



СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ «СШ №2»

И.А. Мартынова

20__ г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Козачук Илья Георгиевич

И.Г. Козачук

20__ г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ С ОВЗ
МБОУ «СШ №2»**

на 2024 год

Действительно с 02 сентября 2024 года

Сезон: осень-зима

| № ред. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | |
| 1-й день, понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие | 40 | 0,25 | 0 | 2,1 | 5,01 | 0,012 | 5,4 | 17,25 | 0,02 | 5,02 | 7 | 0 | 0,2 | | | | | | | | |
| 277 | Гуляш из свинины | 50/50 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 0,03 | 0,69 | 0 | 0 | 23,25 | 171 | 21 | 0,99 | | | | | | | | |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 12,6 | 7,83 | 52,11 | 334,8 | 0,27 | 0 | 0 | 0,61 | 19,42 | 203,93 | 135,83 | 6,3 | | | | | | | | |
| 268 | Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 56,85 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,21 | 14,97 | 72,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| | Итого | 540 | 16,94 | 8,41 | 98,93 | 541,95 | 0,3 | 0,03 | 0 | 1 | 37,42 | 232,83 | 147,13 | 6,91 | | | | | | | | |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 220 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300,00 | 0,10 | 0,96 | 0,00 | 0 | 139,20 | 156,72 | 37,22 | 0,84 | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0 | 14,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0 | 1,1 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 470 | 12,01 | 19,5 | 73,49 | 519 | 0,14 | 3,9 | 0,06 | 0 | 154,5 | 257,12 | 49,07 | 1,69 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Борщ на костном бульоне | 200 | 4,67 | 4,67 | 10 | 107,6 | 0,05 | 10,68 | 0 | 2,4 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 | | | | | | | | |
| 206 | Рожки отварные с сыром | 120/10 | 4,6 | 3,94 | 26,14 | 156,85 | 0,07 | 0 | 0 | 1,06 | 5,13 | 38,21 | 22,24 | 1,24 | | | | | | | | |
| 342 | Сок | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 0,7 | 2,2 | 0 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 1 | 7,8 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| | Итого за обед | | 14,44 | 10,96 | 101,19 | 459,15 | 0,99 | 12,88 | 0 | 4,31 | 58,85 | 106,16 | 54,1 | 10,44 | | | | | | | | |
| | Всего за день | | 43,39 | 38,87 | 273,61 | 1520,1 | 1,43 | 16,81 | 0,06 | 5,31 | 250,77 | 596,11 | 250,3 | 19,04 | | | | | | | | |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. -М.: Деги, 2015. - 544с.

| № рел. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|---|----|----|----|----|---------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |

2-й день вторник
Завтрак 1-4 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 265 | Плов с мясом | 100/60 | 12,62 | 28,16 | 25,9 | 612 | 0,4 | 127,7 | 0 | 2,72 | 12,42 | 174,6 | 39,6 | 1,8 |
| 268 | Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 56,85 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,21 | 14,97 | 72,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 338 | Фрукт | 130 | 0,72 | 0,47 | 16,07 | 73,32 | 0,031 | 7,8 | 0 | 3,12 | 3,64 | 24,96 | 18,72 | 3,588 |
| | Итого за завтрак | | 17,68 | 29,21 | 88,79 | 892,47 | 0,461 | 135,53 | 0 | 6,33 | 34,06 | 228,46 | 69,62 | 6,00 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|----------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 291 | Плов с мясом | 150 | 19,52 | 9,70 | 39,50 | 323,56 | 0,16 | 7,07 | 0,02 | 0 | 39,10 | 205,11 | 58,40 | 2,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,89 | 0,30 | 12,39 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| | Итого за завтрак | 380 | 21,48 | 10,02 | 66,89 | 411,86 | 0,22 | 7,1 | 0,02 | 0 | 60,1 | 266,11 | 76,9 | 3,66 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| 102 | Суп гороховый на костном бульоне | 200 | 12 | 4,67 | 22,67 | 179,34 | 0,2305 | 5,825 | 0 | 2,465 | 43,365 | 101,1 | 37,135 | 2,263 |
| 312 | Картофельное пюре | 120 | 3,6 | 8,21 | 26,84 | 195,12 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 261/304 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 2,72 | 8,76 | 3,81 | 159 | 0,2 | 28,86 | 0 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | | 23,79 | 23,99 | 122,57 | 722,96 | 0,7405 | 52,875 | 0 | 5,775 | 110,355 | 426,25 | 85,815 | 8,433 |
| | Всего за день | | 62,95 | 63,22 | 278,25 | 2027,29 | 1,42 | 195,51 | 0,02 | 12,01 | 204,52 | 920,82 | 232,34 | 18,09 |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна - М.: Делги, 2015. - 544с.

| № рещ. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|---|---|---|---------------|---|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

3-й день среда

Завтрак 1-4 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 173 | Каша молочная | 250 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 | 0,1 | 1,075 | 0,15 | 0,32 | 243,95 | 46,4 | 22,73 | 0,775 |
| 17 | Бутерброд с сыром | 50/15 | 6,71 | 12,37 | 13,37 | 190,57 | 0,1 | 0,26 | 0,56 | 0,85 | 204,69 | 118,57 | 20,64 | 0,87 |
| 342 | Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 56,85 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 338 | Фрукт | 60 | 0,288 | 0,216 | 7,416 | 33,84 | 0,014 | 3,6 | 0 | 1,44 | 1,68 | 11,52 | 8,64 | 1,656 |
| | Итого за завтрак | | 16,768 | 25,106 | 90,186 | 651,26 | 0,214 | 4,965 | 0,71 | 2,61 | 461,42 | 179,29 | 53,41 | 3,581 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 309 | Макаронны отварные | 100 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 269 | Биточки Особые | 60 | 8,16 | 10,72 | 8,26 | 163,00 | 0,09 | 0,14 | 0,01 | 0 | 24,07 | 99,96 | 18,70 | 1,36 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,89 | 0,30 | 12,39 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Итого за завтрак | 380 | 15,64 | 15,56 | 62,1 | 419,75 | 0,21 | 0,17 | 0,01 | 0 | 49,93 | 198,13 | 58,32 | 4,1 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 101 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 4,94 | 5,4 | 6,39 | 95,6 | 0,1 | 8,78 | 0,001 | 1,35 | 32,47 | 84,59 | 29,9 | 1,02 |
| ТК | Гуляш | 60 | 11,24 | 5,7 | 0,52 | 100,4 | 0,31 | 1,01 | 0 | 2,86 | 22 | 141,48 | 24,63 | 2,43 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 8,2 | 9,7 | 12,3 | 166,8 | 0,21 | 0 | 0,00 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | | 29,85 | 23,15 | 88,46 | 552,3 | 0,79 | 9,82 | 0,001 | 5 | 73,68 | 445,25 | 196,49 | 8,46 |
| | Всего за день | | 62,258 | 63,816 | 240,746 | 1623,31 | 1,214 | 14,955 | 0,721 | 7,61 | 585,03 | 822,67 | 308,22 | 16,141 |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Морозового и В.А. Тутельяна. - М.: Дени, 2015. - 544с.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|---|---|---|---------------|---|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |

4-й день четверг

Завтрак 1-4 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 45 | Овоши свежие | 40 | 0,25 | 0 | 2,1 | 5,01 | 0,012 | 5,4 | 17,25 | 0,02 | 5,02 | 7 | 0 | 0,2 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 220 | 8,05 | 6,48 | 38,68 | 242,7 | 0,09 | 0 | 0 | 4,19 | 7,11 | 18,04 | 36,12 | 1,63 |
| ТК | Котлета мясная | 70 | 8,2 | 9,7 | 12,3 | 166,8 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ПР | Сок | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 0,7 | 2,2 | 0 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 1 | 7,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 9,98 | 48,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого за завтрак | | 20,07 | 16,67 | 91,11 | 585,61 | 1,032 | 7,6 | 17,25 | 5,78 | 32,25 | 247,27 | 179,55 | 14,41 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,59 | 24,46 | 139,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0,91 | 40,63 | 10,89 | 0,35 | |
| 229 | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 11,69 | 6,31 | 3,8 | 130 | 0,05 | 3,92 | 0,05 | 0 | 39,42 | 140,98 | 37,08 | 0,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,89 | 0,30 | 12,39 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,39 |
| | Итого за завтрак | 440 | 18,33 | 11,09 | 71,07 | 436,7 | 0,17 | 3,95 | 0,05 | 0 | 67,03 | 262,11 | 70,37 | 3,17 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| 288 | Щи на кожном бульоне | 200 | 4 | 7,34 | 8 | 115,34 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| 289 | Тушеная курица | 70 | 13,11 | 6,65 | 0,61 | 117,136 | 0,36 | 1,178 | 0 | 3,34 | 25,67 | 165,06 | 28,735 | 2,84 |
| ТК | Рис отварной | 150 | 2,49 | 8,41 | 24,54 | 183,8 | 0,02 | 0,027 | 0,26 | 10,113 | 42,63 | 10,89 | 0,37 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | | 25,07 | 24,75 | 102,4 | 605,776 | 0,61 | 16,988 | 0,027 | 6,13 | 89,423 | 271,94 | 67,885 | 4,49 |
| | Всего за день | | 63,47 | 52,51 | 264,58 | 1628,086 | 1,812 | 28,538 | 17,327 | 11,91 | 188,703 | 781,32 | 317,805 | 22,07 |

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи, 2015.-544 с.

| № рещ. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5-й день питания
Завтрак 1-4 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 71 | Овоши натуральные свежие | 40 | 0,25 | 0 | 2,1 | 5,01 | 0,012 | 5,4 | 17,25 | 0,02 | 5,02 | 7 | 0 | 0,2 |
| ТК | Тертели | 70 | 8,2 | 9,7 | 12,3 | 166,8 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 312 | Картофельное пюре | 220 | 3,6 | 8,21 | 26,84 | 195,12 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| ПР | Компот | 200 | 0,52 | 0 | 13,48 | 53,72 | 0,01 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,34 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 9,98 | 48,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого за завтрак | | 16,14 | 18,4 | 81,55 | 546,75 | 0,392 | 23,96 | 17,25 | 1,07 | 61,42 | 314,93 | 170,18 | 6,32 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 223 | Запеканка из творога со ступенчатым молоком | 80/20 | 15,04 | 11,38 | 28,82 | 277,94 | 0,06 | 0,49 | 0,070 | 0 | 201,34 | 221,48 | 27,34 | 0,66 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Итого за завтрак | 300 | 15,11 | 11,40 | 43,82 | 305,94 | 0,06 | 0,52 | 0,07 | 0,00 | 212,44 | 224,28 | 28,74 | 0,94 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 101 | Суп полевой с курицей | 200 | 7,34 | 6,67 | 12 | 135,4 | 0,073 | 10,37 | 0 | 2,32 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 309 | Макаронны с маслом | 100 | 4 | 3,43 | 25,72 | 149,72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 229 | Рыба тушеная | 70 | 7,84 | 6,46 | 4,07 | 105,41 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | | 24,65 | 18,91 | 111,04 | 580,03 | 0,353 | 14,13 | 0,006 | 5,99 | 83,17 | 263,89 | 96,53 | 3,19 |
| | Всего за день | | 55,90 | 48,71 | 236,41 | 1432,72 | 0,81 | 38,61 | 17,33 | 7,06 | 357,03 | 803,10 | 295,45 | 10,45 |

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта, 2015.-544 с.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|---|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Y | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6-й день понедельник

| Завтрак 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| 173 | Каша молочная | 250 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 | 0,1 | 1,075 | 0,15 | 0,32 | 243,95 | 46,4 | 22,73 | 0,775 |
| 17 | Печенье 2шт. | 50 | 3,05 | 12,05 | 32,25 | 251 | 0,125 | 0 | 0,09 | 0,02 | 29 | 13 | 3 | 0,12 |
| 342 | Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 56,85 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПП | Зефир | 40 | 0,32 | 0,04 | 31,92 | 128 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,6 | 0,6 | 3,12 |
| | Итого за завтрак | | 13,14 | 24,61 | 133,57 | 805,85 | 0,225 | 1,105 | 0,24 | 0,34 | 285,05 | 62,8 | 27,73 | 4,295 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 204 | Макаронны с сыром | 180 | 12,18 | 14,33 | 30,70 | 300,96 | 0,07 | 0,20 | 0,12 | 0 | 265,68 | 181,87 | 18,29 | 1,11 |
| ПП | Хлеб ржаной | 30 | 1,89 | 0,30 | 12,39 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,39 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Итого за завтрак | 440 | 16,39 | 15,52 | 73,51 | 467,86 | 0,16 | 0,23 | 0,12 | 0 | 292,38 | 262,37 | 40,69 | 3,13 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 299 | Суп вермишелевый | 200 | 4,94 | 5,4 | 6,39 | 95,6 | 0,1 | 8,78 | 0,001 | 1,35 | 32,47 | 84,59 | 29,9 | 1,02 |
| 261/304 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 2,72 | 8,76 | 3,81 | 159 | 0,2 | 28,86 | 0 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| ТК | Рис отварной | 100 | 2,49 | 8,41 | 24,54 | 183,8 | 0,02 | 0,027 | 0,26 | 10,113 | 42,63 | 10,89 | 0,37 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПП | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | | 15,62 | 24,92 | 103,99 | 627,9 | 0,49 | 37,67 | 0,028 | 4,74 | 72,593 | 365,77 | 61,72 | 6,56 |
| | Всего за день | | 45,15 | 65,05 | 311,07 | 1901,61 | 0,88 | 39,01 | 0,39 | 5,08 | 650,02 | 690,94 | 130,14 | 13,99 |

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна -М. Делта, 2015.-544 с.

| № рел. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|---|---|---|---------------|---|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |

7-й день вторник
Завтрак 1-4 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 45 | Салат овощной | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| 229 | Котлета мясная | 60 | 7,03 | 8,31 | 10,54 | 142,97 | 0,18 | 0 | 0 | 0,52 | 12,7 | 174,8 | 116,43 | 3,91 |
| 312 | Картофельное пюре | 220 | 3,6 | 8,21 | 26,84 | 195,12 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 268 | Чай с лимоном с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,98 | 81,34 | 0,02 | 100 | 0 | 0 | 21,34 | 0 | 0 | 0,62 |
| ПП | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 9,98 | 48,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого за завтрак | | 15,67 | 19,24 | 87,07 | 581,77 | 0,37 | 128,42 | 0,00 | 5,99 | 90,60 | 295,78 | 159,83 | 6,03 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------|----------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 312 | Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,50 | 0,09 | 12,40 | 0,00 | 0 | 24,65 | 57,70 | 18,50 | 2,85 |
| 271 | Котлета домашние | 60 | 8,12 | 7,32 | 6,07 | 149,25 | 0,11 | 0,15 | 0,00 | 0 | 10,08 | 78,23 | 12,03 | 1,28 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,89 | 0,30 | 12,39 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| | Итого за завтрак | 380 | 12,12 | 10,84 | 47,08 | 329,05 | 0,26 | 12,58 | 0 | 0 | 55,73 | 196,93 | 49,03 | 5,76 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 297 | Рассольник на костном бульоне | 200 | 6,9 | 7,7 | 9,3 | 112 | 0,073 | 10,37 | 0 | 2,32 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| ТК | Тепреши | 100 | 15,92 | 14,4 | 16 | 261 | 0,28 | 0,4 | 0 | 4,5 | 26,88 | 208,6 | 32,08 | 3,4 |
| ТК | Соус | 40 | 1 | 4 | 2,4 | 57,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ПП | Компот | 200 | 0,52 | 0 | 13,48 | 53,72 | 0,01 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,34 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПП | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | | 29,51 | 28,45 | 95,03 | 634,12 | 0,593 | 11,17 | 0 | 7,97 | 69,88 | 307,5 | 78,68 | 5,8 |
| | Всего за день | | 57,30 | 58,53 | 229,18 | 1544,94 | 1,22 | 152,17 | 0,00 | 13,96 | 216,21 | 800,21 | 287,54 | 17,59 |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. -М.: Дени, 2015. - 544с.

| № рел. по сборнику 2015 г | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

8-й день среда

Завтрак 1-4 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 71 | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,37 | 0 | 3,15 | 7,51 | 0,01 | 8,1 | 25,87 | 0,03 | 7,53 | 10,5 | 0 | 0,3 |
| 261/304 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 2,72 | 8,76 | 3,81 | 159 | 0,2 | 28,86 | 0 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 12,6 | 7,83 | 52,11 | 334,8 | 0,27 | 0 | 0 | 0,61 | 19,42 | 203,93 | 135,83 | 6,3 |
| ПР | Сок | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 | 0,7 | 2,2 | 0 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 1 | 7,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 71,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 9,98 | 48,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого за завтрак | | 19,26 | 17,08 | 97,10 | 666,22 | 1,20 | 39,16 | 25,87 | 4,55 | 57,87 | 456,03 | 158,23 | 19,340 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 186 | Запеканка манная со ступенным молоком | 100/20 | 3,10 | 2,99 | 30,81 | 163,33 | 0,03 | 0,41 | 0,01 | 0 | 54,45 | 55,38 | 10,82 | 0,51 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,08 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0 | 125,80 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| | Итого за завтрак | 365 | 11,98 | 13,97 | 61,59 | 420,93 | 0,11 | 1,82 | 0,09 | 0,00 | 319,45 | 241,38 | 34,27 | 1,13 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Щи на мясном бульоне | 200 | 14,2 | 12,4 | 1,88 | 115,34 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| 669 | Котлета рыбная | 75 | 11 | 6 | 12 | 152 | 0,036 | 0,2 | 0,03 | 3 | 39,07 | 162,19 | 22,95 | 0,86 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 8,21 | 26,84 | 195,12 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 3,7 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | | 34,27 | 28,96 | 109,97 | 651,96 | 0,406 | 34,17 | 0,03 | 5,71 | 129,69 | 313,04 | 78,96 | 3,14 |
| | Всего за день | | 65,25 | 60,01 | 268,66 | 1739,11 | 1,72 | 75,15 | 25,99 | 10,26 | 507,01 | 1010,45 | 271,46 | 23,61 |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугелькина -М.- Дели, 2015 - 544с.

| № реч. по сборнику 2015 г | Прим. пиши, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|---|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

9-й день четверг

Завтрак 1-4 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 206 | Рожки отварные с сыром | 150/10 | 9,904 | 10,672 | 24,224 | 232,528 | 0,048 | 0,144 | 0,9 | 0,12 | 111,568 | 13,44 | 42 | 1,216 |
| 395 | Какао на молоке | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 0,04 | 1,3 | 1,3 | 0,36 | 125,74 | 0,36 | 0,12 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,21 | 14,97 | 72,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 338 | Фрукт | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,024 | 6 | 0 | 2,4 | 2,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| | Итого за завтрак | | 15,60 | 13,90 | 65,73 | 454,87 | 0,14 | 7,44 | 2,20 | 3,47 | 247,01 | 59,10 | 66,42 | 4,45 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,59 | 24,46 | 139,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0,91 | 40,63 | 10,89 | 0,35 | |
| 234 | Котлета рыбная | 80 | 11,16 | 13,65 | 13,47 | 221,80 | 0,05 | 0,29 | 41,09 | 0 | 41,70 | 151,55 | 34,79 | 1,33 |
| 332 | Соус сметанный с луком | 25 | 0,40 | 1,47 | 1,78 | 21,88 | 0,01 | 0,32 | 0,01 | 0 | 8,03 | 8,16 | 2,10 | 0,10 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,89 | 0,30 | 12,39 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,39 |
| | Итого за завтрак | 465 | 18,26 | 19,9 | 82,72 | 584,38 | 0,18 | 3,44 | 41,1 | 0 | 80,44 | 282,44 | 71,18 | 3,88 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 88 | Борщ на мясном бульоне | 200 | 4,67 | 4,67 | 10 | 107,6 | 0,05 | 10,68 | 0 | 2,4 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |
| ТК | Гуляш | 60 | 11,24 | 5,7 | 0,52 | 100,4 | 0,31 | 1,01 | 0 | 2,86 | 22 | 141,48 | 24,63 | 2,43 |
| ТК | Рис отварной | 100 | 2,49 | 8,41 | 24,54 | 183,8 | 0,02 | 0,027 | 0,26 | 10,113 | 42,63 | 10,89 | 0,37 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за обед | | 23,87 | 21,13 | 104,31 | 581,30 | 0,55 | 11,72 | 0,03 | 5,70 | 86,23 | 253,96 | 67,78 | 4,48 |
| | Всего за день | | 57,73 | 54,93 | 252,76 | 1620,55 | 0,87 | 22,60 | 43,33 | 9,17 | 413,68 | 595,50 | 205,38 | 12,81 |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Мотыгиного и В.А. Тутельяна - М.: Деми, 2015 - 544с

| № рец. по сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|---|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Y | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

10-й день пятница

Завтрак 1-4 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| ТК | Запеканка творожная | 150 | 16,8 | 25,2 | 24 | 393,6 | 0,24 | 0,84 | 100,8 | 0,72 | 357 | 970,68 | 29,64 | 1,08 |
| 359 | Кисель из концентрата | 250 | 0,00 | 0,00 | 31,25 | 122,00 | 0,38 | 18,75 | 0,31 | 0 | 36,88 | 0,00 | 1,25 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,1 | 0,21 | 14,97 | 72,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Сгущенное молоко | 100 | 8,00 | 8,00 | 56,00 | 320,00 | 4 | 1,1 | 5,2 | 1,3 | 31 | 27 | 8,5 | 1,1 |
| | Итого за завтрак | | 26,90 | 33,41 | 126,22 | 908,20 | 4,65 | 20,69 | 106,31 | 2,41 | 431,78 | 1023,78 | 49,29 | 2,6359 |

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 260 | Гуляш из свинины | 80 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,02 | 0 | 0,00 | 128,62 | 22,69 | 2,21 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 | 0,21 | 0 | 0 | 24,29 | 207,35 | 140,52 | 4,74 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,89 | 0,30 | 12,39 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| | Итого за завтрак | 410 | 21,45 | 38,06 | 70,14 | 677,3 | 0,55 | 0,95 | 0,02 | 0 | 45,29 | 396,97 | 181,71 | 8,58 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 102 | Суп гороховый на костном бульоне | 200 | 12 | 4,67 | 22,67 | 179,34 | 0,2305 | 5,825 | 0 | 2,465 | 43,365 | 101,1 | 37,135 | 2,263 |
| ТК | Котлета мясная | 50 | 7,96 | 7,2 | 8 | 130,5 | 0,14 | 0,2 | 0 | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| 309 | Макаронны с маслом | 100 | 4 | 3,43 | 25,72 | 149,72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,4 | 39,8 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 37 | 72 | 0,17 | 0 | 0,00 | 0,18 | 3,29 | 12,45 | 4,73 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,17 | 0,35 | 16,85 | 77,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | | 29,43 | 17,65 | 125,64 | 649,06 | 0,60 | 6,06 | 0,00 | 5,87 | 66,06 | 257,82 | 80,43 | 5,52 |
| | Всего за день | | 77,78 | 89,12 | 322,00 | 2234,56 | 5,80 | 27,70 | 106,33 | 8,28 | 543,13 | 1678,57 | 311,43 | 16,74 |
| | Среднее за завтрак 1-4 классы | | 17,71 | 19,90 | 92,25 | 639,41 | 0,87 | 34,55 | 15,27 | 3,24 | 188,99 | 300,96 | 94,00 | 6,86 |
| | Среднее за завтрак 5-11 классы | | 16,28 | 16,59 | 65,24 | 457,28 | 0,21 | 3,47 | 4,15 | 0,00 | 133,73 | 258,78 | 66,03 | 3,60 |
| | Среднее за обед | | 25,05 | 22,29 | 106,46 | 606,46 | 0,61 | 20,75 | 0,01 | 5,72 | 83,99 | 301,16 | 86,84 | 6,05 |
| | Среднее в день | | 59,14 | 59,48 | 267,73 | 1727,23 | 1,72 | 61,10 | 21,15 | 9,07 | 391,61 | 869,97 | 261,01 | 17,05 |

Сборник гигиенических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Морозового и В.А. Гусельяна - М: Дрофа, 2015 - 514с.