



Неделя: Первая

День: 2: Вторник

Старник рецептур	№ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , Ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг									
2011	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	191,54	0,011	0	0	0	0							
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	0	0							
2008		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0							
2008		Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0	0	0							
Итого за завтрак:			530	10,7	8,37	76,18	540,26	11,88	0,137	0,089	0,07	0,12	365,29	244,5	81,34	3,18	380,34	1,691	0	0	0	0							
			Обед																										
2008	42	Салат из отварных консервированной с овощами и помидорами	60	1,7	3,7	4,7	58,8	5,59	0,3	0,72	0	0	10,06	31,21	10,55	0,35	55,28	0	0	0	0	0							
2008	87	Суп с рыбными консервами	200	7,9	2,9	14,4	116,2	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	37,71	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0	0	0,03							
2011	271	Котлета	90	10,6	23,8	7,9	277,5	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,6	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0	0	0							
2008	209	Макаронные изделия отварные	160	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0	0	0							
2012	347	Суп с борщом и картофелем	30	0,7	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0	0	0							
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	0							
2008		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0							
2011	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0	0	0							
Итого за обед:			795	33,9	40,5	106,8	936,1	11,7	0,65	1,03	0,36	0,24	181,17	310,19	93,81	4,46	733,14	19,59	0	0	0	0							
Итого за день:			1325	44,6	48,87	182,98	1476,36	23,58	0,787	1,119	0,43	0,36	546,46	554,69	175,15	7,64	1113,48	21,281	0	0	0	0							

Неделя: Первая

День 3: Среда

Сторона рецептур	№ рецептур	Применение пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины																	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Сa, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг					
2008	190	Каша "Дружба" на молоке с маслом	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2011	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,75	0,00011	0	0	0	0	0	0	
2011	2	Бутерброд с маслом и помидорами	35/10/5	2,25	4,5	27,25	150,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0,03	
2008		Йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0	0	0	0	0,03	
Итого за завтрак:			600	18,21	23,99	98,03	813,3	14,78	0,248	0,51	0,26	0,06	606,11	341,58	68,04	0,42	319,75	0,00011	0	0	0	0	0	0,03	
Обед																									
2011	52	Салат из свежих овощей	60	0,8	3,7	5,56	5,6	5,69	0,35	0,71	0	0	19,38	22,6	11,52	0,73	167,62	4,07	0	0	0	0	0	0	0,01
2008	101	Суп с консервированными овощами и картофелем - овощной бульон	200	7,55	3,73	16,28	100,28	7,23	0,074	0	0,1	0	17,75	43,56	17,31	0,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0,31
2011	278	Теджен мясная (1 вариант)	60	5,99	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0	0	0	0	0	0,31
2011	171	Рис отварной	160	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	28,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0	0	0	0	0	0,425
2012	348	Соевые тофушты	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0	0	0	0	0	0
2011	349	Сухофрукты	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед:			765	22,07	24,96	111,21	419,58	13,89	0,566	0,88	0,19	0,211	96,1	210,26	74,51	4,242	333,61	5,892	0,011	0	0	0	0	0	0,745
Итого за день:			1365	40,28	48,95	209,24	1232,88	28,67	0,814	1,39	0,45	0,271	702,21	551,84	142,55	4,662	653,36	5,89211	0,011	0	0	0	0	0	0,775



Неделя: Первая

День: 5. Пятница

Сборник рецептов	№ рецептур	Приема пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины								Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг						
2008	194	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	200	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	0	391,28	216,28	27,9	1,32	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	431	Чай с сахаром и лимонном	200	0,23	0,12	12,99	53,16	3,79	0	0	0	0	0	6,82	8,45	1,74	0,77	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0	0	0	
2008	442	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	27,96	0,06	0,04	0,01	0	0	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0	0	0	0	0,15	
Итого за завтрак:			530	12,14	11,8	80,27	556,32	34,47	0,229	0,06	0,07	0	0	438,52	297,81	52,33	3,39	195,65	1,68	0	0	0	0	0	0,15	
Обед																										
2012	10	Салат "Горюшка" консервированного	60	1,7	3,1	3,7	49,4	6,54	0,3	0,72	0,01	0	0	11,73	32,44	11,28	0,27	0,123	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	106	Суп из говядины с картофелем и луком	200	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	311	Плов на птице	160	19,2	14,7	29,6	327,4	1,77	0,09	0	0,24	0	0	39,56	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		225г гарнир пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	442	Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед:			675	32,65	24,45	91,12	695,35	15,29	0,526	0,763	0,35	0,18	95,66	265,98	78,78	6,57	111,77	1,711	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за день:			1205	44,79	36,25	171,39	1241,67	49,76	0,755	0,823	0,42	0,18	534,18	569,79	131,11	9,96	307,42	3,391	0	0	0	0	0	0	0	0,15



Сборник рецептов	№ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг
								Завтрак												
2011	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,12	0,38	191,54	0,011	0	0
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2011	2	Бургер-бург с маслом и помидором	50	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0
		Итого за завтрак:	450	9,45	12,07	69,73	539,56	10,41	0,087	0,1	0,08	0,18	361,59	211,86	42,6	1,42	191,54	0,011	0	0
								Обед												
2008		Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,8	0,04	0,02	0,08	0	9,88	15,68	12,06	0,56	78,81	0,0296	0	0
2008	80	Борщ скарбонский со сметаной	200	3,4	4,6	13,9	115,6	1,99	0,07	0,33	0,22	0,05	53,82	77,03	26,99	0,39	348,51	5,26	0	0,01
2008	311	Плов из птицы	180	23,38	16,44	29,55	345,19	11,73	0,096	0,036	0,1	0,18	50,58	225,6	44,4	1,57	0	0	0	0,576
2001	378	Чай с молоком	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0
2008		Мед диетический	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
2011	428	Булочка шкотован	60	5,2	2	36,1	182,8	0	0,06	0,02	0	0	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01
		Итого за обед:	730	36,18	24,64	111,65	621,89	29,8	0,326	0,496	0,41	0,23	191,06	424,46	105,8	4,6	617,59	12,2296	0,02	0,596
		Итого за день:	1180	45,63	36,71	181,38	1161,45	40,21	0,413	0,596	0,49	0,41	552,65	636,32	148,4	6,02	809,13	12,2406	0,02	0,596





Год	№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Калории	Затраты															
							Жиры	Белки	Углеводы	Сахар	Соль	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин В12	Витамин С	Витамин Е	Витамин К			
2008	184	Каша овсяная безгала на молоке с маслом	г	200	10,43	13,82	46,44	371,71	2,88	0,207	0	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0	
2011	382	Чай с сахаром	г	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2008	1	Бутерброд с маслом	шт	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0	
2008		Мандарины	шт	100																		
		Итого за завтрак:		545	12,63	24,3	75,01	629,71	2,88	0,258	0	0,1	0	419,38	273,4	42,54	2,92	0	0	0	0	
		Обед																				
2008		Памидор свежий	шт	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,8	0,04	0,02	0,08	0	9,88	15,68	12,06	0,56	78,81	0,0296	0	0	
2011	96	Пюре картофельное с маслом	шт	200	2,1	5,9	13,5	121,7	6,4	0,05	0,0015	0	50,09	61,74	22	0,97	0	0,0125	0	0,485	0,03	
2011	271	Котлета	шт	90	10,6	23,8	7,9	277,5	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,6	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03	
2008	209	Макаронные изделия отварные	шт	160	5,8	4,9	28,7	109,8	0	0,06	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0	0	
2012	347	Суп белый овощной	шт	30	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0	
2008		Батон	шт	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	
2008		Хлеб ржано-пшеничный	шт	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,5	1,68	0	0	0	
2001	378	Чай с молоком	шт	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0	0	
		Итого за обед:		795	24,8	38,1	96,2	841,7	22,58	0,35	0,2115	0,14	0,19	151,68	250,08	76,43	4,33	439,75	11,0721	0	0,515	
		Итого за ужин:		1340	37,43	62,4	171,21	1471,41	25,46	0,608	0,2115	0,24	0,19	571,06	523,48	118,97	7,25	439,76	11,0721	0	0,515	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за весь период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / Ккал	Витамины											Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	С, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
439,04	430,27	1909,47	13485,42	342,01	7,042	8,0125	153,44	1,2983	6269,96	6769,97	1425,01	78,281	6519,95	2,0203571	0,061	4,585					
<b>ИТОГО</b>																					

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , Ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг				
Итого за весь период	439,04	450,27	1909,47	13485,42	342,01	7,042	8,0325	153,44	2,2863	626,996	626,997	1425,01	78,281	6919,95	262,03671	0,0061	4,585				
Среднее значение за период	43,904	45,027	190,947	1348,542	34,201	0,7042	0,80125	15,344	0,22863	626,996	626,997	142,501	7,8281	691,995	26,203671	0,0061	0,4585				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																					

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст учащихся	Завтрак	Обед
7-11 лет	529,5	763,9

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков  
 2008 \* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков  
 2011 \* \* Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М. П. Моргального и В. А. Гурельна  
 2012 \* \* Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М. П. Моргального и В. А. Гурельна  
 Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания ( под редакцией В. А. Гурельна изд. 2012г.)  
 Санитарно-эпидемиологические требования и организации общественного питания (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)  
 Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СЮФТ версия 1.2.5  
 на основе методических рекомендаций МР 2.4.01.79-20