

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3


Е.А. Иванюковича
(Ф.И.О.)



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»




А.Ю. Панькова

октября 2023 г.

Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: зимний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»


С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюдо	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рзп. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
Завтрак	135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60		1.2	5.4	5.12	73.2	0.01	0.03	4.2	90	0	24.6	22.2	9	0.42	189	0	0	0		
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90		15.51	15.07	8.44	232.47	0.12	0.1	0.74	10	0.08	14.74	135.13	18.04	1.43	201.94	0.00344	0.00314	0.007	
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3.28	7.81	21.57	170.22	0.13	0.11	11.16	50	0.15	39.84	90.51	30.49	1.13	680.36	0.00791	0.00086	0.04	
	о/о*	86	2 блюдо	Жаркое с мясом (свинина)	240		15.67	24.4	24.59	382.65	0.47	0.19	13.9	10	0.31	30.88	212.93	54.04	2.82	978.24	0.007	0.014	0	
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	0	0	0	
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.6	0.00064	0.0012	2.9	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0	
	п/к*			Итого за прием пищи:	540		23.2	28.68	67.86	621.97	0.31	0.27	16.1	150	0.23	89.19	290.84	69.73	4	1137.1	0.01287	0.0062	2.947	
	о/о*			Итого за прием пищи:	540		20.08	30.2	62.44	601.93	0.53	0.25	18.1	100	0.31	65.49	278.13	75.24	4.26	1233	0.00852	0.0162	2.9	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26.47														
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						25.61															
Обед	172	закуска	Горошек консервированный	60		1.75	0.11	3.55	21.6	0.05	0.02	2.4	20	0	10.56	32.36	10.96	0.37	49.3	0.003	0.001	0		
		32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200		5.89	8.82	9.61	142.2	0.05	0.08	4.24	130	0.07	32.9	83.64	22.75	1.44	320.87	0.00645	0.00048	0.04	
		269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90		13.94	16.18	5.21	224.21	0.063	0.11	2.23	36	0	12.82	113.04	16.74	1.08	219.35	0.0034	0.00042	0.09	
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.54	50.83	9.14	0.93	72.5	0.00088	0.00004	0.01	
		114	гор.напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03	0.03	0.02	0.29	0	0	0	
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0	0	0	6	19.5	4.2	0.33	27.9	0.00096	0.0018	0.0044	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0	
				Итого за прием пищи:	750		31.94	29.52	89.73	754.32	0.303	0.27	8.87	196	0.13	81.88	329.4	73.22	4.95	737.21	0.01557	0.00474	0.1444	
				Доля суточной потребности в энергии, %						32.10														

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.00045	0.01	
	150	горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со саucedным молоком	150		23.44	11.52	34.29	337.46	0.07	0.32	1.45	60	0.27	219.81	262.55	33	1.27	179.89	0.009	0.028	0.03	
	113	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0.04	0	7.4	30.26	0	0	0.8	0	0	2.02	0.99	0.55	0.05	7.05	0	0.00002	0	
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35		2.63	1.01	17.43	91.70	0.04	0.01	0	0	0	6.65	22.75	4.55	0.42	32.2	0	0	0	
				Итого за прием пищи:	535		26.71	13.13	73.82	529.92	0.16	0.36	17.25	60	0.27	252.48	302.79	51.6	5.04	636.14	0.012	0.02847	0.04
			Доля суточной потребности в энергии, %						22.55														
Обед	137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11	0.1	155	0	0	0.15	
	138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	200		6.03	6.38	11.17	126.47	0.08	0.08	5.73	120	0.02	23.55	88.42	23.21	1.27	411.47	0.005	0	0	
	п/к*	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, курица)	90		17.25	14.98	7.87	235.78	0.07	0.12	0.81	10	0.02	24.88	155.37	19.91	1.72	234.74	0.00557	0.00091	0.08	
	о/о*	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		16.56	15.75	2.84	219.6	0.05	0.12	1.15	0	0	17.05	163.25	21.7	2.43	296.55	6.52	0.28	0.05	
	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7.26	4.96	31.76	198.84	0.19	0.1	0	10	0.06	13.09	159.71	106.22	3.57	193.67	0.00179	0.0031	0.01	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8	240	0.0002	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.6	0.00064	0.0012	2.9	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.6	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0	
	п/к*			Итого за прием пищи:	780		35.18	27.12	96.38	777.69	0.47	0.38	48.54	150	0.1	120.32	477.5	180.54	10.46	1300.48	0.01408	0.00621	3.14
	о/о*			Итого за прием пищи:	780		34.49	27.89	91.35	761.51	0.45	0.38	48.88	140	0.08	112.49	485.38	182.33	11.17	1362.29	6.52851	0.2853	3.11
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						33.09													
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						32.40														

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)
 о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	13	закуска	Маринад из моркови	60		1.12	4.27	6.02	68.62	0.03	0.04	3.29	450	0	14.45	29.75	18.42	0.54	161.77	0.003	0.001	0.02	
	п/к*	239	2 блюдо	Биточек мясной (говядина, курица)	90		17.25	14.98	7.87	235.78	0.07	0.12	0.81	10	0.02	24.88	155.37	19.91	1.72	234.74	0.00557	0.00091	0.08
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляши (говядина)	90		16.56	15.75	2.84	219.6	0.05	0.12	1.15	0	0	17.05	163.25	21.7	2.43	296.55	6.52	0.28	0.05
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09	6.29	67.34	21.83	0.46	43.27	0.00063	0.00671	0.02
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8	240	0.0002	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1.9	0.2	12.3	58.75	0.03	0.01	0	0	0	5	16.25	3.5	0.28	23.25	0.0008	0.0015	3.63
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	545		25.93	24.8	88.36	686.24	0.21	0.23	8.1	480	0.11	70.42	312.71	81.06	6.58	750.03	0.01108	0.01112	3.75
	о/о*			Итого за прием пищи:	545		25.24	25.57	83.33	670.06	0.19	0.23	8.44	470	0.09	62.59	320.59	82.85	7.29	811.84	6.52551	0.29021	3.72
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						29.20													
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						28.51														
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.00045	0.01	
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200		5.75	8.79	8.75	138.04	0.04	0.07	5.25	130	0.07	33.81	77.47	20.29	1.29	275.49	0.00564	0.043	0.03
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	90		11.49	6.78	5.93	130.92	0.08	0.13	2.12	170	0.42	53.32	160.78	40.23	1.13	314.75	0.07777	0.01218	0.36
	о/о*	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90		18.5	3.73	2.51	116.1	0.09	0.12	0.24	30	0.32	124.4	243	54.24	0.88	378.15	0.138	0.014	0
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом (пром. пр-во)	150		3.28	7.81	21.57	170.22	0.13	0.11	11.16	50	0.15	39.84	90.51	30.49	1.13	680.36	0.00791	0.00086	0.04
	о/о*	22	гарнир	Раву овощное с маслом	150		2.41	7.02	14.18	130.79	0.08	0.07	13.63	420	0.06	35.24	63.07	28.07	1.03	482.73	0.005	0	0
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03	0.03	0.02	0.29	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60		4.56	0.48	29.52	141	0.07	0.02	0	0	0	12	39	8.4	0.66	55.8	0.0016	0.003	0.008
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	20.1	99	0.09	0.04	0	0	0	14.5	75	23.5	1.95	117.5	0.0023	0.0027	0.01
	п/к*			Итого за прием пищи:	900		28.98	25.06	107.84	778.41	0.46	0.4	33.53	350	0.64	177.73	459.29	136.44	9.48	1861.2	0.09822	0.06219	0.458
о/о*			Итого за прием пищи:	900		35.12	21.22	97.03	724.16	0.42	0.35	34.12	580	0.45	244.21	514.07	148.03	9.13	1727	0.15554	0.06315	0.058	
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						33.12														
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						30.82														

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)
о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 12

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
Завтрак	135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60		1.2	5.4	5.12	73.2	0.01	0.03	4.2	90	0	24.6	22.2	9	0.42	189	0	0	0		
	п/к*	336	2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	90		16.13	14.75	7.18	227.13	0.06	0.13	1.58	30	0.14	78.93	164.78	20.37	1.59	221.96	0.0047	0.0014	0.07	
	о/о*	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		16.41	15.33	1.91	211.4	0.05	0.12	0.58	50	0	11.23	156.56	20.43	2.27	276.13	0.006	0	0	
		52	гарнир	Картофель запеченный (пром. пр-во слайс)	150		3.31	5.56	25.99	167.07	0.15	0.1	14	20	0.08	17.15	89.9	35.09	1.39	825.67	0.00771	0.00051	0.05	
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневым)	200		0	0	14.4	58.4	0.09	0.1	2.94	0.08	0.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.6	0.00064	0.0012	2.9	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0	
	п/к*			Итого за прием пищи:	540		23.48	26.11	70.57	612.40	0.36	0.39	22.72	140.08	1.18	130.48	319.88	76.66	4.4	1302.2	0.01393	0.00411	3.02	
	о/о*			Итого за прием пищи:	540		23.76	26.69	65.3	596.67	0.35	0.38	21.72	160.08	1.04	62.78	311.66	76.72	5.08	1356.4	0.01523	0.00271	2.95	
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26.06														
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						25.39															
Обед	137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10	0	35	17	11	0.1	155	0	0	0.15		
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200		5.75	8.79	8.75	138.04	0.04	0.07	5.25	130	0.07	33.81	77.47	20.29	1.29	275.49	0.00584	0.043	0.03	
	п/к*	240	2 блюдо	Завеланка куриная под сырной шапкой	90		20.18	20.31	2.1	274	0.08	0.19	1.5	220	0.43	154.86	22.03	26.49	1.49	237.8	0.00455	0.00254	0.11	
	о/о*	270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	90		24.03	19.83	1.61	279.17	0.09	0.17	1.85	40	0.01	23.61	193.21	24.96	1.67	300.75	0.005	0.0002	0	
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.54	50.83	9.14	0.93	72.5	0.00088	0.00004	0.01	
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0.25	0	12.73	51.3	0	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03	0.3	0	0	0	
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0	
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.02	0.024	0.08	0	0	6.8	24	8.2	0.46	73.5	0.002	0.002	0.012	
	п/к*			Итого за прием пищи:	780		36.58	33.63	90.25	815.42	0.3	0.35	49.22	370	0.56	251.73	234.93	88.12	4.86	833.19	0.01367	0.04858	0.312	
	о/о*			Итого за прием пищи:	780		40.43	33.15	89.76	820.59	0.31	0.33	49.57	190	0.14	120.48	406.11	86.59	5.04	896.14	0.01412	0.04624	0.202	
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						34.70															
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						34.92															

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 13

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	г, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (аруша)	150		0.6	0.45	15.45	70.50	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	18	0	235	0.0015	0	0	
	198	горячее блюдо	Запеканка из творога Зебра со сушеным молоком	150		20.68	9.08	30.54	287.69	0.06	0.34	0.52	60	0.41	219.33	259.58	35.46	1.13	155.26	0.0087	0.0254	0.03	
	116	горячий напиток	Горячий шоколад	200		3.28	2.56	11.81	83.43	0.04	0.14	0.52	10	0.05	122.5	163.78	67.64	2.96	121.18	0.00792	0.00176	0.02	
	121	хлеб пшеничный	Баттон пшеничный	20		1.5	0.58	9.96	52.4	0.02	0.01	0	0	0	3.8	13	2.6	0.24	18.4	0	0	0	
				Итого за прием пищи:	520		26.06	12.67	67.76	494.02	0.15	0.54	8.54	70	0.46	374.13	460.36	123.7	4.33	529.84	0.01812	0.02716	0.05
			Доля суточной потребности в энергии, %						21.02														
Обед	9	закуска	Икра свекольная	60		1.26	4.26	7.26	72.48	0.02	0	9.87	0	0	30.16	38.72	19.49	1.11	11.86	0	0	0	
	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200		6	6.27	7.12	109.75	0.05	0.07	9.91	120	0.02	37.11	79.62	21.21	1.19	329.76	0.00525	0.00031	0.03	
	п/к*	335	2 блюдо	Минтай под сырно - картофельной шубкой	90		13.36	4.65	5.82	117.73	0.09	0.11	2.19	20	0.26	96.16	184.97	42.21	0.84	379.16	0.09394	0.01065	0.44
	о/о*	182	2 блюдо	Рыба запеченная с помидором и сыром	90		18.61	5.33	2.89	133.04	0.1	0.12	1.34	30	0.32	125.75	245.52	56.16	0.97	404.63	0.138	0.014	0
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3.28	7.61	21.57	170.22	0.13	0.11	11.16	50	0.15	39.84	90.51	30.49	1.13	680.36	0.00791	0.00086	0.04
	о/о*	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150		3.33	3.81	26.04	151.12	0.15	0.1	14.03	20	0.06	20.11	90.58	35.68	1.45	830.41	0.007	0	0
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (ананасовый)	200		0.6	0.2	23.6	104	0.02	0.02	171	20	0	80	40	70	0.8	266	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2.97	0.54	18.09	89.1	0.08	0.03	0	0	0	13.05	67.5	21.15	1.75	105.75	0.0017	0.0022	0.01
	п/к*			Итого за прием пищи:	790		30.89	24.09	105.6	769.03	0.44	0.36	204.13	210	0.43	312.97	599.42	233.8	8.08	1814.7	0.1108	0.01702	0.52
	о/о*			Итого за прием пищи:	790		36.19	20.77	107.14	765.24	0.47	0.36	206.15	190	0.4	322.83	660.04	252.94	8.53	1990.3	0.15395	0.01951	0.04
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						32.72													
	о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						32.56													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)
 о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	1	закуска	Сыр поршьями	15		3.48	4.43	0	54.60	0.01	0.05	0.1	40	0.14	132	75	5.25	0.15	13.2	0	0	0	
	269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90		13.94	16.18	5.21	224.21	0.063	0.11	2.23	36	0	12.82	113.04	16.74	1.08	219.35	0.0034	0.00042	0.09	
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.22	50.76	9.12	0.92	72.49	0.00087	0.00004	0.01	
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.6	0.00064	0.0012	2.9	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0	
				Итого за прием пищи:	495		27.39	24.94	79.23	652.37	0.203	0.22	2.33	86	0.2	168.05	281.8	43.31	3.17	370.84	0.00579	0.00266	3
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<i>27.76</i>														
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.00045	0.01	
	272	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		5.51	4.83	14.47	123.38	0.08	0.06	5.17	100	0.01	14.53	69.67	19.29	0.89	336.26	0.00383	0.00019	0.04	
	п/к*	2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	90		16.13	14.75	7.18	227.13	0.06	0.13	1.58	30	0.14	78.93	164.78	20.37	1.59	221.96	4.71	1.36	0.07	
	а/а*	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		17.02	17.14	3.46	236.91	0.05	0.13	1.04	10	0.04	30.83	174.57	22.57	2.37	306.13	0.008	0	0	
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09	6.29	67.34	21.83	0.46	43.27	0.00063	0.00671	0.02	
	101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200		0.64	0.25	16.06	79.85	0.01	0.05	0.05	100	0	10.77	2.96	2.96	0.54	0.0085	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0	0	0	6	19.5	4.2	0.33	27.9	0.00096	0.0018	0.0044	
	120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0	
	п/к*			Итого за прием пищи:	840		29.82	25.82	109.14	802.45	0.29	0.32	21.8	250	0.24	146.32	370.75	91.55	7.89	1093.4	4.7193	1.37015	0.1444
	а/а*			Итого за прием пищи:	840		30.71	28.21	105.42	812.23	0.28	0.32	21.26	230	0.14	98.22	380.54	93.75	8.67	1177.6	0.0173	0.01015	0.0744
	п/к*			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<i>34.15</i>													
	а/а*			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<i>34.56</i>													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)
а/а* - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 17

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.00045	0.01	
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90		15.51	15.07	8.44	232.47	0.12	0.1	0.74	10	0.08	14.74	135.13	18.04	1.43	201.94	0.00344	0.00314	0.007
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		17.02	17.14	3.46	236.91	0.05	0.13	1.04	10	0.04	30.83	174.57	22.57	2.37	306.13	0.008	0	0
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09	6.29	67.34	21.83	0.46	43.27	0.00063	0.00671	0.02
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200		0	0	19.94	80.30	0.09	0.1	2.94	80	0.96	0.16	0	0	0.02	0.15	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.6	0.00064	0.0012	2.9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	630		22.29	20.98	94.89	661.36	0.34	0.28	18.68	110	1.13	54.99	261.97	65.57	6.21	727.96	0.00859	0.0125	2.937
	о/о*			Итого за прием пищи:	630		23.8	23.05	89.91	665.8	0.27	0.31	18.98	110	1.09	71.08	301.41	70.1	7.15	832.15	0.01315	0.00936	2.93
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						28.14													
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						28.33														
Обед	135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	60		1.2	5.4	5.12	73.2	0.01	0.03	4.2	90	0	24.6	22.2	9	0.42	189	0	0	0	
	196	1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200		5.67	6.42	8.46	118.37	0.06	0.07	12.74	160	0	21.88	71.76	20.65	0.98	223.03	0.0229	0.00089	0.8	
	п/к*	249/2	2 блюдо	Пельмени отварные с маслом	205		17.09	22.27	32.26	398.78	0.17	0.1	0.26	30	0.27	21.86	118.18	15.96	1.52	189.7	0.00224	0.00709	0.02
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		16.56	15.75	2.84	219.6	0.05	0.12	1.15	0	0	17.05	163.25	21.7	2.43	296.55	0.00652	0.00028	0.05
	о/о*	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7.26	4.96	31.76	198.84	0.19	0.1	0	10	0.06	13.09	159.71	106.22	3.57	193.67	0.00179	0.0031	0.01
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0.25	0	12.73	51.3	0	0	4.39	0	0	0.32	0	0	0.03	0.3	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0	0	0	6	19.5	4.2	0.33	27.9	0.00096	0.0018	0.0044
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00088	0.001	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	715		27.81	34.57	81.37	751.75	0.3	0.23	21.59	280	0.27	80.46	261.64	59.21	4.06	676.93	0.02698	0.01078	0.8244
	о/о*			Итого за прием пищи:	750		34.54	33.01	83.71	771.41	0.37	0.35	22.48	260	0.06	88.74	466.42	171.17	8.54	977.45	0.03305	0.00707	0.8644
п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						31.99														
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						32.83														

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	15		3.48	4.43	0	54.60	0.01	0.05	0.1	40	0.14	132	75	5.25	0.15	13.2	0	0	0	
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	90		11.49	6.78	5.93	130.92	0.08	0.13	2.12	170	0.42	53.32	160.78	40.23	1.13	314.75	0.07777	0.01218	0.36
	о/о*	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90		18.5	3.73	2.51	116.1	0.09	0.12	0.24	30	0.32	124.4	243	54.24	0.88	378.15	0.138	0.014	0
		52	гарнир	Картофель запеченный (пром. пр-во слайс)	150		3.31	5.56	25.99	167.07	0.15	0.1	14	20	0.08	17.15	89.9	35.09	1.39	825.67	0.00771	0.00051	0.05
		102	3 блюдо	Компот из кураги	200		0.83	0.04	15.16	64.22	0.01	0.03	0.27	60	0	24.15	21.59	15.53	0.49	242.47	0.00051	0.00033	0.01
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35		2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0	0	0	7	22.75	4.9	0.38	32.55	0.001	0.002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.40	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	70.5	0.00132	0.00165	0.01
	п/к*			Итого за прием пищи:	520		23.75	17.45	76.36	558.46	0.34	0.34	16.49	290	0.64	242.32	415.02	115.1	4.71	1499.1	0.08831	0.01667	0.43
	о/о*			Итого за прием пищи:	520		30.76	14.4	72.94	543.64	0.35	0.33	14.61	150	0.54	313.4	497.24	129.11	4.46	1562.5	0.14854	0.01849	0.07
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						23.76													
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						23.13														
Обед	9	закуска	Икра свекольная	60		1.29	4.27	6.97	72.75	0.02	0.03	4.48	30	0	17.55	27.09	14.37	0.8	205.55	0.004	0.001	0.01	
	349/1	1 блюдо	Суп овощной с цветной капустой NEW	200		1.15	1.91	5.7	44.94	0.04	0.04	6.9	290	0	16.49	33.55	15.77	0.61	176.42	0.002	0	0	
	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		16.41	15.33	1.91	211.4	0.05	0.12	0.58	50	0	11.23	156.56	20.43	2.27	276.13	0.00627	0.0002	0.05	
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	13.22	50.76	9.12	0.92	72.49	0.00087	0.00004	0.01	
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0	0	0	6	19.5	4.2	0.33	27.9	0.00096	0.0018	0.0044	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	12.06	59.40	0.05	0.02	0	0	0	8.7	45	14.1	1.17	70.5	0.0013	0.0016	0.01	
				Итого за прием пищи:	760		30.24	26.04	97.54	745.95	0.27	0.25	11.96	380	0.06	73.4	332.46	77.99	6.12	829.19	0.0154	0.00464	0.0844
				Доля суточной потребности в энергии, %						31.74													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о* - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

