

АСОВАНО:  
владельческое учреждение:  
Руководителем  
руководителя:



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комитет социального питания»  
Н.С. Аколова

## Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2022г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, 12 и старше в общеобразовательных учреждениях (завтрак и обед)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6,  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14,  
МБОУ СОШ №15, МБОУ ООШ №16, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22,  
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29,  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34,  
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

17.08.2022  
МО Туапсинский район



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая	А.р.с.кв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
------------	--------------------	--------------	-------	-----	----------	----------------	---------------	------------	------------	-----------	---------	--------	--------	--------

**СЕЗОН:ОСЕНЬ**

И // ДЕНЬ: 1  
 численных нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тугельяна. - М.:Дельта плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,01	2,40	7,00	3,00	0,02	
15*	Сыр порцирами	20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,01	0,06	0,14	176,00	100,00	0,20	
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150	5,94	9,37	26,88	216,43	1,24	0,13	0,12	0,69	106,90	50,58	167,84	1,24
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,34	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,90	0,60
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		506	18,95	26,64	83,43	687,53	115,20	0,31	0,44	12,26	442,89	153,97	428,45	3,71

всего (норма — не менее 500г):

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

14*	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	60,00	0,02	0,02	3,60	8,80	4,50	0,03	
15*	Сыр порцирами	25	5,80	7,40		90,00	65,00	0,01	0,08	0,18	220,00	125,00	0,20	
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	54,80	0,18	0,17	0,96	160,62	234,98	70,82	1,73
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
ГП	Хлеб пшеничный	41	2,70	0,37	16,50	128,70		0,013	0,03		9,57	35,80	13,70	0,82
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		595	23,80	35,72	102,45	877,68	201,76	0,34	0,54	12,57	547,19	378,71	365,40	4,74

всего (норма — не менее 550г):

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
265*	Плов из свинины	250	21,03	46,95	43,15	680,00		0,65	0,15	2,13	20,70	66,07	291,02	3,02
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,32	13,32	1,06
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		873	30,80	57,77	109,50	1155,03	0,00	0,99	0,34	114,22	119,50	134,27	419,44	9,16

всего (норма — не менее 700г):

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70		0,041	0,032	8,25	19,00	33,92	16,04	0,74
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
265*	Плов из свинины	280	23,56	52,58	48,33	761,60		0,73	0,17	2,39	23,18	74,00	326,00	3,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,085	0,032		12,58	17,82	17,98	1,08
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		906	37,16	65,09	128,74	1324,41	0,00	1,176	0,384	106,47	131,35	230,78	470,96	9,46

всего (норма — не менее 800г):







№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая				Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				

**СЕЗОН: ОСЕНЬ**

Я: 1 // ДЕНЬ: 4  
 технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М: Делта плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

71*	Помидоры свежие.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45
204*	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	97,92	0,11	0,19	250,90	17,27	171,77	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20	0,05	0,02	0,90	6,99	9,90	0,60	
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>530</b>											
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> для возрастной категории 7-11 лет	<b>17,28</b>	<b>16,71</b>	<b>67,10</b>	<b>526,98</b>	<b>115,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>20,11</b>	<b>394,09</b>	<b>60,77</b>	<b>284,76</b>	<b>4,42</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

71*	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
204*	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	115,20	0,13	0,22	295,20	20,32	202,10	1,23
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,32	14,11	109,90	0,08	0,027	0,90	8,17	30,57	11,67	0,70
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
338*	Апельсины свежие	120	0,86	0,19	7,80	84,58	0,04	0,024	50,09	29,22	19,20	10,85	0,25
	<i>всего (норма — не менее 530г):</i>	<b>595</b>											
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> для возрастной категории 12 лет и старше	<b>20,21</b>	<b>18,96</b>	<b>72,65</b>	<b>632,62</b>	<b>133,20</b>	<b>0,206</b>	<b>0,345</b>	<b>61,98</b>	<b>454,19</b>	<b>94,69</b>	<b>321,22</b>	<b>2,84</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	90	0,99	5,5	4,11	69,93	0,043	0,027	16,25	15,96	15,71	28,66	0,75
82*	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	9,00	83	0,04	0,038	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
279*	Тэфтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	38,00	243,75	0,12	0,06		33,83	34,37	146,69	2,48
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28	0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42	0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>811</b>											
	<b>ИТОГО ОБЕД</b> для возрастной категории 7-11 лет	<b>22,40</b>	<b>26,25</b>	<b>113,78</b>	<b>847,76</b>	<b>70,50</b>	<b>0,393</b>	<b>0,291</b>	<b>115,20</b>	<b>154,58</b>	<b>148,02</b>	<b>331,75</b>	<b>7,61</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,1	6,11	4,57	77,7	0,05	0,03	18,05	17,74	17,46	31,84	0,83
82*	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	0,04	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
279*	Тэфтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50	0,14	0,07		40,60	41,25	176,03	2,98
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,70	0,38	17,90	85,88	0,07	0,03		13,30	60,04	17,86	1,48
ГП	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	24,18	188,40	0,094	0,036		13,98	19,80	19,98	1,20
338*	Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66
388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	0,012	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,63
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>1048</b>											
	<b>ИТОГО ОБЕД</b> для возрастной категории 12 лет и старше	<b>27,04</b>	<b>30,08</b>	<b>155,95</b>	<b>1084,03</b>	<b>78,00</b>	<b>0,51</b>	<b>0,391</b>	<b>140,14</b>	<b>189,14</b>	<b>230,82</b>	<b>417,69</b>	<b>9,69</b>



№ рецептуры	Наименование блюда		Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Масса порции, г	Без соли	Жиры	Углеводы	Волокно	ккал	кДж	Б, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	А, ретинол, мкг/сут	Р, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

**И // ДЕНЬ: 5** **СЕЗОН: ОСЕНЬ**

числеса нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тузельяна - М: ДеЛи плюс, 2017); Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т. Лапшиной-Хлебпрод, д/информ, 2004г)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																	
ГП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35			
71*	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,20	15,83	16,08	107,53	1,72			
02*	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50		0,14	0,08		9,88	90,55	135,95	3,04			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93			
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,90	0,60			
38*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
86	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
	всего (норма — не менее 500г):	594															
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		22,75	28,33	97,41	769,82	41,88	0,43	0,28	16,78	83,30	206,35	315,90	7,60			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ГП	Икра кабачковая	55	0,66	2,60	4,24	42,63	0,01	0,01	0,03	4,13	22,00	8,25	20,63	0,39			
71*	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,20	15,83	16,08	107,53	1,72			
02*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,12		14,82	135,83	203,93	4,56			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,63	0,23	10,80	51,98		0,05	0,02		8,05	36,34	10,81	0,89			
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80			
36	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
ГП	Печенье "Цветик семицветик"	17	1,28	2,89	11,56	78,20											
	всего (норма — не менее 350г):	573															
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		26,05	33,07	104,80	866,29	41,88	0,423	0,28	7,16	84,24	233,84	360,64	8,72			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																	
* Салат из свежих огурцов	90	0,68	5,42	2,11	59,94												
1*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	16,00	174,64	7	0,03	0,03	4,22	20,09	11,87	35,63	0,52			
2*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	40,95	144,91	1,7			
ГП	Рис припущенный	150	3,63	4,30	37,00	199,95		0,02	0,02		2,42	19,01	60,60	3,96			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09			
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06			
*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10			
	всего (норма — не менее 700г):	871															
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		32,16	26,58	117,07	930,63	32,60	0,596	0,816	19,87	123,42	156,19	457,91	8,94			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
* Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6												
1*	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,03	0,04	4,69	22,32	13,19	39,59	0,57			
2*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	40,95	144,91	1,7			
ГП	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94		0,03	0,02		2,9	22,81	72,72	0,62			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,34	0,33	15,54	74,58		0,06	0,024		11,55	52,14	15,51	1,29			
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40			
ГП	Кисель из красной смородины	180	0,09	0,04	22,10	102,96		0,0002	0,0054	2,70	12,60	3,24	8,05	0,09			
	всего (норма — не менее 800г):	913															
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		28,79	25,95	133,84	1000,13	47,22	0,6132	0,7814	14,53	126,61	163,15	412,76	9,11			



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
		белок	жир	углевода	А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							

**СЕЗОН: ОСЕНЬ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
		белок	жир	углевода	А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
14*	Масло сливочное	15	10,9	0,2	99	60,00		0,02			3,60				4,50	0,03			
306*	Горошек консервированный	30	0,86	1,73	17,76	4,20		0,01	0,02	2,91	7,18	6,05	18,40		18,40	0,21			
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	309,42	0,1	0,496	0,24	0,24	98,27	15,38	213,24		213,24	2,52			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,78	0,25	11,78	56,50		0,04	0,02		8,75	39,50	11,75		11,75	0,97			
ПП	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,93	131,88		0,014	0,03		9,81	36,69	14,01		14,01	0,84			
685	Чай с сахаром	200	0,20	15,00	58,00				0,27		13,60	11,73	22,13		22,13	2,13			
338*	Яблоки свежие	160	0,54	13,27	63,63			0,042	0,027	13,54	18,34	12,18	13,85		13,85	2,98			
	<i>всего (норма — не менее 550г);</i>	<b>615</b>																	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> для возрастной категории 7-11 лет	<b>19,55</b>	<b>36,55</b>	<b>61,43</b>	<b>702,91</b>	<b>373,62</b>		<b>0,216</b>	<b>0,603</b>	<b>16,96</b>	<b>159,55</b>	<b>121,53</b>	<b>299,88</b>		<b>299,88</b>	<b>9,68</b>			

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
		белок	жир	углевода	А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40		0,02	0,04	17,10	24,97	15,09	28,31		28,31	0,47			
96*	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25		0,09	0,06	8,38	29,15	24,18	56,73		56,73	0,93			
260*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62		128,62	2,21			
128*	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	10,99	21,59	207,43	60,00	0,17	0,13	21,36	49,99	32,88	156,64		156,64	1,85			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74		19,74	1,64			
ПП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,085	0,032		12,58	17,82	17,98		17,98	1,08			
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00		28,00	0,60			
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10		3,10	0,57			
	<i>всего (норма — не менее 700г);</i>	<b>1006</b>																	
	<b>ИТОГО ОБЕД</b> для возрастной категории 7-11 лет	<b>26,34</b>	<b>49,18</b>	<b>124,15</b>	<b>1123,94</b>	<b>60,00</b>		<b>0,775</b>	<b>0,482</b>	<b>147,76</b>	<b>178,60</b>	<b>223,82</b>	<b>439,12</b>		<b>439,12</b>	<b>9,35</b>			



№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г			Энергетическая				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо						

**СЕЗОН: ОСЕНЬ**

ЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

к технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: Дели плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	2,40											
176	Каша молочная рисовая с тынковой	210	6,55	10,90	41,57	291,00	54,80	0,08	0,18	5,11	144,86	44,53	3,00	0,02						
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,20	9,43	45,20		0,04	7,00		31,60	9,40	0,78							
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	6,99		9,90	9,99	0,60							
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,27	13,60		11,73	22,13	2,13							
338*	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70		0,033	11,00		17,60	9,90	12,10	2,42						
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>580</b>			<b>88,97</b>	<b>606,10</b>	<b>94,80</b>	<b>0,203</b>	<b>16,38</b>	<b>192,45</b>	<b>107,66</b>	<b>228,42</b>	<b>6,79</b>							
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>10,68</b>	<b>19,06</b>	<b>88,97</b>	<b>606,10</b>	<b>94,80</b>	<b>0,203</b>	<b>16,38</b>	<b>192,45</b>	<b>107,66</b>	<b>228,42</b>	<b>6,79</b>							

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

15*	Сыр порциями	30	6,96	8,85		108,00	78,00	0,015	0,09	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30					
176	Каша молочная рисовая с тынковой	210	6,55	10,90	41,57	291,00	54,80	0,08	0,18	5,11	144,86	44,53	171,80	0,84					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68		0,04	8,64		6,30	28,44	8,46	0,70					
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80					
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,27	13,60		11,73	22,13	2,13						
338*	Апельсины свежие	100	0,76	0,17	6,83	74,00		0,03	0,021	77,70	25,57	16,80	9,49	0,22					
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>598</b>			<b>88,00</b>	<b>697,28</b>	<b>132,80</b>	<b>0,178</b>	<b>8,961</b>	<b>83,29</b>	<b>463,67</b>	<b>146,94</b>	<b>375,22</b>	<b>4,99</b>					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>18,39</b>	<b>20,46</b>	<b>88,00</b>	<b>697,28</b>	<b>132,80</b>	<b>0,178</b>	<b>8,961</b>	<b>83,29</b>	<b>463,67</b>	<b>146,94</b>	<b>375,22</b>	<b>4,99</b>					

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,58	166,77		0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53					
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64					
294*	Котлеты рубленые из филе индейки	90	13,73	21,78	13,57	306,00	60,00	0,07	0,18	0,15	48,27	17,78	113,69	1,31					
309*	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		0,06	0,03		4,86	21,12	37,17	1,10					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09					
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06					
ГП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52					
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>791</b>			<b>126,56</b>	<b>1065,84</b>	<b>62,52</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>13,51</b>	<b>175,32</b>	<b>164,53</b>	<b>309,85</b>	<b>10,25</b>					
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>32,16</b>	<b>31,37</b>	<b>126,56</b>	<b>1065,84</b>	<b>62,52</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>13,51</b>	<b>175,32</b>	<b>164,53</b>	<b>309,85</b>	<b>10,25</b>					

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30		0,03	0,04	5,67	59,22	30,14	60,92	1,70					
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05					
294*	Котлеты рубленые из филе индейки	110	16,78	6,62	16,58	374	73,37	0,08	0,22	0,18	59,00	21,74	138,96	1,6					
309*	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14		0,07	0,03		5,83	25,35	44,60	1,32					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,40	18,84	90,40		0,08	0,03		14,00	63,20	18,80	1,56					
ГП	Хлеб пшеничный	61	4,03	0,55	24,58	191,54		0,096	0,04		14,21	20,11	20,31	1,22					
ГП	Печенье "Цветик семицветик"	17	2,56	5,78	23,12	156,40													
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57					
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>938</b>			<b>172,94</b>	<b>1427,41</b>	<b>73,37</b>	<b>0,596</b>	<b>0,48</b>	<b>101,68</b>	<b>214,15</b>	<b>199,22</b>	<b>374,79</b>	<b>10,02</b>					
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>41,30</b>	<b>24,39</b>	<b>172,94</b>	<b>1427,41</b>	<b>73,37</b>	<b>0,596</b>	<b>0,48</b>	<b>101,68</b>	<b>214,15</b>	<b>199,22</b>	<b>374,79</b>	<b>10,02</b>					



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
		белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо					

**СЕЗОН: ОСЕНЬ**

**№ рецептура: 7**

технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: Делфи плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

ПП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	380,45	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	23,28	7,52	0,62
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		9,90	9,90	9,90	0,60
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Апельсины свежие	130	0,94	0,21	8,45	91,62		0,04	0,03	54,26	31,85	20,80	11,75	0,27
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>576</b>		<b>34,32</b>	<b>50,71</b>	<b>695,75</b>	<b>402,42</b>	<b>0,3</b>	<b>0,852</b>	<b>59,73</b>	<b>318,27</b>	<b>338,37</b>	<b>178,40</b>	<b>5,26</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>27,84</b>											

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,01		2,40	3,00	0,02	0,02
ПП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	276,14	309,42	0,1	0,496	0,24	98,27	15,38	215,24	2,52
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
ПП	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,93	131,88		0,014	0,03		9,81	36,69	14,01	0,84
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Яблоки свежие	130	0,44	0,44	10,78	51,70		0,034	0,022	11,00	14,99	9,90	11,25	2,42
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>569</b>		<b>30,27</b>	<b>61,20</b>	<b>659,45</b>	<b>331,39</b>	<b>0,258</b>	<b>0,767</b>	<b>16,42</b>	<b>288,47</b>	<b>126,60</b>	<b>382,63</b>	<b>7,49</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>22,46</b>											

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, сметаной	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67
82*	Борщи с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	9,00	83		0,04	0,038	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
291*	Плов из птицы	240	21,62	10,74	43,74	358,40	33,60	0,18	0,18	7,84	43,31	64,72	227,20	2,24
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ПП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>891</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>31,52</b>	<b>21,49</b>	<b>140,38</b>	<b>950,25</b>	<b>33,60</b>	<b>0,444</b>	<b>0,368</b>	<b>34,46</b>	<b>159,57</b>	<b>215,21</b>	<b>376,98</b>	<b>7,27</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

71*	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6		0,02	0,01	2,45	8,5	7	15	0,25
82*	Борщи с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75		0,05	0,04	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
291*	Плов из птицы	280	2,52	12,53	51,03	418,00	39,20	0,21	0,21	9,15	50,53	75,50	265,07	2,61
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ПП	Хлеб пшеничный	64	4,22	0,58	25,79	200,86		0,1	0,04		14,91	21,12	21,31	1,28
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>966</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>36,67</b>	<b>19,08</b>	<b>158,29</b>	<b>1039,05</b>	<b>39,20</b>	<b>0,514</b>	<b>0,4</b>	<b>32,93</b>	<b>175,60</b>	<b>253,82</b>	<b>424,82</b>	<b>8,24</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Безост		жир		углеводы		Энергетическая		А.рети.экв./сут	В.м.п./сут	В.ж.п./сут	С.м.п./сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал										

**2 // ДЕНЬ: 8** **СЕЗОН: ОСЕНЬ**

Учредитель: ООО "Сборник рецептов" - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. Дели плюс, 2017). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий о питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т. Дамшиной-Хлебро-диформ, 2004г.)

<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																			
223*	Запеканка из творога	150	20,42	16,55	25,39	353	97,5	0,08	0,42	0,51	229,76	33,04	276,94	0,92					
п	Молоко стученое	20	1,50	0,04	11,36	52,00	0,01	0,03	0,20	0,20	63,40	6,80	45,80	0,04					
п	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,09	94,20	0,05	0,02	2,83	6,99	9,90	26,10	0,33						
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	15,20	60,00						14,20	2,40	4,40	0,36					
п	Печенье "Печеньково"	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60						
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00													
всего (норма — не менее 500г):		525																	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>27,45</b>	<b>21,61</b>	<b>102,04</b>	<b>770,20</b>	<b>97,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,52</b>	<b>13,54</b>	<b>322,35</b>	<b>94,14</b>	<b>381,24</b>	<b>2,25</b>						

<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																			
15*	Сыр поршички	30	6,96	8,85	108,00	78,00	0,015	0,09	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30						
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	54,80	0,18	0,17	0,96	160,62	234,98	70,82	1,73					
п	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24	0,05	0,02	0,03	8,40	37,92	11,28	0,93						
п	Хлеб пшеничный	41	2,70	0,37	16,50	128,70	0,013	0,03	2,83	9,57	35,80	13,70	0,82						
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	15,20	60,00						14,20	2,40	4,40	0,36					
п	Печенье "Печеньково"	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,04	0,03	54,26	31,85	20,80	11,75	0,27						
338*	Апельсины свежие	150	0,94	0,21	8,45	91,62													
всего (норма — не менее 550г):		630																	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>22,66</b>	<b>27,04</b>	<b>106,08</b>	<b>860,56</b>	<b>132,80</b>	<b>0,298</b>	<b>0,34</b>	<b>58,26</b>	<b>488,64</b>	<b>342,40</b>	<b>261,93</b>	<b>4,41</b>						

<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																			
75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,38	166,77	0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53						
104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	16,00	174,64	7	0,14	11,26	37,23	40,95	144,91	1,7						
235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,95	13,25	8,00	98,64	48,36	0,054	0,073	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66					
305*	Рис припущенный	150	3,63	4,30	37,00	199,95	0,02	0,02	2,42	19,01	60,60	0,51							
п	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28	0,05	0,02	9,80	44,24	13,16	1,09							
п	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42	0,08	0,03	12,35	13,20	13,32	1,06							
п	Сок яблочный	180	0,90	18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52						
всего (норма — не менее 700г):		846																	
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>33,28</b>	<b>25,28</b>	<b>134,31</b>	<b>1046,02</b>	<b>57,88</b>	<b>0,388</b>	<b>0,343</b>	<b>23,50</b>	<b>189,35</b>	<b>190,62</b>	<b>484,69</b>	<b>11,07</b>						

<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																			
75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,38	166,77	0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53						
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,11	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18					
235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	105	13,21	14,64	8,72	219,55	53,45	0,059	0,08	3,91	68,14	37,02	210,74	2,94					
305*	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94	0,03	0,02	2,9	22,81	72,72	0,62							
п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,30	14,14	67,80	0,06	0,03	10,50	47,40	14,10	1,16							
п	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,93	131,88	0,014	0,02	9,81	36,69	14,01	0,84							
п	Сок яблочный	180	0,90	18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52						
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60						
всего (норма — не менее 800г):		977																	
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>30,56</b>	<b>25,66</b>	<b>162,34</b>	<b>1142,51</b>	<b>77,02</b>	<b>0,353</b>	<b>0,34</b>	<b>28,36</b>	<b>198,65</b>	<b>251,00</b>	<b>473,83</b>	<b>11,39</b>						



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	белок	жир	углевода	Энергетическая	А.ретинол/сут	В1/сут	В2/сут	Сам/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
-------------	--------------------	--------------	-------	-----	----------	----------------	---------------	--------	--------	---------	---------	--------	--------	--------

**СЕЗОН: ОСЕНЬ**

**2 // ДЕНЬ: 9**  
**диетических нормативов** - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Лутельяна. - М:Делта плюс, 2017); Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий о питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т. Лапшиной-Хлебпродизинформ.2004г)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
71*	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2		0,04	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	380,45	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,78	0,02	11,78	56,50		0,05	0,02		6,76	39,50	11,75	0,97
ГП	Хлеб пшеничный	29	1,91	0,26	11,66	91,06		0,026	0,038	1,24	56,12	30,16	40,52	1,20
ГП	Печенье "Шале"	24	3,36	8,16	32,64	220,80					13,60	11,73	22,13	2,13
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00								
всего (норма — не менее 500г):		508			76,35	767,84	380,45	0,276	0,692	12,30	210,46	358,84	117,95	8,41
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 27,42 36,92 76,35 767,84 380,45 0,276 0,692 12,30 210,46 358,84 117,95 8,41</b>														

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
71*	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11		0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45
294*	Котлеты рубленные из филе грудки	90	14,27	13,71	13,32	234,00	32,28	0,16	0,13	0,74	48,91	18,16	65,45	2,96
309*	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		0,06	0,03		4,86	21,12	37,17	1,10
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,20	9,43	45,20		0,04	0,01		7,00	31,60	9,40	0,78
ГП	Хлеб пшеничный	39	2,57	0,35	15,72	122,46		0,013	0,03		9,11	34,07	13,01	0,78
338*	Бананы свежие	135	2,03	0,68	28,35	129,60		0,05	0,07	13,50	10,80	56,70	37,80	0,81
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27	13,60	11,73	22,13	2,13
всего (норма — не менее 550г):		684			110,17	768,71	32,28	0,35	0,31	23,26	101,28	183,38	197,96	9,01
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 26,57 19,56 110,17 768,71 32,28 0,35 0,31 23,26 101,28 183,38 197,96 9,01</b>														

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,32	0,67
102*	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
260*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62	2,21
302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11		14,82	135,83	203,93	4,56
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
342*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,01	0,01	0,81	12,76	4,63	3,96	0,86
всего (норма — не менее 700г):		801			117,68	1067,82	0,00	0,85	0,35	13,82	120,97	263,19	463,99	12,09
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет 30,13 44,87 117,68 1067,82 0,00 0,85 0,35 13,82 120,97 263,19 463,99 12,09</b>														

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70		0,041	0,032	8,25	19,00	16,04	33,92	0,74
102*	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05
260*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62	2,21
302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,26	46,37	292,50		0,25	0,14		17,78	244,71	162,99	5,47
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	68	4,49	0,61	27,40	213,52		0,11	0,04		15,80	22,44	22,64	1,36
338*	Апельсины свежие	120	0,86	0,19	7,80	84,58		0,04	0,024	50,09	29,22	19,20	10,85	0,25
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,01	0,01	0,90	14,18	5,14	4,40	0,96
всего (норма — не менее 800г):		1060			152,31	1328,07	0,00	1,04	0,44	65,99	173,36	431,86	471,26	14,68
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 35,89 48,18 152,31 1328,07 0,00 1,04 0,44 65,99 173,36 431,86 471,26 14,68</b>														











Сезон: Осень      Возрастная категория 7-11 лет      Завтрак

Сезон: Осень	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак) — 20% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	15,4	15,8	67	470	340	0,24	0,28	12	220	220	50	2,4
Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,07	24,57	80,82	676	153	0,3	0,48	18	290	171	300	5,7

Сезон: Осень      Возрастная категория 12 лет и старше      Завтрак

Сезон: Осень	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак) — 20% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	18	18,4	76,6	544	180	0,28	0,32	14	240	240	60	3,6
Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	22,26	27,3	88,6	754	172	0,28	0,28	32,3	308	195	316	6,92



Показатель	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Белок	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	250	12
жир	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	87,5	4,2
углеводы	29,03	30,75	117,27	962,34	47	0,95	0,39	49	163	395	9,0

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
 Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
 Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

**СЕЗОН: ОСЕНЬ      ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше      ОБЕД**

Показатель	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углеводы	Углеводы		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Белок	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	300	18		
жир	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	105	6,3		
углеводы	32,59	33,5	144,0	1133	64	0,66	0,80	67,7	193	256	12,20		

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
 Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
 Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней



Пронумеровано шкільне меню для  
7-ї класу і 12 класу старше



Директор: Акімова Н.С.