

Утверждаю:

ИП Александрова Е.Н.



Е.Н. Александрова
"14.09.2021г."

Согласовано:

Директор МОБУ Новобурейская СОШ №3



Туманов Д.Н.

"14" 09.2021г.

Примерное 20-ти дневное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в МОБУ Новобурейская СОШ №3.

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 1. Понедельник. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
21	С-т из сол. огурц. с лук. и гор.	60	0,51	3,02	1,54	35,5	0,09	2,46	0	0,2	14,23	13,93	7,99	0,20
243/331	томатом соус/	70/30	8,05	13,50	2,75	164,8	0,01	0,40	10,14	0,57	24,13	87,69	11,42	1,08
128	Пюре картофельное	200	4,12	12,18	23,92	230,4	0,18	23,77	66,64	0,32	55,52	116,01	36,51	1,36
378	Чай с молоком и сахаром.	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
385	Молоко/или коктейль молочн/	200	5,8	5,00	9,60	107,0	0,08	2,60	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
			22,37	35,35	68,2	688,8	0,43	30,56	126,78	1,48	467,38	516,53	109,22	3,58

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 1. Понедельник. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			6,17	2,22	74,17	341,4	0,11	0,8	0	1,52	19,34	92,1	52,4	1,84

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 2. Вторник. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша молочн. из пшенич.	200/10	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,96	14,80	0,67	144,67	218,30	44,33	2,35
15	Сыр порционный	20	4,66	5,90	0,00	71,7	0,01	0,14	51,48	0,10	176,00	100,00	6,93	0,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			16,14	17,68	93,59	600,8	0,21	11,13	106,28	1,47	357,07	361,20	71,56	5,38

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 2. Вторник. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,99	1,99	29,56	148,7	0,05	0,06	12,06	0,57	10,45	28,67	11,65	8,53
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
			3,15	2,07	57,06	260,1	0,06	24,06	12,06	0,77	18,65	37,67	16,05	8,67

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 3. Среда. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из св.капусты с морк.	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,02	10,25	0,00	5,03	14,97	16,98	9,04	0,27
102/288	курицей	220/30	11,88	12,39	14,69	209,1	0,08	5,83	29,46	2,44	54,35	127,62	37,80	6,02
377	Чай с шиповн. с сахаром	200/15/4	0,13	0,02	15,20	62,0	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
385	Молоко/или коктейль молочн/	200	5,8	5,00	9,60	107,0	0,08	2,60	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
			20,97	19,66	57,86	484,4	0,21	21,51	69,46	7,87	330,42	355,10	87,14	7,18

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 3. Среда. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
429	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0,00	3,00	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			5,06	3,36	71,16	335,4	0,09	0,80	3,00	1,61	17,14	85,20	48,20	1,69

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 4. Четверг. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23	С-т из помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,03	10,83	0,00	0,32	10,64	19,10	10,47	0,49
302	Каша рассыпч. рисовая	200	4,80	5,77	50,02	271,4	0,04	0,00	0,00	0,34	7,08	103,88	33,94	0,69
231	Поджарка из рыбы/минтай/	100	14,87	9,07	10,56	183,0	0,09	4,54	7,14	6,02	44,73	172,82	22,73	0,89
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			23,17	19,23	102,61	678,1	0,22	25,40	7,14	7,27	96,45	335,70	87,44	4,88

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 4. Четверг. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
			5,17	2,00	54,41	256,4	0,10	24,00	0,00	1,52	21,70	55,10	23,80	1,02

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 5. Пятница. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	С-т из свеклы с сыром и чесноч.	60	2,80	5,63	4,31	79,1	0,01	3,46	23,1	1,39	97,02	65,56	13,79	0,77
302	Каша рассыпч. гречневая	200	11,45	8,11	51,52	325,0	0,27	0,00	0,00	0,81	19,75	271,82	181,04	6,07
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0	0,28	0,92	0,00	2,60	20,00	128,62	22,39	2,21
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,0	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
410	Ватрушка с повидлом	50	2,98	1,99	29,56	148,7	0,05	0,05	12,06	0,58	10,45	28,67	11,65	0,72
			30,37	44,24	117,97	993,9	0,64	7,26	35,16	5,78	168,32	525,17	241,17	10,46

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: первая.

День 5. Пятница. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,99	1,99	29,56	148,7	0,05	0,06	12,06	0,57	10,45	28,67	11,65	8,53
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			4,15	2,29	76,82	345,1	0,07	0,86	12,06	0,77	16,29	74,67	44,65	9,49

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 6. Понедельник. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/			Минеральные вещества/мг/				
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	ВИТАМИН А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
120	Суп молочный с макарон.	200	4,37	3,79	14,36	120,0	0,07	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр порционный	20	4,66	5,90	0,00	71,7	0,01	0,14	51,48	0,10	176,00	100,00	6,93	0,20
378	Чай с молоком и сахаром.	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
385	Молоко/или коктейль молочн/	200	5,8	5,00	9,60	107,0	0,08	2,60	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
			15,00	24,59	44,88	515,8	0,15	2,13	127,88	0,90	442,30	331,40	53,57	1,48

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 6. Понедельник. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			6,17	2,22	74,17	341,4	0,11	0,8	0	1,52	19,34	92,1	52,4	1,84

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 7. Вторник. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	С-т из огурцов и помидоров	60	0,58	3,64	2,19	42,4	0,02	4,95	0,00	0,23	11,40	20,34	9,62	0,44
128	Пюре картофельное	200	4,12	12,18	23,92	230,4	0,18	23,77	66,64	0,32	55,52	116,01	36,51	1,36
239/331	Тефтели рыбные/минтай/	80/30	8,26	8,05	11,76	152,5	0,08	1,44	18,50	3,42	63,81	122,38	31,85	0,77
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			15,8	24,59	77,16	602,4	0,34	40,19	85,14	4,56	164,73	298,63	98,28	5,38

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 7. Вторник. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,99	1,99	29,56	148,7	0,05	0,06	12,06	0,57	10,45	28,67	11,65	8,53
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
			3,15	2,07	57,06	260,1	0,06	24,06	12,06	0,77	18,65	37,67	16,05	8,67

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 8. Среда. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	С-т из помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,03	10,83	0,00	0,32	10,64	19,10	10,47	0,49
291	Плов из курицы/филе/	150/50	17,04	10,52	35,92	306,9	0,11	6,06	19,56	0,49	46,58	176,21	54,31	1,98
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
385	Молоко/или коктейль молочн/	200	5,80	5,00	9,60	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			26,03	19,57	90,25	642,0	0,26	43,49	59,56	1,40	312,32	410,41	107,08	3,14

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 8. Среда. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
429	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0,00	3,00	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			5,06	3,36	71,16	335,4	0,09	0,80	3,00	1,61	17,14	85,20	48,20	1,69

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 9. Четверг. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
49	С-т витаминный №2/горош/	60	0,94	3,61	5,27	57,4	0,03	19,74	0,00	9,60	19,14	20,31	9,98	0,34
125	Картофель отварной	200	0,40	7,95	28,12	211,0	0,13	28,98	40,20	0,32	27,46	112,13	40,84	2,98
271/331	сметанный с томатом/	80/30	9,72	18,57	7,32	234,8	0,12	0,18	37,20	2,10	14,06	96,75	14,29	1,53
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			13,90	30,85	80,00	680,3	0,34	58,93	77,40	12,61	94,66	269,09	85,41	7,66

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 9. Четверг. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
			5,17	2,00	54,41	256,4	0,10	24,00	0,00	1,52	21,70	55,10	23,80	1,02

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 10. Пятница. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,1	0,02	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
203	Макароны отварн. с масл.	200	7,26	7,71	40,59	260,8	0,07	0,00	38,10	1,08	17,46	50,09	10,85	1,08
290/331	Курица в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,68	30,10	0,05	30,32	79,00	16,19	0,70
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,0	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
429	Булка "Веснушка"	50	3,90	7,06	23,90	139,0	0,07	0,00	3,00	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
			26,15	32,77	102,06	773,0	0,23	9,29	71,20	5,64	98,92	224,75	66,26	3,70

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 10. Пятница. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,99	1,99	29,56	148,7	0,05	0,06	12,06	0,57	10,45	28,67	11,65	8,53
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			4,15	2,29	76,82	345,1	0,07	0,86	12,06	0,77	16,29	74,67	44,65	9,49

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 11. Понедельник. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Помидоры свеж./нарезка/	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,50	0,00	0,43	8,40	15,60	12,00	14,93
204	Макароны с сыром	180/30/10	13,53	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,23
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,0	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
385	Молоко/или коктейль молочн/	200	5,80	5,00	9,60	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			24,83	25,23	103,31	740,7	0,27	13,45	175,20	2,28	571,60	449,38	77,22	17,57

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 11. Понедельник. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			6,17	2,22	74,17	341,4	0,11	0,8	0	1,52	19,34	92,1	52,4	1,84

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 12. Вторник. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	С-т из огурцов и помидоров	60	0,58	3,64	2,19	42,4	0,02	4,95	0,00	0,23	11,40	20,34	9,62	0,44
263	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,65	432,1	0,46	0,87	0,00	4,62	24,56	199,02	50,09	2,47
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,0	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			16,83	38,71	61,33	653,6	0,54	18,65	0,00	5,45	73,06	260,86	81,01	5,80

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 12. Вторник. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,99	1,99	29,56	148,7	0,05	0,06	12,06	0,57	10,45	28,67	11,65	8,53
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
			3,15	2,07	57,06	260,1	0,06	24,06	12,06	0,77	18,65	37,67	16,05	8,67

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 13. Среда. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	С-т из свеклы с сыром и чесноч.	60	2,80	5,63	4,31	79,1	0,01	3,46	23,10	1,39	97,02	65,56	13,79	0,77
96/288	Рассольник ленинградский с	220/30	8,82	12,22	10,68	173,0	0,09	8,08	29,46	2,38	42,45	100,02	27,36	5,03
379	Кофейный напиток с мол.	200	3,60	2,67	0,93	155,2	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
385	Молоко/или коктейль молочн/	200	5,80	5,00	9,60	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			23,39	25,82	40,01	584,4	0,24	15,61	92,56	4,16	545,04	503,68	108,38	8,73

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 13. Среда. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
429	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0,00	3,00	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			5,06	3,36	71,16	335,4	0,09	0,80	3,00	1,61	17,14	85,20	48,20	1,69

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 14. Четверг. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62	С-т из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,0	0,04	2,02	0,00	8,04	15,45	31,65	21,62	0,39
194	Плов с изюмом	200	5,02	13,60	55,76	368,0	0,08	1,08	56,20	0,48	57,52	142,32	53,22	1,66
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,0	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			8,66	14,37	102,13	596,1	0,18	15,93	56,20	9,12	110,07	215,47	96,14	4,94

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 14. Четверг. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
			5,17	2,00	54,41	256,4	0,10	24,00	0,00	1,52	21,70	55,10	23,80	1,02

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 15. Пятница. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20	С-т из св. огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40,1	0,02	2,81	0,00	0,24	13,4	23,75	7,91	0,34
203	Макароны отварн	200	7,26	7,71	40,59	200,8	0,07	0,00	38,10	1,08	17,46	50,09	10,85	1,08
271/331	сметанный с томатом/	80/30	14,16	27,56	12,38	355,9	0,18	0,54	62,36	3,04	28,51	142,91	22,99	2,27
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
			29,32	41,12	110,78	871,9	0,39	3,38	100,46	6,07	90,87	291,75	72,45	5,18

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: третья.

День 15. Пятница. Вторник завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,99	1,99	29,56	148,7	0,05	0,06	12,06	0,57	10,45	28,67	11,65	8,53
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			4,15	2,29	76,82	345,1	0,07	0,86	12,06	0,77	16,29	74,67	44,65	9,49

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 16. Понедельник. Горячий завтрак

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая молочн. из риса и	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300,0	0,10	0,96	54,80	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр порционный	20	4,66	5,90	0,00	71,7	0,01	0,14	51,48	0,10	176,00	100,00	6,93	0,20
379	Кофейный напиток с мол.	200	3,60	2,67	29,20	155,2	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
385	Молоко/или коктейль молочн/	200	5,80	5,00	9,60	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			22,59	32,30	96,88	770,0	0,25	5,17	186,28	0,78	717,65	597,82	111,38	3,99

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 16. Понедельник. Второй завтрак

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			6,17	2,22	74,17	341,4	0,11	0,8	0	1,52	19,34	92,1	52,4	1,84

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 17. Вторник. Горячий завтрак

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20	С-т из св. огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40,1	0,02	2,81	0,00	0,24	13,40	23,75	7,91	0,34
302	Каша рассыпч. гречневая	200	11,45	8,11	51,52	325,0	0,27	0,00	0,00	0,81	19,75	271,82	181,04	6,07
255/332	Печень по строгановски	50/50	15,60	11,30	3,52	171,0	0,20	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			30,34	23,74	95,74	713,2	0,55	21,29	5782,00	5,08	100,39	574,79	226,72	14,22

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 17. Вторник. Второй завтрак

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,99	1,99	29,56	148,7	0,05	0,06	12,06	0,57	10,45	28,67	11,65	8,53
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
			3,15	2,07	57,06	260,1	0,06	24,06	12,06	0,77	18,65	37,67	16,05	8,67

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 18. Среда. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из св.капусты с морк.	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,02	10,25	0,00	5,03	14,97	16,98	9,04	0,27
203	Макароны отварн.	200	7,26	7,71	40,59	260,8	0,07	0,00	38,10	1,08	17,46	50,09	10,85	1,08
243/331	томатным соусом	70/30	8,05	13,50	2,75	164,8	0,01	0,40	10,14	0,57	24,13	87,69	11,42	1,08
378	Чай с молоком и сах.	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
385	Молоко/или коктейль молочн/	200	5,80	5,00	9,60	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			25,79	29,81	87,21	719,9	0,25	14,58	98,24	7,07	430,06	453,66	84,61	3,37

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 18. Среда. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
429	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0,00	3,00	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			5,06	3,36	71,16	335,4	0,09	0,80	3,00	1,61	17,14	85,20	48,20	1,69

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 19. Четверг. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
53	Салат из свеклы с горошк.	60	0,98	2,47	4,38	43,7	0,03	4,11	0,00	1,12	16,99	24,96	11,03	0,78
259	Жаркое из свин. по-домаш.	200	14,04	33,69	18,94	437,7	0,41	7,71	0,00	3,51	32,76	205,86	48,93	3,44
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,0	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
			17,92	36,88	62,81	660,5	0,50	24,65	0,00	5,23	86,85	272,32	81,26	7,11

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 19. Четверг. Второй завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
			5,17	2,00	54,41	256,4	0,10	24,00	0,00	1,52	21,70	55,10	23,80	1,02

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 20. Пятница. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Помидоры свеж./нарезка/	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,43	8,4	15,6	12,00	14,94
302	Каша рассыпч. пшенная	200	8,80	7,63	49,12	306,0	0,23	0,00	0,00	0,30	22,18	179,24	63,12	2,07
272/330	свинины	50/50	5,77	11,29	15,72	190,6	0,13	63,37	13,50	1,31	12,21	73,61	23,23	4,16
379	Кофейный напиток с мол.	200	3,60	2,67	29,20	155,2	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145,0	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88
			26,21	23,93	137,72	880,1	0,55	75,34	13,5	3,75	221,86	472,65	156,98	24,78

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: четвертая.

День 20. Пятница. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	2,99	1,99	29,56	148,7	0,05	0,06	12,06	0,57	10,45	28,67	11,65	8,53
349	Компот из см. сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
			4,15	2,29	76,82	345,1	0,07	0,86	12,06	0,77	16,29	74,67	44,65	9,49

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2017.-544с.