

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. Георгиевске
и Георгиевском районе
З.П. Никулушкина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" " 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для обучающихся на осенне-зимне-весенний период
2020/2021 учебного года
ЗАВТРАК И ОБЕД

2020-2021 г.

№ рец	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
15	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
382	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6
пром.	Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	Фрукты (яблоко,апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
	Итого		15,66	20,81	110,96	652,5	0,14	0,146	1,65	120,11	422,37	61,6	286,5	2,088
ОБЕД														
131	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
268	Шницель рубленый	80/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
321	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		19,39	17,11	87,48	582,47	0,375	0,235	5,72	34,08	142,1	103,5	408,1	6,15
	Итого день		35,05	37,92	198,44	1234,97	0,515	0,381	7,37	154,19	564,47	165,1	694,6	8,238
ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК														
279	Тефтели 2-ой вариант	80	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
309	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.	Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
	Итого		25,15	27,08	115,99	850,3	0,312	1,066	10,61	9,85	62,76	145	519,8	5,04
ОБЕД														
71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
234	Биточки рыбные	80/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

проект	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого			23,84	21,44	93,42	669,5	0,396	0,255	2,79	30,78	122,11	131	521,7	6,51
Итого день			48,99	48,52	209,41	1519,8	0,708	1,321	13,4	40,63	184,87	276	1041,5	11,55
ДЕНЬ 3														
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	150/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сп	0,16
пром	Булка "Сдобная"	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
Итого			27,65	19,71	95,89	631,8	0,18	0,39	1,43	121,35	471	62,8	352,3	2
ОБЕД														
75	Икра свекольная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87
289	Рагу из птицы	80/120	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого			24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,316	4,7	31,75	92,63	104,11	295,51	6,21
Итого день			52,06	44,03	185,88	1314,75	0,567	0,706	6,13	153,1	563,63	166,91	647,81	8,21
Минерал в-ва, мг														
Витамины, мг														
№ рецеп	Наименование блюда	выход 7-11 лет	Б	Ж	У	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 4														
ЗАВТРАК														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого			17,62	12,76	60,96	415,7	0,332	0,246	2,9	24,98	101,98	82,45	240,4	3,77
ОБЕД														
133	Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
84	Борщ с фасолью и картофелем	200/5	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
131	Голубцы любительские	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
331	Соус сметанный с томатом	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
пром	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

				23,12	19,44	120,93	747,32	0,382	1,106	7,73	27,68	124,19	152	506,8	7,04
				40,74	32,2	181,89	1163,02	0,714	1,352	10,63	52,66	226,17	234,45	747,2	10,81
Итого день															
ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
268	Шницель рубленый	80/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89	
321	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22	
883	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
	Итого		15,94	12,86	98,77	517,5	0,272	0,266	3,27	144,96	178,7	88	248,1	4,28	
ОБЕД															
7170	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64	
295	Котлеты рубленые из птицы	80/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4	
144	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84	
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
	Итого		21,6	30,51	87,66	730,8	0,896	0,236	2,67	13,99	89,33	105,7	385,8	112,95	
	Итого день		37,54	43,37	186,43	1248,3	1,168	0,502	5,94	158,95	268,03	193,7	633,9	117,23	
Витамины, мг.															
Минерал, в-ва, мг															
№ рец	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	Ккал	В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445	
15	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15	
382	Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	сп	сп	0,15	сп	1,22	18	120	0,6	
пром.	Булка "Рябинушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
	Итого		19,48	20,93	108	661,4	0,145	0,149	3,96	120,11	329,95	71,6	318	2,195	
ОБЕД															
131	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14	
218/1066	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47	
268	Птица отварная	80/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87	
309	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74	
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сп	7,74	1	сп	0,62	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
	Итого		22,01	22,09	86,61	617,32	0,285	0,197	7,38	12,8	60,09	119,7	506,8	4,41	

Итого день		41,49	43,02	194,61	1278,72	0,43	0,346	11,34	132,91	390,04	191,3	824,8	6,605
ДЕНЬ 7													
ЗАВТРАК													
131	Голубцы любительские	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1
331	Соус сметанный с томатом	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9
883	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4
пром.	Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24
	Итого		26,25	20,5	131,28	892,9	0,352	1,086	5,39	15,84	100,46	107,3	405,8
ОБЕД													
71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89
312	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4
	Итого		21,04	15,97	76,48	523,25	0,502	0,406	4,1	36,96	132,85	118,95	445,4
	Итого день		47,29	36,47	207,76	1416,15	0,854	1,492	9,49	52,8	233,31	226,25	851,2
Минерал в-ва, мг													
№ р/с	Наименование блюда	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Fe
ДЕНЬ 8													
ЗАВТРАК													
295	Котлеты рубленые из птицы	80/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171
144	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46
	Итого		19,61	27,86	95,77	658,9	0,902	0,266	1,82	128,39	135,83	84,7	307,8
ОБЕД													
75	Икра свекольная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39
82	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103
279	Тефтели 2-ой вариант	80	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9
883	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		24,72	26,18	122,7	807,45	0,677	1,276	10,11	21,38	112,92	157,81	562,09	7,75
	Итого день		44,33	54,04	218,47	1466,35	1,579	1,542	11,93	149,77	248,75	242,51	869,89	120,36
ДЕНЬ 9														
ЗАВТРАК														
71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
234	Биточки рыбные	80/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
309	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		20,75	18,24	85,97	572,7	0,272	0,176	3,08	6,28	87,8	127,7	487,8	6,39
ОБЕД														
133	Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
108/109	Суп картофельный с клецками	200	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	Жаркое по-домашнему	80/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		17,13	15,53	59,07	445,42	0,882	0,116	5,78	10,19	36,16	99,7	345,8	20,62
	Итого день		37,88	33,77	145,04	1018,12	1,154	0,292	8,86	16,47	123,96	227,4	833,6	27,01
Минерал.в-ва, мг														
№ рец	Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe
ДЕНЬ 10														
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	Сыр твердый порциями	15	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,05	1	208	11,2	108	0,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.	Булка "Сдобная"	50	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
	Итого		33,07	25,83	97,29	673,8	0,18	0,35	1,45	122,24	547	68,7	385,3	1,86
ОБЕД														
71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
96	Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	Плов из птицы	80/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		27,98	29,56	100,18	776,2	0,202	0,126	9,11	15,79	111	129,7	561,8	10,87
	Итого день		61,05	55,39	197,47	1450	0,382	0,476	10,56	138,03	658	198,4	947,1	12,73
	Итого за весь период		446,42	428,73	1925,4	13110,2	8,071	8,41	95,65	1049,5	3461,2	2122	8091,6	334,843

Среднее значение за период			44,642	42,873	192,54	1311,02	0,8071	0,841	9,565	104,95	346,12	212,2	809,16	33,4843
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников (Дети Прип) Москва 2007 год
 Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008.
 Сравнение белков, жиров, углеводов таб. 1.1-4

Натуральные нормы питания школьников 2020-2021 г. (НЕТО)
Завтрак-обед на одного человека

4-х раз гр.	Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого сумма	факт на один день	Норма (60% от суточного о)	% от нормы
150	хлеб пшеничный	70	40	70	40	50	70	40	40	40	70	530	53	50	58,9
80	хлеб ржаной	30	60	30	60	60	30	60	60	60	30	480	48	48	100,0
15	мука пшеничная	2	11	2	2	20		2	10	35		84	8,4	9	93,3
45	крупы,бобовые	43	0	0	84	0	60	88	0		45	320	32	27	118,5
15	макаронные изделия		52	51			52			52		207	20,7	9	230,0
187	картофель	40	24	156	294	34	34	168	20	147	60	976,8	97,68	112,2	87,1
280	овощи свежие	294	169	169	120	266	88	144	158	76	72	1555	155,5	168	92,6
185	фрукты свежие	180		120		180	180		120		120	900	90	111	81,1
15	фрукты сухие		0	20				20		20	20	80	8	9	88,9
70	мясо говядины	59	98		108	59			80	108		512	51,2	42	121,9
35	тушка ЦБ 1 сорт	0	0	109	0	107	80	0	98	0	109	503	50,3	21	239,5
58	рыба свежеморож. минтай		53		80			99		85		317	31,7	34,8	91,1
300	молоко с м.д.ж. 2,5%	211		144	24		220	24		0	143,7	766,3	76,63	180	42,6
50	творог с м.д.ж. 5%			141							141	282	28,2	30	94,0
10	сыр твердый с м.д.ж. 45-50%	15		15			15				15	60	6	6	100,0
10	сметана с м.д.ж. 15%		13	3	12	11	5	7	18		8	77	7,7	6	128,3
30	масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	25	10	6	15	20	25	25	12	17	6	161	16,1	18	89,4
15	масло растительное	13	11	16	15	13	13	14	15	15	16	141	14,1	9	156,7
40	яйцо			6	4	5		4		4	6	29	2,9	24	12,1
30	сахар	42	35	52	28	25	50	27	27	35	48	369	36,9	18	205,0
0,4	чай		0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		3	0,3	0,24	125,0
1,2	какао	4										4	0,4	0,72	55,6
2	кофейный напиток										5	10	1	1,2	83,3
3	соль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18	1,8	1,8	100,0

Технолог МУ "Центр ОУ" КМР СК

Ю.М.Царевская

№ рец	Наименование блюдо	выход 12-18	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал, в-ва, мг			
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
15	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
382	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6
пром.	Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
339	Фрукты (яблоко, апельсин, или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	69	26	46	0,6
	Итого		15,66	20,81	110,96	652,5	0,14	0,146	1,65	120,11	422,37	61,6	286,5	2,088
ОБЕД														
131	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,875	4,0125	17,7	122,44	0,1875	0,05	1,0625	8,725	24,213	36,875	230	2,1375
268	Шницель рубленый	100/5	13,5	42,5	9	473	0,55	0,15	2,7	0	18	25	125	1,9
321	Капуста тушеная	180	3,7711	6,6988	17,325	144,58	0,0602	0,0723	1,2651	30	102,41	38,313	77,47	1,4699
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		25,376	54,811	93,995	972,54	0,9227	0,3273	7,6176	40,925	171,75	133,89	519,27	7,8374
	Итого день		41,036	75,621	204,96	1625	1,0627	0,4733	9,2676	161,04	594,12	195,49	805,77	9,9254
							Витамины, мг.				Минерал в-ва, мг			
№ рец	Наименование блюдо	выход 12-18	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК														
279	Тфтели 2-ой вариант	100	13,50	10,16	10	154,4	0,064	0,112	5,36	4,4	14,4	28,8	144	0,96
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
309	Макаронные изделия отварные	200/5	5,76	6,72	35,467	200	0,0933	0,0267	2,28	0	11,6	50,667	186,67	0,9867
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.	Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
	Итого		28,69	26,22	122,36	861,7	0,3193	1,0447	9,84	8,75	62,06	150,47	530,47	5,0467
ОБЕД														
71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,6125	4,8625	7,36	96,75	0,0432	0,0392	0,56	30,625	42,013	47,5	126,25	0,775
234	Биточки рыбные	100/5	15,075	15,8	10,113	247,38	0,1125	0,1375	0,475	1,6	44,375	36,25	213,75	1,225
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,8434	5,241	48,253	271,08	0,1687	0,0602	0,9277	0	30,602	42,53	197,47	3,4217
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		28,511	26,463	101,81	784,41	0,4364	0,2829	2,9027	37,225	144,59	154,98	623,27	7,4917
	Итого день		57,201	52,683	224,16	1646,1	0,7557	1,3276	12,743	45,975	206,65	305,45	1153,7	12,538
ДЕНЬ 3														

ЗАВТРАК															
№ п/п	Наименование блюда	200/15	23,387	16,067	22,867	329,33	0,6667	0,3467	0,6933	0,32	196,4	29,6	280,4	0,92	0,15
15	Залеканка из творога с молоком сгущенным	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,16	0,04
379	Сыр твердый порциями	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сп	0,16	0,04
пром.	Кофейный напиток с молоком	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	0,6
338	Булка "Сдобная"	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	2,23	0,99
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)														
	Итого		33,497	23,727	101,61	714,13	0,7967	0,4767	1,6033	121,43	520,1	70,2	422,4	2,23	0,99
ОБЕД															
№ п/п	Наименование блюда	60	1,12	2,20	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	10,12	14,31	30,39	0,99	0,15
75	Миска свекольная	250	2,6875	2,8375	17,138	104,75	0,1125	0,0625	1,1875	8,25	24,6	27	66,65	1,0875	0,16
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	100/180	24,225	27,042	24,789	450,99	0,2535	0,2676	4,169	25,62	45,817	19,718	78,873	2,8732	0,85
289	Рагу из птицы	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85	0,4
349	Компот из смеси сухофруктов	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	0,17
пром.	Хлеб ржаной		31,973	32,73	100,61	834,69	0,483	0,4061	6,1465	40,83	110,84	115,23	331,71	7,2607	0,92
	Итого		65,47	56,456	202,21	1548,8	1,2797	0,8828	7,7498	162,26	630,94	185,43	754,11	9,4907	0,92
	Итого день														
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
№ п/п	Наименование блюда	100/50	13,625	7,25	7,25	148,5	0,125	0,125	1,1875	8,525	61,125	41,25	111,25	1,2375	0,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	3,6867	7,7108	24,627	165,42	0,1687	0,1325	1,6386	21,88	44,554	33,434	104,34	1,2169	0,2
312	Пюре картофельное	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	0,4
376	Чай с сахаром	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	0,17
пром.	Хлеб ржаной		20,972	15,521	66,597	473,52	0,3857	0,2935	3,4161	30,405	121,78	96,384	280,39	4,2244	0,92
	Итого														
ОБЕД															
№ п/п	Наименование блюда	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14	0,15
133	Кукуруза консервированная	250/5	1,5	5,125	12	97,125	0,0625	0,05	1,125	12,05	28,55	50	128,75	1,35	0,16
84	Борщ с фасолью и картофелем	100	13,263	8,5125	18,8	205	0,075	0,15	3,0875	18,788	56,5	41,25	166,38	1,5375	0,04
131	Голубцы любительские	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18	0,6
331	Соус сметанный с томатом	180	7,8434	5,241	48,253	271,08	0,1687	0,0602	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84	0,92
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,0723	0,0723	0	1,2048	сп	0	0,16
883	Кисель из концентрата	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	0,17
пром.	Хлеб ржаной		27,406	23,058	135,29	853,83	0,4382	1,1562	8,5848	33,86	141,2	170,45	565,83	7,6175	0,92
	Итого		48,378	38,579	201,89	1327,4	0,8238	1,4498	12,001	64,264	262,98	266,84	846,21	11,842	0,92
	Итого день														
ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
№ п/п	Наименование блюда	80/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89	0,15
268	Шницель рубленый														
321	Капуста тушеная	200	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22	0,16

883	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
	Итого		15,94	12,86	98,77	517,5	0,272	0,266	3,27	144,96	178,7	88	248,1	4,28
ОБЕД														
71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
205	Котлеты рубленые из мяса	100/5	11,9	12,3	12,4	209,8	0,96	0,1	0,28	0,5	15,02	20	171	109,4
144	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		21,6	30,51	87,66	730,8	0,896	0,236	2,67	13,99	89,33	105,7	385,8	112,95
	Итого день		37,54	43,37	186,43	1248,3	1,168	0,502	5,94	158,95	268,03	193,7	633,9	117,23
Витамины, мг.														
Минерал, в-ва, мг														
№ рец	Наименование блюд	выход 12-18	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 6														
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
15	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
382	Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	сл	сл	0,15	сл	1,22	18	120	0,6
пром.	Булка "Рябинушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
	Итого		19,48	20,93	108	661,4	0,145	0,149	3,96	120,11	329,95	71,6	318	2,195
ОБЕД														
131	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
218/106	Суп лапша домашняя	250	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
288	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		22,01	22,09	86,61	617,32	0,285	0,197	7,38	12,8	60,09	119,7	506,8	4,41
	Итого день		41,49	43,02	194,61	1278,7	0,43	0,346	11,34	132,91	390,04	191,3	824,8	6,605
ДЕНЬ 7														
ЗАВТРАК														
131	Голубцы любительские	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
331	Соус сметанный с томатом	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.	Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5

Итого	26,25	20,5	131,28	892,9	0,352	1,086	5,39	15,84	100,46	107,3	405,8	6,32		
ОБЕД														
71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого			21,04	15,97	76,48	523,25	0,502	0,406	4,1	36,96	132,85	118,95	445,4	5,78
Итого день			47,29	36,47	207,76	1416,2	0,854	1,492	9,49	52,8	233,31	226,25	851,2	12,1
№ п/п	Наименование блюд	выход 12-18	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.							
							В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
ДЕНЬ 8														
ЗАВТРАК														
295	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
Итого			19,61	27,86	95,77	658,9	0,902	0,266	1,82	128,39	135,83	84,7	307,8	112,61
ОБЕД														
75	Икра свекольная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
279	Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого			24,72	26,18	122,7	807,45	0,677	1,276	10,11	21,38	112,92	157,81	562,09	7,75
Итого день			44,33	54,04	218,47	1466,4	1,579	1,542	11,93	149,77	248,75	242,51	869,89	120,36
ДЕНЬ 9														
ЗАВТРАК														
71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
234	Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
309	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого			20,75	18,24	85,97	572,7	0,272	0,176	3,08	6,28	87,8	127,7	487,8	6,39
ОБЕД														
133	Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14

108/109	Суп картофельный с клецками	250	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	Жаркое по-домашнему	100/180	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		17,13	15,53	59,07	445,42	0,882	0,116	5,78	10,19	36,16	99,7	345,8	20,62
	Итого день		37,88	33,77	145,04	1018,1	1,154	0,292	8,86	16,47	123,96	227,4	833,6	27,01
№ рец.	Наименование блюд	выход 12-19	Б	Ж	У	к-во кислот	В1	В2	ВРР	С	Са	Мg	Р	Fe

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	Сыр твердый порциями	15	7,9	8	0	79	0,01	0,01	0,05	1	208	11,2	108	0,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.	Булка "Сдобная"	50	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	120	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
	Итого		33,07	25,83	97,29	673,8	0,18	0,35	1,45	122,24	547	68,7	385,3	1,86

ОБЕД

71/70	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
96	Рассольник "Ленинградский"	250/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	Плов из птицы	100/180	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого		27,98	29,56	100,18	776,2	0,202	0,126	9,11	15,79	111	129,7	561,8	10,87
	Итого день		61,05	55,39	197,47	1450	0,382	0,476	10,56	138,03	658	198,4	947,1	12,73
	ИТОГО за 10 дней		481,66	489,4	1983	14025	9,489	8,7834	98,881	1062,5	3616,8	2232,8	8520,3	339,83

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников (Дели Принт) Москва 2007 год

Скороход И.М., Гутельман В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4