

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "АРКАДА"

/А.Б.Ставиский/
«01» ~~сентября~~ октября 2026 г.



Согласовано:
Директор МБОУ г.Астрахани
СОШ № 32
О.Н.Сидорина




ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячим питанием детей в образовательных
учреждениях города Астрахани, для учащихся от 12 лет с ограниченными возможностями здоровья, 10-ти дневное.

С использованием:

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство
Москва "Делю плюс" 2017., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководитель разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ),
Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2026 год.

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 1 (понедельник)																						
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,830	12,580	61,700	400,000	0,15	0,2	1,1	2,7	167,13	0,05	50,375	0	0,05	297,65	251,475	0	0	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,08	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
Н (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				550	22,5	24,21	90,65	0,229	0,29	1,33	4,01	461,145	13,128	81,675	0	0,101	332,05	464,975	0	0	0	
3	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	60	6,960	9,960	17,800	188,400	0,048	0,084	0,132	0,588	167,04	0,07	11,34	0	0,048	51,12	115,2	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				260	7,02	9,98	31,76	244,22	0,048	0,084	0,152	0,848	177,36	0,072	12,64	0	0,048	59,12	117,8	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	100	1,120	0,100	3,500	20,000	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0	
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	250	5,500	5,270	16,530	148,250	0,225	0,075	5,825	2,05	42,675	0	35,575	0	1,5	472,825	88,1	0	0	0	
291 (2)	ОБЕД	Плов из птицы	250	21,180	13,080	44,680	381,670	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,03	67,55	0	1,95	355,925	219,175	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				880	33,86	19,37	98,53	868,2	0,47	0,29	24,57	7,705	161,48	0,026	158,785	0	4,35	1318,55	442,915	0	0	0
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,350	3,200	44,850	241,670	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1990	71,79	56,78	279,75	2173,53	0,897	0,734	26,072	14,293	832,805	13,225	286,73	0	4,499	1835,39	1105,12	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1990	71,79	56,78	279,75	2173,53	0,897	0,734	26,072	14,293	832,805	13,225	286,73	0	4,499	1835,39	1105,12	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				1990	71,79	56,78	279,75	2173,53	0,9	0,73	26,07	14,29	832,8	13,22	286,73	0	4,5	1835,39	1105,12	0	0	0

Примечание: В салатах в период после 1 марта согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, производится замена сырых овощей на овощи прошедшие термическую обработку, свежая капуста на квашенную капусту.

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 2 (вторник)																						
302 (1)	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,460	8,120	51,520	325,000	0,28	0,16	0	6,08	19,76	0	181,1	0	0,04	346,16	271,9	0	0	0	
268	ЗАВТРАК	Котлета мясная (с соусом)	100	10,340	12,520	10,990	163,760	0,05	0,11	0,22	1,81	35,7	0,02	36,84	0	0	136	124,64	0	0	0	
N	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,800	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	25,81	21,16	77,52	661,47	0,38	0,27	0,24	8,7	77,28	0,02	235,74	0	0,04	490,16	442,64	0	0	0	
417	ЗАВТРАК 2	Гребешок из дрожжевого теста	50	4,589	7,060	25,150	182,500	0,075	0,04	0,14	0,76	14,25	0,03	18,375	0	0,02	68,25	46,75	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	4,65	7,08	39,11	238,32	0,075	0,04	0,16	1,02	24,57	0,03	19,675	0	0,02	76,25	51,35	0	0	0	
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,410	6,010	8,260	92,800	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0	
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	250	2,700	2,850	17,450	118,250	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,425	67,575	0	0	0	
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,140	12,200	23,980	230,480	0,2	0,16	23,74	1,38	55,64	0,06	36,54	0	0,08	848,76	116,04	0	0	0	
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,010	5,060	3,800	111,000	0,04	0,05	4,71	0,58	31,43	0,01	25,97	0	2,14	266,82	159,37	0	0	0	
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,440	0,640	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
N	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
342	ОБЕД	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,440	0,160	28,200	116,800	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	25,1	27,12	83,49	854,61	0,44	0,3	46,05	6,685	190,59	0,07	144,745	0	3,475	1963,205	472,015	0	0	0	
422	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	7,900	8,120	44,480	283,000	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	0	0	110,2	76,6	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,96	8,14	58,44	338,82	1,14	0,08	0,02	1,66	32,72	0,01	29,7	0	0	118,2	79,2	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2030	63,52	63,5	258,66	2093,22	2,035	0,69	46,47	18,265	325,16	0,13	429,86	0	3,535	2647,815	1045,205	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2030	63,52	63,5	258,66	2093,22	2,035	0,69	46,47	18,265	325,16	0,13	429,86	0	3,535	2647,815	1045,205	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				2030	63,52	63,5	258,66	2093,22	2,04	0,69	46,47	18,26	325,16	0,13	429,86	0	3,54	2647,82	1045,2	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					12,14	27,3	49,41															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 5 (пятница)																					
291 (2)	ЗАВТРАК	Плов из птицы	250	21,180	13,080	44,680	381,670	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,025	67,55	0	1,95	355,925	219,175	0	0	0
		Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	100	1,120	0,100	3,500	20,000	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0
70/71	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	43,5	0	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,026	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	26,31	13,7	63,19	574,39	0,195	0,195	18,045	4,085	89,745	0,025	100,35	0	2,61	623,925	300,275	0	0	0
389	ЗАВТРАК 2	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,410	6,010	8,260	92,800	0,02	0,04	6,65	1,32	35,48	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0
		Суп картофельный с крупной вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничный)	250	1,980	2,700	12,100	85,750	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	0	1,225	464,15	55,975	0	0	0
101	ОБЕД	Каши рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
302	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	100	10,340	12,520	10,990	163,750	0,05	0,11	0,22	1,81	35,7	0,02	36,84	0	0	136	124,64	0	0	0
256	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
Н	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
376	ОБЕД		880	27,79	28,18	86,75	827,35	0,46	0,32	15,14	16,595	141,4	0,02	240,64	0	1,265	1137,57	504,97	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	8,350	3,200	44,850	241,670	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	0	0	0
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	300	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1980	82,51	47,1	265,75	2029,23														

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 6 (понедельник)																						
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, греченовой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,880	12,600	58,120	385,220	0,175	0,2	1,25	2,8	168,03	0,05	50,95	0	0,05	311,4	252,275	0	0	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,009	0,09	0,21	0,3	28,4	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,1	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
Н (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				550	22,55	24,23	87,07	748,84	0,254	0,29	1,48	4,11	462,045	13,128	82,25	0	0,101	345,8	465,775	0	0	0
422	ЗАВТРАК 2	Булочка ванильная	50	3,950	4,060	22,240	141,500	0,57	0,04	0	0,7	11,2	0,005	14,2	0	0	55,1	38,3	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				250	4,01	4,08	36,2	197,32	0,57	0,04	0,02	0,96	21,52	0,005	15,5	0	0	63,1	40,9	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	100	1,120	0,100	3,500	20,000	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0	
86	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	250	1,770	4,950	7,900	89,750	0,05	0,05	15,78	0,825	49,25	0	22,125	0	1,25	383,33	49	0	0	0	
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,460	5,790	30,450	195,720	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0	
297	ОБЕД	Фрикадельки из кур (с соусом)	100	13,020	18,050	7,360	243,640	0,04	0,11	1,93	1	48,42	0,05	13,93	0	0,04	122,64	82,51	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
342	ОБЕД	Комлот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				880	27,21	29,89	79,21	851,19	0,25	0,21	30,905	5,915	158,78	0,08	93,46	0	1,985	897,655	292,485	0	0	0
424	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,280	12,520	43,920	318,000	0,12	0,06	0	1,3	19,8	0	27,4	0	0	105,2	70	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	7,34	12,54	57,88	373,82	0,12	0,06	0,02	1,56	30,12	0	28,7	0	0	113,2	72,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1980	61,11	70,74	260,36	2171,17	1,194	0,6	32,425	12,545	672,465	13,213	219,91	0	2,086	1419,756	871,76	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1980	61,11	70,74	260,36	2171,17	1,194	0,6	32,425	12,545	672,465	13,213	219,91	0	2,086	1419,756	871,76	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1980	61,11	70,74	260,36	2171,17	1,19	0,6	32,42	12,54	672,46	13,21	219,91	0	2,09	1419,76	871,76	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					11,26	29,32	47,97															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-саг, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				B	Ж	y															
День 7 (вторник)																					
188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с маслом)	150	7,900	11,370	40,790	301,420	0,045	0,105	0,06	0,825	53,88	0,06	26,445	0	0,03	83,49	123,975	0	0	0
N	ЗАВТРАК	Повидло малиновое	30	0,150	0,000	21,480	86,520	0	0	0,72	0,12	3,6	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0
N	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
N	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0,06	369,49	181,075	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,230	0,090	11,480	81,700	0,06	0,07	3,36	0,66	25,76	0	36,05	0	0,11	189,9	52,77	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	250	2,030	5,100	11,970	107,250	0,1	0,05	8,376	0,925	29,15	0	24,175	0	1,225	476,55	56,725	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,690	209,700	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0
290	ОБЕД	Птица тушенная в соусе	100	11,780	10,120	2,930	150,000	0,05	0,09	1,44	0,91	38,9	0,04	13,14	0	0,01	154,3	90,5	0	0	0
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
N	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	0,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сухих	200	0,320	0,020	28,840	118,000	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
422	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	7,900	8,120	44,480	283,000	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	0	1,42	1444,615	647,375	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:																					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности																					

Категория: Ст.школьники

[illegible]

Категория: Ст.школьници

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 10 (пятница)																					
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,900	12,700	49,300	340,900	0,125	0,15	1,1	0,95	151,9	0,05	42,275	0	0,05	229,125	178,1	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порцирами) (Российский)	30	6,960	8,850	0,080	108,000	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,700	2,260	13,940	82,900	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	8	17,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	19,57	24,33	78,33	704,52	0,204	0,24	1,33	2,26	445,92	13,128	73,578	0	0,101	263,528	391,6	0	0	0
3	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	60	6,960	9,960	17,800	188,400	0,048	0,084	0,132	0,588	167,04	0,072	11,34	0	0,048	51,12	115,2	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	7,02	9,98	31,76	244,22	0,048	0,084	0,152	0,648	177,36	0,072	12,64	0	0,048	59,12	117,8	0	0	0
70/71																					
	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (гурцы или помидоры)	100	1,120	0,100	3,500	20,000	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	250	2,700	2,850	17,450	118,250	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,425	67,575	0	0	0
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,63	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
281	ОБЕД	Биточки куриные (с соусом)	100	9,010	9,880	8,890	146,250	0,06	0,12	0,26	0,81	49,05	0,02	20,61	0	0,02	167,5	112,94	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	0,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	26,89	19,78	83,94	769,55	0,47	0,31	19,03	9,235	131,79	0,02	223,21	0	1,935	1176,545	499,24	0	0	0
424	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,280	12,520	43,920	318,000	0,12	0,06	0	1,3	19,8	0	27,4	0	0	105,2	70	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,34	12,54	57,88	373,82	0,12	0,06	0,02	1,56	30,12	0	28,7	0	0	113,2	72,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1990	60,82	66,63	251,91	2092,11	0,842	0,694	20,532	13,903	785,19	13,22	338,125	0	2,084	1612,39	1081,24	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1990	60,82	66,63	251,91	2092,11	0,842	0,694	20,532	13,903	785,19	13,22	338,125	0	2,084	1612,39	1081,24	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1990	60,82	66,63	251,91	2092,11	0,84	0,69	20,53	13,9	785,19	13,22	338,12	0	2,08	1612,39	1081,24	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				11,63	28,66	48,16															