

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.

« 11 » 2025 г. Петрова И.А.

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
ИНТЕРНАТ
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Осень-зима)

СОГЛАСОВАНО :
И.О. Директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Носарева О.В.

« 15 » 2025 г. Носарева О.В.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пищевые вещества (г/п)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:																
1.	227/2021	Капша яичная вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9	
2.	76/2021	Сыр (попраным)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25	
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
Итого за завтрак:			505	18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	176,35	239,7	365,07	425,1	70,25	3,32	

Обед:

Обед:		60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32
1.	15/2021	Омлетница полугарнировка (Салат из свежих огурцов с луком)												
2.	113/2021	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 031	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	385/2021	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
	484/2021	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
		25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7.		760	23,71	24,96	100,91	726,15	0,63	6,78	47,03	2,61	103,23	328,25	93,99	4,06
	Итого за обед:													

Полдник

ПОЛДНИК		200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07	
1.	464/2021	Кофейный напиток с молоком													
2.		Булочные изделия (Булочка "Веселушка")	100	6,14	18,8	34,4	330,66	0,06	0	141,2	0,94	29,74	71,34	14,94	1,12

Ужин:

Ужин:																				
1.	32/2021	Салат из свежих с сыром	60	1,8	5,04	4,2	69,6	0,01	2,94	12,12	1,68	60	44,58	12,6	0,76					
2.	268/2021	Омлет Натуральный	195	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15					
3.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87					
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6					
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75					

Ужин 2

Ужин 2		200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
1.	470/2021	Кисломолочный напиток (Кефир)												
		80,16	95,58	292,47	2362,16	1,9	14,43	798,3	246,45	1030,61	1464,47	275,63	14,9	2
	Итого за день:													

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пищ. вещества (г/п)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Вторник

Завтрак:

1.	23.4/2021	Каши из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	0,17	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,25						
3	49/5/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69						
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5						
Итого за завтрак:			505	15,44	9,52	100,08	554	1	1,72	42,6	0,94	207,44	346,2	103,9	4,04						

Обед:

1.	42/2021	Овощная полларинговка (Запек картофеля с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42						
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81						
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96						
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05						
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46						
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						
Итого за обед:			785	30,66	30,54	99,13	803,94	0,68	10,93	49,5	3,32	90,56	379,74	87,23	5,05						

полдник

1.	501/2021	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8						
2.		Кондитерские изделия (печенье "Маринка")	100	8,5	11,3	69,7	414	0,12	0	65	0	41	87	15	1						

ужин:

1.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	11,06	14,86	7,42	208,05	0,04	0,62	6,03	0,52	26,69	87,14	12,73	0,96						
2.	213/2021	Каши гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57						
3.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15						
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3						
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						

1.	460/2021	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87						
Итого за день:				78,89	73,99	367,5	2470,24	2,43	19,12	201,28	5,51	543,06	1189,13	340,46	18,49						

№ по сбору	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г/п)	Инд. вещества (г/п)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

с греча

Завтрак:																											
1	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14												
2	484/2021	Кнели из консервированной капусты	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02											
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	10	32	7	0,6											
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5											
		Итого за завтрак:	505	12,84	7,46	98,02	516,4	0,88	1,34	39,8	0,16	160,74	266	63,5	2,26												

Обед:																											
1.	1/2021	Овощная поджаренная (салат из капусты белокочанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53												
2.	100/2021	Рисовый суп с капустой	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69												
3.	ТУ584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,87	36,46	1,12												
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83												
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82											
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	10	32	7	0,6											
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5											
		Итого:	855	25,01	24,35	95,19	710,74	1,14	26,91	36,02	5,6	176,47	503,27	134,96	6,09												

1.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69												
2.		Булочки изюмные (Сдоба "Выборская")	100	8	2,8	47,8	248	0,1	0	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,84												

Ужин:																											
1.	356/2021	Печень по-Саратовски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	490,4	0,3	27	273	18	6,5												
2.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05												
3.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87												
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6												
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75												

Ужин 2:																											
1	470/2021	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2												
		Итого за день:	83,41	54,83	354,48	2266,54	3,51	34,85	5069,02	8,43	681,38	1429,97	302,91	19,85													

№ по сбору	Наименование сырод	Выход (г)	Инд. вещества (г)				Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Четверг

Завтрак:																					
1	21/6/2021	Каша перловая вязкая молочная	200/5	6,8	6,6	33,4	220	0,07	0,64	38,6	0,52	124,4	218,6	29,8	0,9						
3	7/6/2021	Сыр (портланд)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2						
4	4/6/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07						
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						
Итого за завтрак:			500	18,13	13,99	83,52	538,1	0,54	1,06	158,3	0,6	347,07	415,5	64,55	2,52						

Обед:																					
1.	47/2021	Овощная полларировка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47						
2.	10/4/2021	Шн из свежей капусты с картошкой	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51						
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,38	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94						
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57						
5.	439/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87						
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5						
Итого за обед:			820	27,41	26,72	99,89	754,9	1,05	12,43	34,68	4,39	205,49	437,6	160,34	7,46						

под午ик:																					
1.		Кондитерские изделия ("Печенье "Успенские лепки")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8						
2.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15						

Ужин:																					
1.	ТУ 584	Тертлен рыбные из минтай с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76						
2.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11						
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82						
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3						
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						

Ужин 2:																					
1.	469/2021	Молоко кипяченное	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19						
Итого за День:			74,6	74,33	353,64	2394,57	2,26	17,47	380,08	8,19	862,21	1346,64	345,61	13,86							

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (г/п)	Иные вещества (г/п)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Выход

1	235/2021	Кашишная молочная кашка	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2				
2	79/2021	Насло сливочное (порция)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0				
3	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87				
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
		Итого за завтрак:	500	13,69	19,09	84,14	567,65	0,63	2,3	45	0,2	159,63	268,55	72,25	3,42				

Обед:

1.	148/2021	Овощная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31				
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88				
3.	17/030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69				
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05				
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07				
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
		Итого за обед:	790	24,92	20,71	92,72	662,11	0,61	9,18	47	3,14	134,2	290,13	76,54	4,35				

Полдник:

1.	501/2021	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
2.		Мучные изделия (Баранка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6				

Ужин:

1	333/2021	Пюре картофеля с соусом томатным	100	7,64	9,8	3,83	134,57	0,04	2,71	19,3	0,27	18,9	88,05	15,71	1,21				
2	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83				
3	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69				
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				

Ужин 2

1.	470/2021	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2				
		Итого за День:		73,91	62,6	328,49	2180,73	1,79	23,39	181,4	4,36	663,13	1080,03	290	16,7				

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пит. вещества (г/р)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Помещение

Второй прием

Завтрак:																									
1	229/2021	Капша "Дружак"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44										
2	76/2021	Сыр (подливки)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2										
3	464/2021	Конфетный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07										
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6										
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75										
Итого за завтрак			500	16,53	13,99	77,72	508,6	0,56	1,74	159,1	0,22	352,67	336,9	65,35	2,06										

Обед:																									
1	148/2021	Овощная поларпировка (Огуры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31										
2	104/2021	Шу из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,94										
3	10/031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	2,57										
4	213/2021	Капша пречесная вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	0,82										
5	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,6										
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6										
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5										
Итого за обед:			815	26,77	23,06	96,87	706,7	1,05	9,81	34,68	2,75	199,57	429,18	157,2	7,25										

Ужин 1:															
1	2/2021	Салат "Витаминный"	100	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	10	1,04
1	286/2021	Сырники из творожной массы запеченные со сгущ. молоком	150/30	25,86	10,5	43,5	371,1	0,1	0,6	74,1	1,26	309,6	377,7	41,7	0,8
1	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,3
1		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Ужин 2:															
1	470/2021	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0
		Итого за ужин:		84,93	74,85	333,99	2362,1	1,96	28,15	427,98	6,69	1175,94	1446,58	330,55	13,91

Наименование блока	Валют (г)	Липиды вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	

Валютный продукт (г)	200/5	6,8	6,6	33,4	220	0,07	0,64	38,6	0,52	124,4	218,6	29,8	0,9		
Валютный продукт (г)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
Валютный продукт (г)	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
Валютный продукт (г)	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
Валютный продукт (г)	505	10,74	7	75	409,4	0,13	0,64	38,6	0,52	137,8	256,4	36,8	1,52		

Валютный продукт (г)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47		
Валютный продукт (г)	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54		
Валютный продукт (г)	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76		
Валютный продукт (г)	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11		
Валютный продукт (г)	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
Валютный продукт (г)	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
Валютный продукт (г)	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
Валютный продукт (г)	825	24,28	19,43	128,71	791,97	0,98	8	48,2	5,3	158,92	420,64	138,57	4,67		

Валютный продукт (г)	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
Валютный продукт (г)	100	8	2,8	47,8	248	0,1	0	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,84		
Валютный продукт (г)	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96		
Валютный продукт (г)	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57		
Валютный продукт (г)	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
Валютный продукт (г)	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
Валютный продукт (г)	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
Валютный продукт (г)	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19		

Валютный продукт (г)	70,81	52,98	346,42	2160,16	1,91	14,94	179,15	8,22	684,58	1253,53	346,95	15,42			
----------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	---------	--------	-------	--	--	--

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Липид вещества (г)				Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Безжир.	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16						

с рента

Завтрак:

213/2021	Капша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42	
459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
76/2021	Сыр (португалии)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,54	291,87	390,3	144,45	5,84	
	Итого за завтрак:	505	19,15	13,97	80,42	528,5	0,64	1,72	148,4	0,54					

Обед:

18/2021	Овощная полларинировка (Салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42	
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88	
ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96	
377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83	
484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	10	32	7	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,54	291,87	390,3	144,45	5,84	
	Итого за обед:	790	22,2	25,79	76,82	638,24	0,68	18,49	36	4,5	122,86	321,94	94,23	4,46	

Ужин:

497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15	
	Кондитерские изделия (Печенье "Лесное")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8	

366/2021	Птица отварная с соусом томатным	100	11,63	9,38	1,59	137,37	0,04	0,61	34	0,41	14,7	82,45	10,81	0,92	
225/2021	Каша пшеничная вязкая	150	6,36	5,76	27,87	188,7	0,14	0,93	28,65	0,15	97,65	151,8	40,8	1,09	
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,54	291,87	390,3	144,45	5,84	

470/2021	Кисломолокочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	
----------	---------------------------------	-----	-----	---	---	-----	------	-----	------	---	-------	-------	------	-----	--

	Итого за день:	75,68	77,31	307,82	2248,01	2,09	24,25	407,15	5,8	813,55	1261,99	352,44	15,33		
--	----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-----	--------	---------	--------	-------	--	--

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Четверг

Завтрак:

1	230/2021	Каши манная молочная жидкая	200,5	6,22	6,6	31,24	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
2	76/2021	Сыр (норвичим)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
3	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	16,25	12,89	81,06	510,1	0,54	2,1	150,4	0,64	308,57	283,1	50,55	2,47

Обед

1	43/2021	Овощная полтарировка (Салат картофельный с квашеной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7
2	113/2021	Суп картофельный с борщами	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3	375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71
4	464/2021	Кофейный напиток с молоком	50	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
5		Хлеб пшеничный	25	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед	775	26,65	19,23	94,8	665,5	0,7	14,7	38,5	3,6	137,13	318,9	101,25	4,45

Ужин

1	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
2		Кондитерские изделия (пряники)	100	5,91	4,71	75	366	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8

Ужин 2:

1	470/2021	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Итого за день:		75,47	55,49	345,18	2201,59	2,07	19,48	263,67	5,74	875,3	1311,52	344,16	14,17

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пит. вещества (г/п)				Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2		3													

Питания

Завтрак:

1.	23/2/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89						
2.	79/2/2021	Масло сливочное (нормиван)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01						
3.	45/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82						
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	3,2	7	0,6						
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						
		Итого за завтрак:	500	13,63	21,91	84,54	593,7	0,58	1,7	47	0,78	164,55	280,1	62,45	4,07						

Обед

1.	26/2/2021	Овощная похлянушка (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78						
2.	11/6/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56						
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96						
4.	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05						
5.	45/9/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87						
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	3,2	7	0,6						
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						
		Итого за обед:	795	24,36	24,92	94,13	707,74	0,63	11,87	37,5	4,94	100,86	298,54	81,13	5,57						

Полдник:

1.	48/4/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02						
2.		Кондитерские изделия (Леденцы "Минутка")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8						

Ужин:

1.	33/3/2021	Голубцы "Ленинские" с соусом томатным	100	7,64	9,8	3,83	134,57	0,04	2,71	19,3	0,27	18,9	88,05	15,71	1,21						
2.	37/7/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83						
3.	49/7/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15						
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3						
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						

Ужин 2:

1.	46/9/2021	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	27,9	161,4	26,6	0,19						
		Итого за День:		65,82	85,24	319,12	2324,21	1,95	22,38	293,9	6,34	593,68	1034,59	239,74	13,89						

Полная и энергетическая ценность по физиологическому меню с подкармливаемой пищей от 7-11 лет

Пит. вещества (г/р)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Вит. А	Вит. В1	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Fe	Вит. Zn
Белки	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Жиры	80,16	95,58	292,47	2362,16	1,9	14,43	798,3	246,45	1030,61
Углеводы	78,89	73,99	367,5	2470,24	2,43	19,12	201,28	5,51	543,06
Энергия (ккал)	83,41	54,83	354,48	2266,54	3,51	34,85	5069,02	8,43	681,38
Вит. В2	74,6	74,33	353,64	2294,57	2,26	17,47	380,08	8,19	862,21
Вит. В3	73,91	62,6	328,49	2180,73	1,79	23,39	181,4	4,36	663,13
Вит. В4	84,93	74,85	333,99	2362,1	1,96	28,15	427,98	6,69	1175,94
Вит. В5	70,81	52,98	346,42	2160,16	1,91	14,94	179,15	8,22	684,58
Вит. В6	75,68	77,31	307,82	2248,01	2,09	24,25	407,15	5,8	813,55
Вит. В7	75,47	55,49	345,18	2201,59	2,07	19,48	263,67	5,74	875,3
Вит. В8	65,82	85,24	319,12	2324,21	1,95	22,38	293,9	6,34	593,68
Вит. В9	768,68	713,2	3356,11	22978,31	30,87	228,46	8212,93	317,73	7936,44
Вит. В10	76,87	71,32	335,61	2297,83	3,09	22,85	821,29	31,77	793,64
Вит. В11	77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100
Вит. В12	99,83	90,28	100,18	97,78	257,25	38,08	117,33	317,73	72,15
Вит. В13									
Вит. В14									
Вит. В15									
Вит. В16									
Вит. В17									
Вит. В18									
Вит. В19									
Вит. В20									
Вит. В21									
Вит. В22									
Вит. В23									
Вит. В24									
Вит. В25									
Вит. В26									
Вит. В27									
Вит. В28									
Вит. В29									
Вит. В30									
Вит. В31									
Вит. В32									
Вит. В33									
Вит. В34									
Вит. В35									
Вит. В36									
Вит. В37									
Вит. В38									
Вит. В39									
Вит. В40									
Вит. В41									
Вит. В42									
Вит. В43									
Вит. В44									
Вит. В45									
Вит. В46									
Вит. В47									
Вит. В48									
Вит. В49									
Вит. В50									
Вит. В51									
Вит. В52									
Вит. В53									
Вит. В54									
Вит. В55									
Вит. В56									
Вит. В57									
Вит. В58									
Вит. В59									
Вит. В60									
Вит. В61									
Вит. В62									
Вит. В63									
Вит. В64									
Вит. В65									
Вит. В66									
Вит. В67									
Вит. В68									
Вит. В69									
Вит. В70									
Вит. В71									
Вит. В72									
Вит. В73									
Вит. В74									
Вит. В75									
Вит. В76									
Вит. В77									
Вит. В78									
Вит. В79									
Вит. В80									
Вит. В81									
Вит. В82									
Вит. В83									
Вит. В84									
Вит. В85									
Вит. В86									
Вит. В87									
Вит. В88									
Вит. В89									
Вит. В90									
Вит. В91									
Вит. В92									
Вит. В93									
Вит. В94									
Вит. В95									
Вит. В96									
Вит. В97									
Вит. В98									
Вит. В99									
Вит. В100									

Итого:
Среднее
норма 100
Выполнение %

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.