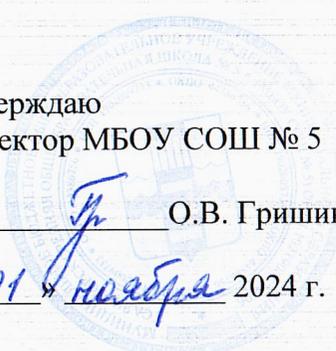




*Российская Федерация
Республика Хакасия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5*

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 5


_____ О.В. Гришина
« 01 » ноября 2024 г.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 7 – 11 лет

День : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.

В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
305	Каша молочная	"Дружба"	200/10	6,4	7,4	31,42	206	0,07	1,32	33,25	129,7	123	29,4	0,42
	Хлеб пшеничный		25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79
15	Сыр (порциями)		10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
693	Кофейный напиток с сухим молоком		200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09
14	Масло сливочное (порциями)		10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
	Булочка сдобная		75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
Итого:				17,89	23,97	86,13	578,15	0,3	2,11	131,05	401,8	336,5	79,6	2,02
Обед			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
7	Икра кабачковая		60	0,57	1,92	3,09	31,2	0,02	17,98	0	19,356	20,3	8,82	0,516
20	Суп-лапша домашняя с курицей		200/15	3,6	2,160	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49
286	Тефтели мясные, соус		100/50	13,48	19,98	16,36	240	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32
447	Макаронные изделия отварные		150	6	5,33	42,66	235	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1
433	Чай с сахаром		200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный		50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58
	Хлеб ржено - пшеничный		30	2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:				29,99	8,7	112,82	821,63	1,005	23,68	22,02	143,766	342,78	123,88	6,666
Итого за день:				47,88	32,67	198,95	1399,78	1,305	25,79	153,07	545,566	679,28	203,48	8,686

День : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.: В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			энерг. Ценнос	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак														
			Грамм											
257		Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/30	14,4	17,73	38,7	256,8	0,06	0,69	0,09	229,2	259,65	31,61	0,63
		Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58
434		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0	15,2	59	8,08	2,9	0	8,05	44,4	5,24	0,9
14		Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	1,5	3	1,2	0,02
		Сок в ассортименте	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	1,5
		Итого:		19,2	30,67	137,05	557,8	8,27	16,59	88,59	275,55	384,05	74,45	4,63
Обед:														
			Грамм											
39		Салат "Школьные годы"	60	0,43	1,84	1,26	23,4	0,03	9,12	0	11,52	20,77	5,7	0,24
96		Борщ со свежей капустой со сметаной	200/10	1,64	4,2	10,41	157	0,04	16,36	0,02	34,31	42,58	17,86	0,96
184		Плов из мяса говядина	50/100	14,24	5,38	23,06	267	0,12	2,05	0,03	21,7	35,88	46,57	2,27
126		Компот из сухофруктов	200	1,3	0	13,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		21,96	12,88	84,16	713,03	0,964	28,61	0,05	101,33	204,03	106,13	5,7
Итого за день:														
				41,16	43,55	221,21	1270,83	9,234	45,2	88,64	376,88	588,08	180,58	10,33

День : среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. В.И.Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнос	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак:				Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
315		Жаркое по-домашнему	50/125	18,375	1,137	23,275	280	0,13	25,7	15	27,2	210,63	51,4	3	
13		Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,67	0,01	1,5	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4	
		Фрукты свежие	110	0,88	0	9,271	40,39	0,06	44,785	0	41,171	19,957	12,964	0,125	
Итого:					24,005	1,787	71,956	497,56	0,264	71,985	16,5	91,671	288,787	81,764	4,495
Обед:				Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
14		Салат из св помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5	
103		Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78	
204		Шницель натуральный м\курица	100	14,5	25	15,9	188,9	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26	
449		Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76	
126		Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0	0	0	18,6	0	9,66	0,72	
		Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58	
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого:					26,55	40,64	131,97	819,89	1,17	18,61	80,02	190,83	549,37	138,16	6,86
Итого за день:					50,555	42,427	203,926	1317,45	1,434	90,595	96,52	282,501	838,157	219,924	11,355

День : четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак:	Грамм											
			60	1,2	2,94	4,08	46	0,029	11,2	0	2,7	24,3	3,4	3,3
22		Винегрет школьный	60	1,2	2,94	4,08	46	0,029	11,2	0	2,7	24,3	3,4	3,3
203		Котлета рубленая м / птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54
443		Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Итого:		21,9	31,65	83,16	542,6	0,278	44,53	25,5	85,22	264,03	86,89	7,78
		Обед:	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
5		Огурец свежий (порцией)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	3,5	0	21,09	24,57	12,54	0,8
125		Суп рыбный "Сайра в масле"	200	7,82	12,38	17,34	122,4	0,13	6,42	0,24	86,32	113,24	43,52	1,04
155		Гуляш м / говядина	50/50	19,38	18,6	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
445		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,72	7,35	47,83	191,7	0,18	25,74	0,02	49,75	208,5	17,6	0,63
398		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,98	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		42,43	40,13	127,15	756,11	1,174	39,74	54,01	210,46	623,86	137,46	15,3
		Итого за день:		64,33	71,78	210,31	1298,71	1,452	84,27	79,51	295,68	887,89	224,35	23,08

День : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак	Граммы											
364		Омлет натуральный	150	15	25,09	2,78	297	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51
72		Салат картофельный с горошком	60	1,02	5,13	5,568	73,8	0,02	0	0	13	20,27	11,04	0,45
693		Какао на молоке сухом	200	3,28	3,28	20,22	70,45	0,02	1,08	0,01	221	50,76	31,78	0,74
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Фрукты свежие	150	0,4	0	59	32	0,01	13	0	16	13	10	1,5
		Итого:		20,57	34,15	111,568	586,75	0,234	14,56	0,33	656,7	359,97	87,04	8,99
		Обед:	Граммы											
131		Кукуруза консервированная	60	1,77	0,12	3,28	22	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37
150		Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	3,04	3,28	8,48	139,5	0,05	1,2	0	16	38,1	12,82	0,84
226		Биточек (котлета) рыбный горбуша	100	14,23	15,6	11,75	162	0,09	1,87	0,015	42,98	153,9	32,9	1,07
443		Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		26,94	26,12	78,49	709,13	1,054	39,73	25,515	154,35	396,74	129,95	6,48
		Итого за день:		47,51	60,27	190,058	1295,88	1,288	54,29	25,845	811,05	756,71	216,99	15,47

День : понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. В.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнс Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Граммы	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак														
302		Каша молочная геркулесовая	200/10	6,4	7,4	31,42	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42
15		Сыр порцией	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
14		Масло сливочное порцией	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1,2	2	1,2	0,02
		Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,06	0	0	10,4	32	13,2	0,79
693		Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09
		Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
		Итого:		20,21	26,92	86,13	514,55	0,39	1,99	127,86	390,8	379,04	90,2	2,02
Обед														
71		Салат из кукурузы со свежей капустой	60	0,69	1,9	3,76	36,6	0,06	8,41	0	8,87	3,47	4,86	0,234
118		Суп картофельный гороховый	200	6,32	4,24	18,64	136,8	0,056	12,2	0,024	35,07	40,56	32,24	1,01
286		Тефтели мясные, соус	100/50	13,48	19,98	16,36	290	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32
445		Каша перловая рассыпчатая	150/5	8,75	6,58	43	27	0,06	24,71	21	35,17	37,17	17,6	0,63
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	1	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		33,79	9,94	113,92	717,03	1,985	50,22	21,024	146,34	345,93	138,7	6,164
		Итого за день		54	36,86	200,05	1231,58	2,375	52,21	148,884	537,14	724,97	228,9	8,184

День : вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Грамм	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg
Завтрак														
257		Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/30	14,4	17,73	38,7	256,8	0,06	0,69	0,09	229,2	259,65	31,61	0,63
14		Масло сливочное порцией	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
434		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0	15,2	59	8,08	2,9	0	8,05	44,4	5,24	0,9
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
		Итого:		19,21	26,58	137	520,3	8,214	16,59	59,09	264,65	353,05	60,05	4,82
Обед														
5		Огурец свежий порцией	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	2,8	0	7,35	24,2	5,54	0,23
96		Борщ со св. капустой и сметаной	200/10	1,64	4,2	10,41	116,4	0,06	16,008	1,02	27,416	34,98	16,296	0,568
259		Тефтели рыбные (горбуша), соус	100/50	12,73	4,24	16,74	157,5	0,045	3,4	0	45,8	119,13	27,9	0,09
449		Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76
126		Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		24,31	11,82	126,72	775,43	1,069	23,288	1,04	147,086	491,61	114,396	3,878
		Итого за день:		43,52	38,4	263,72	1295,73	9,283	39,878	60,13	411,736	844,66	174,446	8,698

День : среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. В.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Грамм	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак														
13		Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,68	0,01	1,7	1,5	5,75	24,2	3,5	0,15
274		Мясо тушеное с овощами	50/110	16,2	12,38	11,3	236,8	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
		Итого:		21,55	13,68	64,3	485,98	1,287	21,9	21,5	96,65	320,1	96,6	7,25
Обед														
64		Салат из свеклы с растит маслом	60	0,84	5,04	5,07	60,9	0,01	5,64	1,5	23,04	24,2	12,54	0,78
115		Суп овощной с болгар перцем и смет	200/10	7,12	4,56	22,72	154,4	0,04	17,88	0	19,02	42,58	27,74	1,14
203		Котлета рубленая м/птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,09	23,2	22,7	12	117	24,8	1,75
447		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1
126		Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0	0	0	18,6	0	9,66	0,72
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		итого:		32,13	37,98	129,24	816,48	0,964	46,72	45,2	145,56	322,15	138,06	7,54
		Итого за день:		53,68	51,66	193,54	1302,46	2,251	68,62	66,7	242,21	642,25	234,66	14,79

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразованных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. В.И.Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнс Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			Грамм											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
286	Тефтели мясные, соус	100/50	13,48	19,98	16,36	101,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32	
449	Рис припущенный	150	1,44	2,48	9,8	96,3	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76	
693	Какао с молоком сгущенным	200	4,9	5	32,5	190	1,08	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого:				24,83	11,78	143,09	558,08	1,399	23,6	0,02	112,06	443,04	107,84	6,63
Обед			Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2	Винегрет овощной	60	0,74	6,06	4,49	60,12	0,01	5,62	0	14,71	24,57	11,09	0,47	
103	Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4	0,08	31,06	0	33,65	57,56	28,17	1,05	
155	Гуляш м / говядина	50/50	19,38	18,6	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6	
445	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,72	7,35	47,83	191,7	0,18	25,74	0,02	49,75	208,5	17,6	0,63	
382	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,9	119	0,02	0	0	0,2	36,5	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого:				36,11	37,85	118,89	812,85	1,134	65,42	53,77	145,21	601,08	120,66	14,83
Итого за день:				60,94	49,63	261,98	1370,93	2,533	89,02	53,79	257,27	1044,12	228,5	21,46

10

День : пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И. И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнс Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак		Грамм											
			60	0,72	3,09	6,4	55,8	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61
40		Салат "Витаминный"	60	0,72	3,09	6,4	55,8	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0,02	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
184		Плов из мяса говядина	50/100	14,24	5,38	23,06	267	0,12	1,71	0,03	16,28	35,88	34,93	1,7
		Фрукты свежие	150	0,4	0	59	32	0,01	13	0	16	13	10	2,5
		Итого:		19,71	6,03	127,47	525,3	0,254	31,13	0,03	74,38	102,61	68,05	6
		Обед	Грамм											
6		Помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
126		Суп картофельный с фасолью	200	3,54	3,04	15,52	92,8	0,12	7,91	0,07	29,52	203,5	24,24	1,16
290		Птица тушеная в соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
443		Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75
126		Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого		35,58	27,17	107,1	814,68	1,134	48,62	79,32	236,34	625,13	169,08	8,8
		Итого за день		55,29	33,2	234,57	1339,98	1,388	79,75	79,35	310,72	727,74	237,13	14,8

Химический состав рационов по дням недели.

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Дни недели:	Пищевые вещества				Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая											
Понедельник	47,88	32,67	198,95	1399,78	1,305	25,79	153,07	545,566	679,28	212,91	8,686
Вторник	41,16	43,55	221,21	1270,83	9,234	45,2	88,64	376,88	588,08	180,58	10,33
Среда	50,555	42,42	203,925	1317,45	1,434	90,595	96,52	282,5	838,16	219,92	11,36
Четверг	64,33	71,78	210,31	1298,71	1,452	84,27	79,51	295,68	856,67	224,35	23,08
Пятница	47,51	60,27	190,058	1295,88	1,288	54,29	25,845	811,05	756,71	216,99	15,47
Итого за неделю	200,88	250,69	1024,453	6582,65	14,713	300,145	443,585	2311,68	3718,9	1054,75	68,926
Итого за 5 дней завтрака	209,21	250,69	1024,453	6582,65							
Неделя: вторая											
Понедельник	54	36,86	200,05	1231,58	2,375	52,21	148,884	537,14	724,97	228,9	11,43
Вторник	43,52	38,4	263,72	1295,73	9,283	39,878	60,13	411,736	844,66	174,45	8,698
Среда	53,58	51,66	193,54	1302,46	2,251	68,62	66,7	242,21	642,25	234,66	14,79
Четверг	60,94	49,63	261,98	1370,93	2,533	89,02	53,79	257,27	1044,12	229,95	21,46
Пятница	55,29	33,2	234,57	1339,98	1,388	79,75	79,35	310,72	727,74	230,61	14,8
Итого за неделю	267,33	209,75	1153,86	6540,68	17,83	329,478	408,854	1759,08	3983,74	1098,57	71,178
Итого за 10 дней	468,21	460,44	2178,313	13123,33	32,543	629,623	852,439	4070,75	7702,64	2153,32	140,104
И средним за один день	46,821	46,044	217,8313	1312,333	3,2543	62,9623	85,2439	407,075	770,264	215,332	14,0104
Итого за 5 дней обеда	267,33	209,75	1153,86	6540,68							

12