

Утверждаю: ИП Александрова Е.Н.

Александрова Е.Н.

"1" сентября 2022

Согласовано: Директор МОБУ Новобурейская СОШ №3

Туманов Д.Н.

" " " 2022

20-ти дневное меню для обучающихся детей с ограниченными возможностями здоровья МОБУ Новобурейская СОШ №3
возраст 12-18 лет осенне-зимний сезон.

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
269/333	Биточки особые с соусом 60/40	100	10,06	13,63	9,68	207,56	0,11	0,48	15,69	0,64	18,50	120,25	23,40	1,77
302	Каша рассыпч. рисовая	200	4,53	5,44	47,25	256,45	0,04	0,00	0,00	0,32	6,69	98,14	32,05	0,66
71	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,37	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	19,33	19,69	94,45	641,08	0,26	10,66	15,69	1,90	49,90	284,27	85,08	4,74

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	0,00	9,00	2,26	9,70	37,50	12,20	0,64
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак 2		250	4,54	6,77	48,07	277,00	0,08	4,00	9,00	2,46	23,70	51,50	20,20	3,44

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
15	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак		575	18,44	16,09	84,43	561,78	0,25	11,32	89,43	1,19	473,01	450,57	102,67	5,32

День/неделя: Вторник-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
432	Булочка алтайская	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
Итого за Завтрак 2		250	4,41	2,53	46,58	224,39	0,08	40,06	2,00	1,75	22,04	47,89	23,19	1,06

День/неделя: Среда-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
213	Омлет с картофелем отварным	220	16,67	18,90	24,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80
29	С-т из сырых овощей	100	1,10	6,06	3,79	74,05	0,03	13,24	0,00	0,55	25,48	35,70	18,87	0,67
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		575	22,31	25,59	69,72	602,98	0,36	95,83	333,69	2,30	159,77	393,11	86,33	5,77

День/неделя: Среда-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
406/467	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
Итого за Завтрак 2		250	3,79	1,60	45,97	214,35	0,08	1,13	0,00	2,00	41,98	62,83	34,47	1,29

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
255/332	Печень по - строгановски, 50/50	100	14,29	9,97	7,65	178,54	0,26	25,83	2443,00	2,77	26,64	253,76	16,91	5,36
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,81	7,66	48,67	306,97	0,27	0,00	0,00	0,75	18,67	256,85	171,08	5,75
67	Поджаренная/винегрет овощной/	30	0,38	2,05	2,01	28,24	0,02	3,75	0,00	0,92	9,95	11,12	5,96	0,25
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	31,35	21,58	100,80	724,00	0,68	30,91	2453,00	5,16	194,51	662,38	227,50	12,87

День/неделя: Четверг-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,86	32,49	157,06	0,05	0,05	6,14	0,96	10,23	30,32	6,00	0,65
386	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	138,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	0,00	26,00	0,20
Итого за Завтрак 2		250	8,60	3,86	56,89	295,06	0,05	3,25	6,14	0,96	228,23	30,32	32,00	0,85

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
294//333	Котлеты рубленые из птицы с соусом 60/40	100	15,80	21,84	15,56	322,71	0,11	1,41	80,75	2,69	19,01	143,43	24,06	1,84
128	Картофельное пюре	200	3,86	11,41	22,43	216,00	0,18	22,29	62,48	0,30	52,05	108,76	34,23	1,28
71	Поджаривка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	24,22	33,83	77,33	720,04	0,39	25,91	143,23	3,74	94,31	318,20	85,53	5,32

День/неделя: Пятница-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
428	Булочка Школьная	50	4,18	1,60	22,43	120,80	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
342	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39
Итого за Завтрак 2		250	4,24	1,66	39,48	190,18	0,08	1,56	0,00	1,13	13,74	40,13	17,57	1,12

День/неделя: Понедельник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	200	21,36	14,25	37,61	360,94	0,14	4,60	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,50
23	С-т из помидоров	100	1,10	6,13	4,58	77,82	0,05	18,09	0,00	0,53	17,77	31,90	17,48	0,82
15	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		575	32,42	26,88	85,15	709,01	0,33	24,18	69,58	4,31	379,38	546,06	110,15	4,03

День/неделя: Понедельник/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
406/461	Пирожок печеный с капустой	50	3,10	3,00	16,30	105,00	0,00	0,60	8,10	1,60	14,10	33,20	12,00	0,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак 2		250	4,10	3,20	36,50	197,00	0,02	4,60	8,10	1,80	28,10	47,20	20,00	3,40

День/неделя: Вторник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
256	Говядина тушеная	100	10,93	12,52	1,47	162,29	0,04	2,52	0,00	1,76	13,06	116,42	15,90	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,87	3,85	50,26	267,33	0,12	0,00	16,12	1,11	15,99	63,46	11,48	1,15
61	Подгарнировка /с-т из моркови с яблоком и курагой/	30	0,45	1,52	3,91	31,10	0,02	1,07	0,00	2,48	11,38	16,85	11,70	0,32
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	23,66	18,45	92,02	630,59	0,27	6,27	16,12	6,08	60,94	254,81	62,71	5,25

День/неделя: Вторник/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
413	Пицца школьная 2 вариант	50	5,21	5,51	16,13	135,67	0,05	1,30	38,97	0,51	59,64	75,68	11,23	0,70
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
Итого за Завтрак 2		250	5,42	5,55	40,88	233,06	0,06	41,26	38,97	0,65	70,38	82,27	17,42	1,01

День/неделя: Среда/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
230	Рыба жареная, минтай 100/10	110	15,28	14,80	4,40	212,00	0,12	1,56	49,00	5,08	42,92	189,10	42,60	0,84
128	Картофельное пюре	200	3,86	11,41	22,43	216,00	0,18	22,29	62,48	0,30	52,05	108,76	34,23	1,28
73	Подгарнировка /икра кабачковая/	30	0,53	1,11	2,73	23,50	0,02	9,65	0,00	0,52	11,55	10,66	6,27	0,29
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		595	24,02	27,87	68,33	629,53	0,41	33,61	111,48	6,62	124,67	365,53	106,14	4,46

День/неделя: Среда/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
Итого за Завтрак 2		250	6,94	3,72	45,15	242,41	0,07	0,83	22,71	1,74	65,93	89,45	35,43	1,29

День/неделя: Четверг/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/20	200	26,65	16,95	51,04	467,74	0,11	2,36	109,51	0,64	240,15	342,98	44,06	1,70
15	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		575	36,28	22,38	101,98	763,53	0,27	96,08	200,90	1,87	491,13	536,77	83,15	3,30

День/неделя: Четверг/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
406/470	Пирожки печеные с яблоками	50	5,35	2,52	30,76	167,32	0,33	2,00	6,69	1,20	38,75	62,06	13,03	0,64
386	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	138,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	0,00	26,00	0,20
Итого за Завтрак 2		250	10,75	4,52	55,16	305,32	0,33	5,20	6,69	1,20	256,75	62,06	39,03	0,84

День/неделя: Пятница/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
256	Свинина тушеная	100	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,16	0,00	0,25	17,17	114,08	20,34	1,34
302	Каша перловая рассыпчатая	200	5,99	5,83	42,57	246,68	0,05	0,00	0,00	0,78	25,90	208,13	25,51	1,15
50	Подгарнировка /салат из свеклы с сыром и чесноком/	30	0,34	1,05	3,04	23,12	0,01	2,80	0,00	0,48	8,79	9,66	5,19	0,46
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	24,19	35,95	88,60	775,86	0,42	3,56	10,13	2,24	190,20	498,83	102,08	5,15

День/неделя: Пятница/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
416	Рулет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66
342	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39
Итого за Завтрак 2		250	4,82	10,09	37,30	259,52	0,24	2,14	6,25	3,84	22,28	71,72	26,40	1,05

День/неделя: Понедельник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
186	Запеканка манная с изюмом и с молоком сгущенным 170/30	200	9,97	9,17	63,67	378,00	0,10	0,36	30,80	1,60	234,65	209,76	36,62	1,10
15	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак		575	18,81	14,72	112,73	663,03	0,23	10,63	76,80	2,62	468,80	405,77	77,66	5,55

День/неделя: Понедельник/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	0,00	9,00	2,26	9,70	37,50	12,20	0,64
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак 2		250	4,54	6,77	48,07	277,00	0,08	4,00	9,00	2,46	23,70	51,50	20,20	3,44

День/неделя: Вторник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
279/333	Тефтели свино-говяжьи, 60/40	100	9,12	13,53	11,78	205,96	0,21	3,79	7,84	2,46	26,96	109,80	19,69	1,56
309	Макаронные изделия отварные	200	7,87	3,85	50,26	267,33	0,12	0,00	16,12	1,11	15,99	63,46	11,48	1,15
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	21,91	20,06	105,50	695,32	0,44	63,10	69,35	5,42	68,88	233,17	56,22	4,26

День/неделя: Вторник/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
432	Булочка алтайская	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
Итого за Завтрак 2		250	4,41	2,53	46,58	224,39	0,08	40,06	2,00	1,75	22,04	47,89	23,19	1,06

День/неделя: Среда/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
282	Оладьи из печени	100	19,31	15,28	12,96	267,64	0,32	33,26	3060,00	5,08	17,61	332,18	23,56	7,31
128	Картофельное пюре	200	3,86	11,41	22,43	216,00	0,18	22,29	62,48	0,30	52,05	108,76	34,23	1,28
71	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	31,84	30,47	77,22	722,40	0,63	63,65	3132,61	6,32	212,20	615,70	114,83	11,06

День/неделя: Среда/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
406/467	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
Итого за Завтрак 2		250	3,79	1,60	45,97	214,35	0,08	1,13	0,00	2,00	41,98	62,83	34,47	1,29

День/неделя: Четверг/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
290/333	Куры тушеные в соусе, 50/50	100	16,36	16,36	2,76	224,24	0,11	1,72	70,00	0,83	24,28	144,57	17,63	1,42
302	Каша рассыпч. рисовая	200	4,53	5,44	47,25	256,45	0,04	0,00	0,00	0,32	6,69	98,14	32,05	0,66
71	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	25,51	22,39	86,96	653,86	0,25	6,50	70,00	1,91	56,58	309,79	77,51	4,27

День/неделя: Четверг/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,86	32,49	157,06	0,05	0,05	6,14	0,96	10,23	30,32	6,00	0,65
386	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	138,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	0,00	26,00	0,20
Итого за Завтрак 2		250	8,60	3,86	56,89	295,06	0,05	3,25	6,14	0,96	228,23	30,32	32,00	0,85

День/неделя: Пятница/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с колбас.	210	22,11	42,63	3,81	486,00	0,21	0,30	403,80	0,99	313,80	374,70	26,19	3,30
45	Салат из св.капусты с морковью	100	1,32	3,26	6,48	60,52	0,03	17,13	0,00	8,40	25,02	28,36	15,11	0,45
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		565	29,30	47,79	52,76	756,77	0,37	18,76	413,80	10,11	478,07	543,71	74,85	5,26

День/неделя: Пятница/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
428	Булочка Школьная	50	4,18	1,60	22,43	120,80	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
342	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39
Итого за Завтрак 2		250	4,24	1,66	39,48	190,18	0,08	1,56	0,00	1,13	13,74	40,13	17,57	1,12

День/неделя: Понедельник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,80	5,50	1,71	100,41	0,07	9,27	20,83	2,20	91,78	166,41	14,69	0,66
125	Картофель отварной	200	3,99	5,64	32,20	195,96	0,24	39,40	26,80	0,27	26,24	117,26	45,60	1,82
ПР	Поджаривка из горошка зеленого консервированного	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	24,06	14,92	76,55	539,93	0,45	52,27	57,76	3,26	262,36	469,23	117,63	4,89

День/неделя: Понедельник/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
406/461	Пирожок печеный с капустой	50	3,10	3,00	16,30	105,00	0,00	0,60	8,10	1,60	14,10	33,20	12,00	0,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак 2		250	4,10	3,20	36,50	197,00	0,02	4,60	8,10	1,80	28,10	47,20	20,00	3,40

День/неделя: Вторник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	2,60	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,81	7,66	48,67	306,97	0,27	0,00	0,00	0,75	18,67	256,85	171,08	5,75
29	Подгарнировка /с-т из сырых овощей/	30	0,33	1,82	1,13	22,17	0,01	3,97	0,00	0,16	7,63	10,69	5,65	0,20
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	26,32	38,30	94,14	831,93	0,65	60,45	45,39	4,44	62,28	444,95	218,21	9,46

День/неделя: Вторник/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
413	Пицца школьная 2 вариант	50	5,21	5,51	16,13	135,67	0,05	1,30	38,97	0,51	59,64	75,68	11,23	0,70
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
Итого за Завтрак 2		250	5,42	5,55	40,88	233,06	0,06	41,26	38,97	0,65	70,38	82,27	17,42	1,01

День/неделя: Среда/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
264	Говядина тушенная в сметане 50/50	100	15,23	22,10	1,90	264,00	2,66	0,32	35,60	0,03	32,04	170,43	22,27	2,26
309	Макаронные изделия отварные	200	7,87	3,85	50,26	267,33	0,12	0,00	16,12	1,11	15,99	63,46	11,48	1,15
23	Поджаренная /с-т из помидоров/	30	0,33	1,84	1,37	23,30	0,02	5,42	0,00	0,16	5,32	9,55	5,24	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого за Завтрак		585	27,78	28,34	92,30	732,66	2,89	5,85	51,72	2,02	71,50	300,45	62,03	5,71

День/неделя: Среда/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
Итого за Завтрак 2		250	6,94	3,72	45,15	242,41	0,07	0,83	22,71	1,74	65,93	89,45	35,43	1,29

День/неделя: Четверг/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	Кнели из кур с рисом	100	17,61	20,37	6,27	279,14	0,09	1,81	94,86	0,38	15,25	160,00	21,40	1,55
321	Капуста тушеная	200	5,21	3,53	20,29	137,27	0,11	110,90	17,92	0,47	121,12	91,01	46,49	1,84
71	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
15	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
Итого Завтрак		605	32,99	30,43	70,09	689,96	0,35	116,30	168,78	1,70	480,72	528,66	114,64	5,25

День/неделя: Четверг/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
406/470	Пирожки печеные с яблоками	50	5,35	2,52	30,76	167,32	0,33	2,00	6,69	1,20	38,75	62,06	13,03	0,64
386	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	138,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	0,00	26,00	0,20
Итого за Завтрак 2		250	10,75	4,52	55,16	305,32	0,33	5,20	6,69	1,20	256,75	62,06	39,03	0,84

День/неделя: Пятница/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,60	378,00	0,08	1,12	56,20	1,24	72,50	146,06	66,90	1,82
61	Подгарнировка /с-т из моркови с яблоком и курагой/	30	0,45	1,52	3,91	31,10	0,02	1,07	0,00	2,48	11,38	16,85	11,70	0,32
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		585	11,38	15,86	106,89	620,97	0,25	42,87	56,20	4,65	139,39	237,99	113,23	4,28

День/неделя: Пятница/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
416	Рулет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66
342	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39
Итого за Завтрак 2		250	4,82	10,09	37,30	259,52	0,24	2,14	6,25	3,84	22,28	71,72	26,40	1,05

Среднее значение завтрак	583	25,31	25,58	86,90	683,26	0,51	38,94	379,28	3,89	225,93	420,00	103,91	5,81
Выполнение СанПиН 3590-20 завтрак		28%	28%	23%	25%	36%	56%	42%	39%	19%	35%	35%	32%
Среднее значение завтрак 2	250	5,76	4,35	45,20	243,83	0,11	10,40	9,99	1,75	77,31	58,54	26,57	1,54
Выполнение СанПиН 3590-20 завтрак 2		6%	5%	12%	9%	8%	15%	1%	18%	6%	5%	9%	9%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20		90,0	92,0	383,0	2 720	1,4	70,0	900,0	10,0	1 200,0	1 200,0	300,0	18,0

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2017.-544с.