

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "АРКАДА"

 /А.Б.Стависский/
«07» сентября 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 7-11 лет, 10-ти дневное.

С использованием:

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство
Москва "Дели 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: Школьники 7-11 лет

№ 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 1 (понедельник)																					
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,040	11,570	56,760	368,000	0,138	0,184	1,012	2,484	153,76	0,046	46,345	0	0,046	273,838	231,357	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	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
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	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:			510	18,6	20,15	85,5	672,24	0,204	0,244	1,172	3,584	357,475	13,098	70,845	0	0,08	299,438	386,157	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	200	4,400	4,220	13,220	118,600	0,18	0,06	4,66	1,64	34,14	0	28,46	0	1,2	378,26	70,48	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	0,025	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:			790	32,3	18,34	94	831,75	0,441	0,279	23,405	7,035	151,345	0,025	148,67	0	3,87	1137,985	405,895	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	50,9	38,49	179,5	1503,99	0,645	0,523	24,577	10,619	508,82	13,123	219,515	0	3,95	1437,423	792,052	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1300	50,9	38,49	179,5	1503,99	0,645	0,523	24,577	10,619	508,82	13,123	219,515	0	3,95	1437,423	792,052	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,54	23,03	47,74															
Примечание: В составе данного меню																					

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 квашеную капусту.

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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 2 (вторник)																					
302	ЗАВТРАК	Каша 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	203,93	0	0	0
268	ЗАВТРАК	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	36,64	0	0	136	124,64	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	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,050	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0	10,2	0	0	0	0	0	8,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,95	19,13	64,64	580,22	0,31	0,23	0,24	7,18	72,34	0,02	190,465	0	0,03	403,62	374,665	0	0	0
52 (П)	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,850	3,610	4,960	55,680	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,678	0	0	0
		Суп картофельный с макаронами																			
103	ОБЕД	изделиями (вегетарианский)	250	2,700	2,650	17,450	118,250	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,43	67,575	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельные пюре (с маслом)	150	3,100	9,150	17,380	172,860	0,15	0,12	17,81	1,035	41,855	0,045	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0
N	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,010	0,960	3,800	111,000	0,04	0,05	4,71	6,58	31,43	0,01	25,97	0	2,14	268,82	159,37	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	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
		Компот из свежих/замороженных плодов или ягод																			
342	ОБЕД		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:			840	23,5	21,67	74,19	759,87	0,382	0,244	37,455	6,012	162,521	0,055	127,33	0	0,0358	1564,095	426,753	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1340	46,45	40,8	138,83	1340,09	0,692	0,474	37,695	13,192	234,861	0,075	317,795	0	0,0758	32046,716	801,418	0	0	0
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:			1340	46,45	40,8	138,83	1340,09	0,692	0,474	37,695	13,192	234,861	0,075	317,795	0	0,0758	32046,716	801,418	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1340	46,45	40,8	138,83	1340,09	0,69	0,47	37,7	13,19	234,86	0,08	317,8	0	0,0758	32046,72	801,42	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,86	27,4	41,44																

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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.	О, мг.	b-сар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 3 (среда)																						
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	240	6,670	11,090	46,200	317,450	0,096	0,192	1,272	0,552	146,256	0,072	22,152	0	0	0,048	205,08	128,928	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0	0,003	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	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	0	34,8	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	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	0	18,74	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	11,67	21,62	75,07	615,69	0,156	0,202	1,292	1,472	176,376	13,112	39,652	0	0,078	216,08	176,728	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																						
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,740	0,050	6,890	49,020	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0	
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,440	3,940	8,740	83,000	0,04	0,04	8,54	0,98	39,78	0	20,9	0	1,04	308,24	43,608	0	0	0	
304	ОБЕД	Рис отварной	150	0,850	5,370	36,690	209,700	0,03	0,015	0	0,52	1,368	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0	
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,050	11,340	11,880	190,000	0,08	0,08	0,66	0,95	44,21	0,03	14,98	0	0,01	153,62	68,22	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	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	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	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	21,34	21,56	79,56	773,02	0,266	0,177	11,236	4,791	129,531	0,03	98,345	0	1,131	624,375	284,307	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	33,01	43,18	155,03	1388,71	0,422	0,379	12,528	6,263	305,907	13,142	137,997	0	1,209	840,455	471,035	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1300	33,01	43,18	155,03	1388,71	0,422	0,379	12,528	6,263	305,907	13,142	137,997	0	1,209	840,455	471,035	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1300	33,01	43,18	155,03	1388,71	0,42	0,38	12,53	6,26	305,91	13,14	138	0	1,21	840,46	471,04	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9,51	27,98	44,65																

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 4 (четверг)																					
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,930	24,820	2,640	289,650	0,105	0,51	0,255	2,64	103,08	0,33	16,14	0	0,105	198,9	225,78	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
338	ЗАВТРАК	Флоды 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:			500	18,34	25,74	27,45	509,37	0,185	0,53	10,275	5,65	140,9	0,33	42,94	0	0,135	484,9	282,88	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,620	4,080	9,580	85,800	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	0	0	0
285	ОБЕД	Макароник с мясом	250	30,680	42,800	35,750	474,150	0,15	0,25	0	4,2	35,325	0,03	48,15	0	0,025	4548,275	295,5	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:			790	39,02	47,92	81,43	891,43	0,366	0,334	17,92	7,86	117,925	0,025	120,15	0	1,725	5333,315	457,12	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	57,36	73,66	108,88	1400,8	0,551	0,864	28,195	13,51	258,825	0,355	163,09	0	1,86	5818,215	740	0	0	0
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			1290	57,36	73,66	108,88	1400,8	0,551	0,864	28,195	13,51	258,825	0,355	163,09	0	1,86	5818,215	740	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1290	57,36	73,66	108,88	1400,8	0,551	0,864	28,195	13,51	258,825	0,355	163,09	0	1,86	5818,215	740	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				16,38	47,33	31,09										1,86	5818,22	740	0	0	0

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-саг, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 6 (понедельник)																					
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	230	9,450	12,120	48,530	341,710	0,161	0,184	1,058	2,553	160,747	0,07	48,553	0	0,046	286,557	242,374	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,05	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
N	ЗАВТРАК	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
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
H (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:			510	19,01	20,7	77,27	645,95	0,227	0,244	1,218	3,653	364,467	13,121	73,953	0	0,08	312,157	397,174	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры) Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	60	0,660	0,120	2,280	13,200	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
88	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	250	1,770	4,950	7,900	89,750	0,05	0,05	15,775	0,825	49,25	0	22,125	0	1,25	383,325	49	0	0	0
203	ОБЕД	Фрикадельки из кур (с соусом)	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	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	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	116,600	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:			840	26,75	29,61	77,99	844,39	0,266	0,214	30,905	5,655	157,18	0,08	90,46	0	1,805	811,655	273,085	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	45,76	50,61	155,26	1490,34	0,493	0,458	32,123	9,308	521,647	13,201	163,513	0	1,885	1123,812	670,259	0	0	0
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:			1350	45,76	50,61	155,26	1490,34	0,493	0,458	32,123	9,308	521,647	13,201	163,513	0	1,885	1123,812	670,259	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1350	45,76	50,61	155,26	1490,34	0,49	0,46	32,12	9,31	521,65	13,2	163,51	0	1,88	1123,81	670,26	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					12,28	30,56	41,67														

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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 7 (вторник)																					
223	ЗАВТРАК	Залепанка из творога	150	16,710	11,390	52,670	380,620	0,06	0,255	1,965	1,02	153,21	0,075	29,565	0	0,06	194,1	208,875	0	0	0
Н	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
Н	ЗАВТРАК	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
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
339	ЗАВТРАК	Плоды 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:			520	20,48	12,21	98,75	663,48	0,13	0,275	12,71	4,04	192,33	0,075	55,765	0	0,09	480,1	257,275	0	0	0
82	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,740	0,050	6,890	49,020	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0
96	ОБЕД	Рассолишки ленинградский (вегетарианский)	200	1,620	0,080	9,580	85,800	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	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
261/262	ОБЕД	Печень тушенная (в соусе)	100	12,660	8,760	3,810	159,000	0,19	1,4	28,86	4,72	25,62	5,54	14,8	0	0,69	200,3	223,29	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
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	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:			790	24,39	19,12	87,61	807	0,416	1,497	37,88	8,961	109,14	5,54	101,63	0	1,751	823,655	450,037	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	44,87	31,33	186,36	1470,48	0,546	1,772	50,58	13	301,47	5,615	157,39	0	1,841	1303,76	707,312	0	0	0
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			1310	44,87	31,33	186,36	1470,48	0,546	1,772	50,58	13	301,47	5,615	157,39	0	1,841	1303,76	707,312	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1310	44,87	31,33	186,36	1470,48	0,546	1,772	50,58	13	301,47	5,615	157,39	0	1,841	1303,76	707,312	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				10,18	21,27	50,24															

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Примечание	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-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 8 (среда)																					
302	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	36,640	243,750	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,83	0	0,03	259,62	203,93	0	0	0
279	ЗАВТРАК	Тфтели мясные (с соусом)	60	6,780	7,540	8,580	129,090	1,05	0,06	0,37	0,62	21,5	0,03	15	0	0,02	137,82	75,58	0	0	0
376	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
	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:																					
52 (1)	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,850	3,610	4,960	545,56	0,31	0,18	0,39	5,99	58,14	0,03	168,625	0	0,06	405,44	325,605	0	0	0
99	ОБЕД	Суп из овощей (вегетарианский)	200	1,280	4,000	7,320	55,580	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0
199	ОБЕД	Гориз из бобовых с маслом	150	13,300	6,520	31,670	742,850	0,06	0,04	8,3	0,62	27,86	0	16,6	0	0,98	307,28	38,42	0	0	0
268	ОБЕД	Шницель из мяса (с соусом)	100	15,000	22,000	13,020	312,720	0,285	0,12	0	3,9	110,37	0,03	56,64	0	0,015	719,1	295,08	0	0	0
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,07	0,15	0,31	2,55	39,22	0,04	50,71	0	0,03	179,02	117,84	0	0	0
376	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,440	0,960	91,960	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	34,6	0	0	0	0
	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0	0	1,24	9,2	10	0	0	42,6	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
			790	35,99	36,99	72,73	928,76	0,507	0,334	12,62	9,802	227,466	0,07	160,87	0	1,031	1375,28	610,318	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:																					
			1290	55,28	51,14	134,96	1474,32	0,817	0,514	13,01	15,792	285,606	0,1	329,495	0	1,081	1780,72	935,923	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																					
			1290	55,28	51,14	134,96	1474,32	0,817	0,514	13,01	15,792	285,606	0,1	329,495	0	1,081	1780,72	935,923	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности																					
			15	31,22	36,62			0,82	0,51	13,01	15,79	285,61	0,1	329,5	0	1,08	1780,72	935,92	0	0	0

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]