



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Гимназия им. А.П. Чехова"

Е.А. Подгорова

10 2024 г.

Примерное 10-дневное меню обучающихся по образовательным программам начального общего образования в виде горячего завтрака (1-4 класс)



№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ККАЛ.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным, сахаром и яблоком	200	6,11	7,72	27,03	291	0,08	1,17	58	0,46	134,07	18,19	20,3	0,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	10	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
15	Сыр порциями	30	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	20	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи:	500	14,29	20,16	72,07	616,1	0,14	11,27	137	2,34	285,4	133,12	41,42	1,64
2 день														
212	Омлет с колбасой	150	12,26	25,92	2,1	299,15	0,12	0,2	266,2	0,92	91	222,2	20	2,64
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,71	1,64	3,47	35,52	0,09	7,5	0	0,15	15	49,5	15,75	0,51
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
430	Булочка «Российская»	60	2,11	2,40	11,08	1774,00	0,03	0,01	4,50	5,00	8,20	21,90	7,60	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи:	510	20,16	30,48	56,00	2287,57	0,28	10,54	270,70	6,59	137,60	332,80	58,95	4,32
3 день														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	12,45	9,8	216	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	0,36	2,7	17,9	96,3	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,8	12,12	0,06	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Мармелад	15	2,7	0,26	9,94	32,2	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
	Итого за прием пищи:	545	15,51	15,8	67,51	475,07	0,23	15,26	38,97	65,96	105,22	289,89	100,13	2,94
4 день														
222	Пудинг из творога запеченный	200	9,3	8,3	12,05	205,3	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
ПР	Повидло из яблок	30	0,03	0	6,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,8
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи:	500	15,11	16,35	67,68	577,88	0,21	4,84	148	2,84	271,2	393,8	64,2	5,68
5 день														
292	Курица тушеная в соусе с овощами	90	6,96	6,16	6,88	110,96	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
309	Макаронные изделия отварные	150	5,517	4,51	10,45	168,45	0,2	7,47	5,3	2,8	53	112	40	1,3
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	60	0,3	0,04	0,74	4,8	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
388	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200/15	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	0,1	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53

ПР	Кекс	30	0,28	4,25	16,53	157,5	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		565	15,707	15,47	67,44	588,36	0,38	10,2	45,3	26,47	125,36	289,73	92,94	10,93
6 день														
224	Запеканка творожно-морковная	150	12,76	13,48	28,36	285,19	0,07	1,26	44,20	0,00	122,58	161,40	25,36	1,12
337	Соус сладкий молочный	20	0,38	0,9	2,64	25,9	0	0,06	5,3	6,2	12,4	9,8	1,76	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,19	16	11	9	2,2
Итого за прием пищи:		512	15,64	15,05	68,07	478,54	0,142	14,15	49,50	6,91	174,38	221,4	51,72	4,14
7 день														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	34,68	209,7	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	60	0,33	0,06	1,4	6,6	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		560	15,26	15,08	66,96	493,75	0,16	12,61	71,82	67,57	200,98	349,29	97,39	2,7
8 день														
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	10,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	55,41	0	25,62	223,29	14,8	4,72
312	Пюре картофельное	150	0,36	2,7	17,9	116,3	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	60	0,26	0,04	0,65	4,2	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Ватрушка с повидлом	30	2,23	3,4	18,34	111	0,04	0,04	9	0,91	7,56	21,4	8,7	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		575	15,56	15,17	67,78	508,95	0,37	34,13	97,56	22,58	100,23	374,24	71,8	7,09
9 день														
279	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	110	5,48	10,59	9,99	216	0,18	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,59	4,1	16,84	179	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,05
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	60	0,33	0,06	1,4	6,6	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,58	96	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Мармелад	15	2,7	0,26	9,94	32,2	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
Итого за прием пищи:		555	15,23	15,42	67,82	588,25	0,462	10,56	16,56	21,52	68,46	349,25	185,35	2,83
10 день														
173	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	200/5/15	9,04	8,44	38,14	240,9	0,22	0,96	2,12	61,28	158,95	264,86	72,02	0,23
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	2,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	10,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,19	16	11	9	2,2
Итого за прием пищи:		580	15,04	15,79	73,14	526,35	0,3	11,09	81,12	63,35	329,65	391,46	100,87	3,32
ИТОГО:														
Итого за первые пять дней		2620,00	80,777	98,26	330,7	4544,98	1,24	52,11	639,97	104,2	924,78	1439,34	357,64	25,51
Итого за вторые пять дней		2782,00	76,73	76,51	343,77	2595,84	1,434	82,54	316,56	181,93	873,7	1685,64	507,13	20,08
Всего за десять дней:		5402,00	157,507	174,77	674,47	7140,82	2,674	134,65	956,53	286,13	1798,48	3124,98	864,77	45,59
На одного ребенка:		540,20	15,7507	17,477	67,447	714,082	0,2674	13,465	95,653	28,613	179,848	312,498	86,477	4,559

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 год.
Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе 20-25%

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия им. А.П. Чехова"

Э.А. Подорова
" 2024 г.



**Примерное 10-дневное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов
с 1 по 4 классы в виде двухразового питания**

1 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша жидкая молочная с изюмом сливочным, сахаром и яблоком	200	6,11	7,72	27,03	291	0,08	1,17	58	0,46	134,07	18,19	20,3	0,5
388	Напиток из пшеницы	200	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	10	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
15	Сыр пердзьми	30	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	1 масло сливочное порциями	20	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		500	14,29	20,16	72,07	616,1	0,14	11,27	137	2,34	285,4	133,12	41,42	1,64
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У									
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,48	7,62	29,75	151,90	0,225	15,25	2,05	53,325	0,025	17,1	0,125	38,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	4,1	29,84	179	0,2	0	0	14,6	210	140	0,05	
498	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	110	6,88	14,49	15,99	326	0,18	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88
ПР	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	22	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	15,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
Итого за прием пищи:		900	27,81	27,17	114,19	927,18	0,775	28,91	20,35	91,725	58,505	341	176,435	42,48
2 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с колбасой	150	12,26	25,92	2,1	299,15	0,12	0,2	266,2	0,92	91	222,2	20	2,64
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,71	1,64	3,47	35,52	0,09	7,5	0	0,15	15	49,5	15,75	0,51
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
430	Булочка «Российская»	60	2,11	2,40	11,08	177,00	0,03	0,01	4,50	5,00	8,20	21,90	7,60	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		510	20,16	30,48	56,00	690,57	0,28	10,54	270,70	6,59	137,60	332,80	58,95	4,32

Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
92	Жюльен с капустой и картофелем	250	8,40	8,05	23,80	128,98	0,075	25,675	1,3	65,425	0,05	27,325	0,25	57,025
280	Фрикадельки мясные с соусом сметанным	110	7,51	15,27	12,71	348,03	0,16	2,45	0	22,04	26,9	49,8	20,2	0,69
312	Пюре картофельное	180	3,36	3,92	19,7	234	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Салаты натуральные сезонные (огурцы)	100	0,35	0,05	0,92	6	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
388	Чай с сахаром	200	0,67	0,26	18,76	88,2	0,01	10	0	7,73	2,13	2,67	0,53	
Итого за прием пищи:		930	27,01	28,51	114,89	974,31	0,485	43,325	35,62	120,155	99,83	206,005	70,02	59,795

3 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	12,45	5,8	216	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
71	Пюре картофельное	150	0,36	2,7	17,9	96,3	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	50	0,66	0,12	2,8	12,12	0,06	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
96	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Мармелад	15	2,7	0,26	9,94	32,2	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	
Итого за прием пищи:		545	15,51	15,8	67,51	475,07	0,23	15,26	38,97	65,96	105,22	289,89	100,13	2,94

Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
96	Рассольник ленинградский	250	7,28	8,38	21,92	165,97	0,1	16,75	1	31,05	0	22,15	0,15	63,675
291	Плов из курицы	200	12,94	17,46	26,73	425,33	0,08	4,52	1,48	34,76	14,6	40,53	0,15	13,15
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	22	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	24,88	114,60	0,008	4,14	1,27	16,98	0	1,14	0	9,6
Итого за прием пищи:		840	27,65	27,06	114,43	897	0,358	34,16	4,92	115,33	40	111,62	23,5	87,315

4 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога запеченный	200	9,3	8,3	12,05	205,3	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
ПР	Повидло из яблок	30	0,03	0	6,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,8
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		500	15,11	16,35	67,68	577,88	0,21	4,84	148	2,84	271,2	393,8	64,2	5,68

Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,92	4,30	11,05	145,62	0,125	13,25	3,375	31,225	0	19,975	0,225	80,825
251	Поджарка из свинины	100	8,68	16,12	21,33	277,50	0,33	1,73	1,18	28,31	0	205,68	0,176	15,88
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,32	4,50	28,85	221,25	0,38	0	5,88	29,26	0	0,44	0	1,5
306	Горошек зеленый консервированный	100	1,71	1,64	3,47	35,52	0,09	7,5	0	0,15	15	49,5	15,75	0,51
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	25,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого за прием пищи:		920	27,42	27,54	114,70	908,99	1,065	22,51	11,605	100,485	44,5	313,195	30,751	99,435

5 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
292	Курица тушеная в соусе с овощами	90	6,96	6,16	6,88	110,96	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
309	Макаронные изделия отварные	150	5,517	4,51	10,45	168,45	0,2	7,47	5,3	2,8	53	112	40	1,3
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	60	0,3	0,04	0,74	4,8	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
388	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200/15	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	0,1	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Кекс	30	0,28	4,25	16,53	157,5	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		565	15,707	15,47	67,44	588,36	0,38	10,2	45,3	26,47	125,36	289,73	92,94	10,93

Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
101	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	5,77	5,08	21,25	171,73	0,15	16,5	1,375	89,2	0	33,225	1,6	112,925
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	2,89	5,65	19,98	201,00	0,15	20,6	1,17	16,51	0	29,02	0	1,42
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,75	15,62	31,08	276,00	0,05	3,73	0,85	39,07	5,82	48,53	0,555	16,22
75	Икра свекольная	100	1,19	0,05	8,40	115,65	0,01	4,625	0,595	16,605	0	9,475	0,055	21,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за прием пищи:		900	27,075	27,081	114,42	942,66	0,48	48,285	5,73	178,785	20,02	124,65	4,61	152,125

6 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
224	Запеканка творожно-морковная	150	12,76	13,48	28,36	285,19	0,07	1,26	44,20	0,00	122,58	161,40	25,36	1,12
337	Соус сладкий молочный	20	0,38	0,9	2,64	25,9	0	0,06	5,3	6,2	12,4	9,8	1,76	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,19	16	11	9	2,2
Итого за прием пищи:		512	15,64	15,05	68,07	478,54	0,142	14,15	49,5	6,91	174,38	221,4	51,72	4,14
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,20	9,47	293,00	0,075	35	0,875	55,775	0,05	21,25	0,175	38,825
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,59	4,1	32,84	179	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,05
290	Птица тушеная в соусе	110	11,28	16,84	25,90	262,00	0,93	0,35	29,52	0,61	30,1	14,06	0,045	76,93
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,92	0,16	3,16	18,34	0,05	14,58	0	35	11,67	21,67	16,67	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
Итого за прием пищи:		900	28,10	27,16	116,08	1000,62	1,395	53,93	32,135	108,785	70,42	280,98	166,490	119,355
7 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	34,68	209,7	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	60	0,33	0,06	1,4	6,6	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		560	15,26	15,08	66,96	493,75	0,16	12,61	71,82	67,57	200,98	349,29	97,39	2,70
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,48	7,62	14,75	151,90	0,225	15,25	2,05	53,325	0,025	17,1	0,125	38,3
309	Макаронные изделия отварные	180	5,517	4,51	16,45	198,45	0,2	7,47	5,3	2,8	53	112	40	1,3
229	Котлета мясная с соусом	110	9,75	12,62	13,08	276,00	0,05	3,73	0,85	39,07	5,82	48,53	0,555	16,22
ПР	Икра кабачковая после термической обработки	100	0,70	1,42	1,78	50,88	0,006	1,656	0,198	6,087	0	3,957	0	6,837
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,008	4,14	1,27	16,98	0	1,14	0	9,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		930	27,327	27,29	112,94	960,93	0,629	32,246	10,838	129,802	77,245	217,527	53,88	72,697

8 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
261	Печень говяжья тушенная в соусе	100	10,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	55,41	0	25,62	223,29	14,8	4,72
312	Пюре картофельное	150	0,36	2,7	17,9	116,3	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	60	0,26	0,04	0,65	4,2	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Ватрушка с повидлом	30	2,23	3,4	18,34	111	0,04	0,04	9	0,91	7,56	21,4	8,7	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		575	15,56	15,17	67,78	508,95	0,37	34,13	97,56	22,58	100,23	374,24	71,8	7,09
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
96	Рассольник ленинградский	250	7,28	6,18	21,92	125,97	0,1	16,75	1	31,05	0	22,15	0,15	63,675
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,66	7,84	26,18	269,00	0,38	0	5,98	21,38	0	0	0	0
498	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	110	6,88	12,49	19,99	326	0,18	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	100	0,35	0,05	0,92	12	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
388	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	10	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		900	27,19	27,48	114,28	937,45	0,81	30,11	25,28	90,83	39,11	126,18	26,53	65,34
9 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	110	5,48	10,59	9,99	216	0,18	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,59	4,1	16,84	179	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,05
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	60	0,33	0,06	1,4	6,6	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,58	96	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Мармелад	15	2,7	0,26	9,94	32,2	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
Итого за прием пищи:		555	15,23	15,42	67,82	588,25	0,462	10,56	16,56	21,52	68,46	349,25	185,35	2,83
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
92	Борщ с капустой и картофелем	250	6,40	7,05	33,80	178,98	0,075	25,675	1,3	65,425	0,05	27,325	0,25	57,025
259	Жаркое по-домашнему	250	16,28	19,74	38,86	452,54	0,26	27,08	2,72	23,56	0,02	68,32	0,2	276,18
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	15	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за прием пищи:		860	27,71	27,57	114,27	824,80	0,485	64,335	5,76	127,385	21,27	113,045	12,85	334,015

10 день

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	200/5/15	9,04	8,44	38,14	240,9	0,22	0,96	2,12	61,28	158,95	264,86	72,02	0,23
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	2,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	10,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,19	16	11	9	2,2
Итого за прием пищи:		580	15,04	15,79	73,14	526,35	0,3	11,09	81,12	63,35	329,65	391,46	100,87	3,32

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	
			Б	Ж	У										
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,19	5,78	20,39	156,00	0,1	16,5	0,875	27,4	0	21,675	0,1	52,9	
261	Печень говяжья тушенная в соусе	100	11,66	11,76	28,81	310	0,19	28,86	55,41	0	25,62	223,29	14,8	4,72	
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	16,68	279,7	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
306	Горошек зеленый консервированный	100	1,71	1,64	3,47	35,52	0,09	7,5	0	0,15	15	49,5	15,75	0,51	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	2,8	14	0	8	0,2	14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	27,56	25,21	114,06	981,94	0,55	56,86	87,825	59,55	43,23	363,965	49,86	72,66

Итого завтрак:

	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за первые 5 дней:	2620,00	80,78	98,26	330,70	2947,98	1,24	52,11	639,97	104,20	924,78	1439,34	357,64	25,51
Итого за вторые 5 дней:	2782,00	76,73	76,51	343,77	2595,84	1,434	82,54	316,56	181,93	873,7	1685,64	507,13	20,08
Итого за 10 дней:	5402,00	157,507	174,77	674,47	5543,82	2,674	134,65	956,53	286,13	1798,48	3124,98	864,77	45,59
На одного ребенка:	540,20	15,7507	17,477	67,447	554,382	0,2674	13,465	95,653	28,613	179,848	312,498	86,477	4,559

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2011 год.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе 20-25%

Итого обед:

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
Итого за первые 5 дней:		4490,00	136,96	137,36	572,63	4650,14	3,16	177,19	78,23	606,48	262,86	1096,47	305,32	441,15
Итого за вторые 5 дней:		4480,00	137,89	134,71	571,63	4785,74	3,87	237,48	161,84	516,35	251,28	1101,70	309,61	664,06
Итого за 10 дней:		8970,00	274,85	272,07	1144,26	9355,88	7,03	414,67	240,06	1122,83	514,13	2198,17	614,93	1105,21
На одного ребенка:		897,00	27,48	27,21	114,43	935,59	0,70	41,47	24,01	112,28	51,41	219,82	61,49	110,52

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2011 год.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 18 лет, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: обед в школе 30-35%

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Гимназия им. А.Н. Чехова"

Е.А. Подгорова

2024 г.



Примерное 10-дневное меню для обучающихся с 5 по 11 классы в виде горячего завтрака (из семей со среднедушевым доходом, размер которого ниже величины прожиточного минимума, установленного в Ростовской области; семей, в которых воспитываются дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей; семей граждан, участников специальной военной операции; многодетных семей)

1 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным, сахаром и яблоком	250	10,56	9,72	43,03	335	0,08	1,17	58	0,46	134,07	18,19	20,3	0,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	10	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
15	Сыр порциями	30	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	20	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		550	18,74	22,16	88,07	660,1	0,14	11,27	137	2,34	285,4	133,12	41,42	1,64
2 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с колбасой	200	12,26	25,92	2,1	320,15	0,12	0,2	266,2	0,92	91	222,2	20	2,64
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,71	1,64	3,47	35,52	0,09	7,5	0	0,15	15	49,5	15,75	0,51
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
430	Булочка «Российская»	60	2,11	2,40	11,08	177,00	0,03	0,01	4,50	5,00	8,20	21,90	7,60	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		560	20,16	30,48	56,00	711,57	0,28	10,54	270,70	6,59	137,60	332,80	58,95	4,32
3 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,75	14,45	37,9	266,35	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	180	2,36	3,7	17,9	196,3	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,66	0,12	2,8	22	0,06	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Мармелад	15	2,7	0,26	9,94	32,2	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
Итого за прием пищи:		635	18,51	18,8	95,61	635,3	0,23	15,26	38,97	65,96	105,22	289,89	100,13	2,94

4 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога запеченный	250	13,3	11,4	42,5	275,3	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
ПР	Повидло из яблок	30	0,03	0	6,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,8
14	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		560	19,19	26,7	98,26	713,88	0,21	4,84	148	2,84	271,2	393,8	64,2	5,68
5 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
292	Курица тушеная в соусе с овощами	120	8,96	8,16	16,88	207,96	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
309	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,51	16,45	168,45	0,2	7,47	5,3	2,8	53	112	40	1,3
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	100	0,5	0,06	0,84	5,2	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
388	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200/15	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	0,1	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Кекс	30	0,28	4,25	16,53	157,5	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		665	18,96	18,49	83,54	685,76	0,38	10,2	45,3	26,47	125,36	289,73	92,94	10,93
6 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
224	Запеканка творожно-морковная	250	15,16	16,48	40,36	365,19	0,07	1,26	44,20	0,00	122,58	161,40	25,36	1,12
337	Соус сладкий молочный	30	0,38	0,9	2,64	45,9	0	0,06	5,3	6,2	12,4	9,8	1,76	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,19	16	11	9	2,2
Итого за прием пищи:		622	18,04	18,05	80,07	578,54	0,142	14,15	49,5	6,91	174,38	221,4	51,72	4,14
7 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,75	13,45	37,9	266,35	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	34,68	219,7	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	22	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
15	Сыр порциями	30	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		665	20,48	23,62	101,56	680,5	0,16	12,61	71,82	67,57	200,98	349,29	97,39	2,70

8 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	10,66	8,76	3,81	160	0,19	28,86	55,41	0	25,62	223,29	14,8	4,72
312	Пюре картофельное	180	2,36	3,7	17,9	196,3	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	100	0,5	0,06	0,84	5,2	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Ватрушка с повидлом	30	2,23	3,4	18,34	111	0,04	0,04	9	0,91	7,56	21,4	8,7	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		645	17,8	16,19	67,97	590,95	0,37	34,13	97,56	22,58	100,23	374,24	71,8	7,09
9 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	120	8,48	11,59	39,99	286,24	0,18	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,59	5,36	20,44	189,35	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,05
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	22	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,58	96	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Мармелад	15	2,7	0,26	9,94	32,2	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
Итого за прием пищи:		635	18,45	17,72	101,92	684,24	0,462	10,56	16,56	21,52	68,46	349,25	185,35	2,83
10 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	230/5/15	10,4	10,44	38,14	296,9	0,22	0,96	2,12	61,28	158,95	264,86	72,02	0,23
15	Сыр порциями	30	3,48	4,43	0	108	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	20	0,16	4,5	0,26	132	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,19	16	11	9	2,2
Итого за прием пищи:		665	18,46	20,29	87,3	760,8	0,3	11,09	81,12	63,35	329,65	391,46	100,87	3,32
Итого:														
	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за первые 5 дней:		2970,00	95,56	116,63	421,48	3406,61	1,24	52,11	639,97	104,20	924,78	1439,34	357,64	25,51
Итого за вторые 5 дней:		3232,00	93,23	95,87	438,82	3295,03	1,434	82,54	316,56	181,93	873,7	1685,64	507,13	20,08
Итого за 10 дней:		6202,00	188,79	212,5	860,3	6701,64	2,674	134,65	956,53	286,13	1798,48	3124,98	864,77	45,59
На одного ребенка:		620,20	18,879	21,25	86,03	670,164	0,2674	13,465	95,653	28,613	179,848	312,498	86,477	4,559

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2011 год.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 12 до 18 лет, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе 20-25%



Примерное 10-дневное меню для обучающихся с 5 по 11 классы с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в виде двухразового питания

1 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным, сахаром и яблоком	250	10,56	9,72	43,03	335	0,08	1,17	58	0,46	134,07	18,19	20,3	0,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	10	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
15	Сыр порциями	30	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	20	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		550	18,74	22,16	88,07	660,1	0,14	11,27	137	2,34	285,4	133,12	41,42	1,64
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,48	7,62	29,75	151,90	0,225	15,25	2,05	53,325	0,025	17,1	0,125	38,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	4,1	29,84	179	0,2	0	0	14,6	210	140	0,05	
498	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	110	6,88	14,49	15,99	326	0,18	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88
ПР	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	22	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	15,2	132	0,02	4	0	14	14	9,6	2,8	
Итого за прием пищи:		900	27,81	27,17	114,19	927,18	0,775	28,91	20,35	91,725	58,505	341	176,435	42,48
2 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с колбасой	200	12,26	25,92	2,1	320,15	0,12	0,2	266,2	0,92	91	222,2	20	2,64
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,71	1,64	3,47	35,52	0,09	7,5	0	0,15	15	49,5	15,75	0,51
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
430	Булочка «Российская»	60	2,11	2,40	11,08	177,00	0,03	0,01	4,50	5,00	8,20	21,90	7,60	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		560	20,16	30,48	56,00	711,57	0,28	10,54	270,70	6,59	137,60	332,80	58,95	4,32

Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
92	Борщ с капустой и картофелем	250	8,40	8,05	23,80	128,98	0,075	25,675	1,3	65,425	0,05	27,325	0,25	57,025
280	Фрикадельки мясные с соусом сметанным	110	7,51	15,27	12,71	348,03	0,16	2,45	0	22,04	26,9	49,8	20,2	0,69
312	Пюре картофельное	180	3,36	3,92	19,7	234	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	100	0,35	0,05	0,92	6	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
388	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200	0,67	0,26	18,76	88,2	0,01	10	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
Итого за прием пищи:		930	27,01	28,51	114,89	974,31	0,485	43,325	35,62	120,155	99,83	206,005	70,02	59,795

3 день

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,75	14,45	37,9	266,35	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	180	2,36	3,7	17,9	196,3	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,66	0,12	2,8	22	0,06	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Мармелад	15	2,7	0,26	9,94	32,2	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	0,06
Итого за прием пищи:		635	18,51	18,8	95,61	635,3	0,23	15,26	38,97	65,96	105,22	289,89	100,13	2,94

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
96	Рассольник ленинградский	250	7,28	8,38	21,92	165,97	0,1	16,75	1	31,05	0	22,15	0,15	63,675
291	Плов из курицы	200	12,94	17,46	26,73	425,33	0,08	4,52	1,48	34,76	14,6	40,53	0,15	13,15
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	22	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	24,88	114,60	0,008	4,14	1,27	16,98	0	1,14	0	9,6
Итого за прием пищи:		840	27,65	27,06	114,43	897	0,358	34,16	4,92	115,33	40	111,62	23,5	87,315

4 день

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порция, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога запеченный	250	13,3	11,4	42,5	275,3	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
ПР	Повидло из яблок	30	0,03	0	6,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,8
14	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		560	19,19	26,7	98,26	713,88	0,21	4,84	148	2,84	271,2	393,8	64,2	5,68

Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У									
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,92	4,30	11,05	145,62	0,125	13,25	3,375	31,225	0	19,975	0,225	80,825
251	Поджарка из свинины	100	8,68	16,12	21,33	277,50	0,33	1,73	1,18	28,31	0	205,68	0,176	15,88
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,32	4,50	28,85	221,25	0,38	0	5,88	29,26	0	0,44	0	1,5
306	Горошек зеленый консервированный	100	1,71	1,64	3,47	35,52	0,09	7,5	0	0,15	15	49,5	15,75	0,51
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	25,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за прием пищи:		920	27,42	27,54	114,70	908,99	1,065	22,51	11,605	100,485	44,5	313,195	30,751	99,435

5 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
292	Курица тушеная в соусе с овощами	120	8,96	8,16	16,88	207,96	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
309	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,51	16,45	168,45	0,2	7,47	5,3	2,8	53	112	40	1,3
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	100	0,5	0,06	0,84	5,2	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
388	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200/15	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	0,1	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Кекс	30	0,28	4,25	16,53	157,5	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		665	18,96	18,49	83,54	685,76	0,38	10,2	45,3	26,47	125,36	289,73	92,94	10,93

Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У									
101	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	5,77	5,08	21,25	171,73	0,15	16,5	1,375	89,2	0	33,225	1,6	112,925
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	2,89	5,65	19,98	201,00	0,15	20,6	1,17	16,51	0	29,02	0	1,42
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,75	15,62	31,08	276,00	0,05	3,73	0,85	39,07	5,82	48,53	0,555	16,22
75	Икра свекольная	100	1,19	0,05	8,40	115,65	0,01	4,625	0,595	16,605	0	9,475	0,055	21,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за прием пищи:		900	27,075	27,081	114,42	942,66	0,48	48,285	5,73	178,785	20,02	124,65	4,61	152,125

6 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
224	Запеканка творожно-морковная	250	15,16	16,48	40,36	365,19	0,07	1,26	44,20	0,00	122,58	161,40	25,36	1,12
337	Соус сладкий молочный	30	0,38	0,9	2,64	45,9	0	0,06	5,3	6,2	12,4	9,8	1,76	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежис	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,19	16	11	9	2,2
Итого за прием пищи:		622	18,04	18,05	80,07	578,54	0,142	14,15	49,5	6,91	174,38	221,4	51,72	4,14
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У									
88	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,20	9,47	293,00	0,075	35	0,875	55,775	0,05	21,25	0,175	38,825
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,59	4,1	32,84	179	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,05
290	Птица тушеная в соусе	110	11,28	16,84	25,90	262,00	0,93	0,35	29,52	0,61	30,1	14,06	0,045	76,93
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,92	0,16	3,16	18,34	0,05	14,58	0	35	11,67	21,67	16,67	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
Итого за прием пищи:		900	28,10	27,16	116,08	1000,62	1,395	53,93	32,135	108,785	70,42	280,98	166,490	119,355
7 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,75	13,45	37,9	266,35	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	34,68	219,7	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	22	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
15	Сыр порциями	30	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		665	20,48	23,62	101,56	680,5	0,16	12,61	71,82	67,57	200,98	349,29	97,39	2,70
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
			Б	Ж	У									
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,48	7,62	14,75	151,90	0,225	15,25	2,05	53,325	0,025	17,1	0,125	38,3
309	Макаронные изделия отварные	180	5,517	4,51	16,45	198,45	0,2	7,47	5,3	2,8	53	112	40	1,3
229	Котлета мясная с соусом	110	9,75	12,62	13,08	276,00	0,05	3,73	0,85	39,07	5,82	48,53	0,555	16,22
ПР	Икра кабачковая после термической обработки	100	0,70	1,42	1,78	50,88	0,006	1,656	0,198	6,087	0	3,957	0	6,837
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,008	4,14	1,27	16,98	0	1,14	0	9,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	116,9	0,08	0	0	1,04	18,4	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		930	27,327	27,29	112,94	960,93	0,629	32,246	10,838	129,802	77,245	217,527	53,88	72,697

8 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	10,66	8,76	3,81	160	0,19	28,86	55,41	0	25,62	223,29	14,8	4,72
312	Пюре картофельное	180	2,36	3,7	17,9	196,3	0,08	2,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	100	0,5	0,06	0,84	5,2	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Ватрушка с повидлом	30	2,23	3,4	18,34	111	0,04	0,04	9	0,91	7,56	21,4	8,7	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи:		645	17,8	16,19	67,97	590,95	0,37	34,13	97,56	22,58	100,23	374,24	71,8	7,09
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
96	Рассольник ленинградский	250	7,28	6,18	21,92	125,97	0,1	16,75	1	31,05	0	22,15	0,15	63,675
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,66	7,84	26,18	269,00	0,38	0	5,98	21,38	0	0	0	0
498	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	110	6,88	12,49	19,99	326	0,18	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88
71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	100	0,35	0,05	0,92	12	0,02	2,45	0	21	8,5	15	7	0,25
388	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200	0,67	0,26	20,76	88,2	0,01	10	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		900	27,19	27,48	114,28	937,45	0,81	30,11	25,28	90,83	39,11	126,18	26,53	65,34
9 день														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	120	8,48	11,59	39,99	286,24	0,18	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,59	5,36	20,44	189,35	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,05
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	22	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,58	96	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Мармелад	15	2,7	0,26	9,94	32,2	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
Итого за прием пищи:		635	18,45	17,72	101,92	684,24	0,462	10,56	16,56	21,52	68,46	349,25	185,35	2,83
Обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
92	Борщ с капустой и картофелем	250	6,40	7,05	33,80	178,98	0,075	25,675	1,3	65,425	0,05	27,325	0,25	57,025
259	Жаркое по-домашнему	250	16,28	19,74	38,86	452,54	0,26	27,08	2,72	23,56	0,02	68,32	0,2	276,18
71	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	100	0,55	0,1	1,9	15	0,03	8,75	0	21	7	13	10	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за прием пищи:		860	27,71	27,57	114,27	824,80	0,485	64,335	5,76	127,385	21,27	113,045	12,85	334,015

10 день

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	230/5/15	10,4	10,44	38,14	296,9	0,22	0,96	2,12	61,28	158,95	264,86	72,02	0,23
15	Сыр порциями	30	3,48	4,43	0	108	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	20	0,16	4,5	0,26	132	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	116,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,19	16	11	9	2,2
Итого за прием пищи:		665	18,46	20,29	87,3	760,8	0,3	11,09	81,12	63,35	329,65	391,46	100,87	3,32

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,19	5,78	20,39	156,00	0,1	16,5	0,875	27,4	0	21,675	0,1	52,9
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	11,66	11,76	28,81	310	0,19	28,86	55,41	0	25,62	223,29	14,8	4,72
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	16,68	279,7	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
306	Горошек зеленый консервированный	100	1,71	1,64	3,47	35,52	0,09	7,5	0	0,15	15	49,5	15,75	0,51
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	2,8	14	0	8	0,2	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		890	27,56	25,21	114,06	981,94	0,55	56,86	87,825	59,55	43,23	363,965	49,86	72,66

Итого завтрак:

	Масса порции, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за первые 5 дней:		2970,00	95,56	116,63	421,48	3406,61	1,24	52,11	639,97	104,20	924,78	1439,34	357,64	25,51
Итого за вторые 5 дней:		3232,00	93,23	95,87	438,82	3295,03	1,434	82,54	316,56	181,93	873,7	1685,64	507,13	20,08
Итого за 10 дней:		6202,00	188,79	212,5	860,3	6701,64	2,674	134,65	956,53	286,13	1798,48	3124,98	864,77	45,59
На одного ребенка:		620,20	18,879	21,25	86,03	670,164	0,2674	13,465	95,653	28,613	179,848	312,498	86,477	4,559

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2011 год.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет , соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе 20-25%

Итого обед:

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У									
Итого за первые 5 дней:		4490,00	136,96	137,36	572,63	4650,14	3,16	177,19	78,23	606,48	262,86	1096,47	305,32	441,15
Итого за вторые 5 дней:		4480,00	137,89	134,71	571,63	4705,74	3,87	237,48	161,84	516,35	251,28	1101,70	309,61	664,06
Итого за 10 дней:		8970,00	274,85	272,07	1144,26	9355,88	7,03	414,67	240,06	1122,83	514,13	2198,17	614,93	1105,21
На одного ребенка:		897,00	27,48	27,21	114,43	935,59	0,70	41,47	24,01	112,28	51,41	219,82	61,49	110,52

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2011 год.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 18 лет , соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: обед в школе 30-35%