

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
осеннее – зимний период
возрастная категория с 7 до 11 лет
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Борисовская средняя
общеобразовательная школа № 2»**

понедельник

В соответствии с Сан Пин 2.3.\2.4.3590-20

Сезон: осенний- весенний

Возрастная категория :7-11

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	0,06	0,0	18,4	0,0	12,0	41,0	7,2	0,73	196,8
110	Мясо запеченное куриное	80	17,51	16,0	0,06	0,06	2,08	0,9	0,0	38,09	149,58	19,25	1,7	221,44
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,05	6,0	8,24	4,4	0,40	28,0
ПР	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Итого на завтрак:	580	26,88	21,71	81,68	0,2	12,08	19,3	0,76	81,27	244,53	53,01	5,47	607,97
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	790	32,38	26,11	97,78	5,6	15,18	19,3	0,76	105,37	267,73	60,11	6,97	733,87

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-3з-2020	Овощи порционные (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	15,0	79,8	0,0	8,4	16,0	12,0	0,54	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	0,08	6,92	130,0	0,0	26,25	64,25	24,75	0,88	156,9
664	Бефстроганов (свинина)	50\50	16,70	11,3	5,90	0,07	0,8	0,0	0,47	38,0	46,33	14,07	1,9	193,0
177	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,5	0,5	23,6	1,5	0,9	0,0	1,5	38,47	0,0	23,25	0,86	179,17
295	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	19,8	0,01	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,02	77,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	790\50	32,42	19,81	108,66	1,76	26,22	209,82	2,83	168,8	188,92	95,23	4,9	806,23

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ПР	Сок абрикосовый	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Вафли	40	3,4	8,8	25,6	1,3	0,0	0,3	13,0	0,3	2,1	0,6	1,3	196,0
	Итого	240	4,4	9,0	48,6	1,3	0,0	0,3	13,0	0,3	2,1	0,6	1,3	286,0
	Итого за 1 день +доп.питания		69,2	54,94	255,04	8,66	41,4	229,42	16,59	274,47	388,75	155,94	13,17	1826,10

Вторник

В соответствии с Сан Пин 2.3.2.4.3590-20

Сезон: осенний -весенний

Завтрак

1 неделя

Возрастная категория :7-11

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-9к- 2020	Каша молочная геркулесовая	150	6,45	8,47	25,72	0,15	0,39	30,15	0,0	104,25	174,75	47,25	1,38	204,67
15	Сыр порционный	40	10,4	10,64	0,0	0,02	0,42	0,14	0,3	528,0	300,0	21,0	0,6	137,36
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	0,0	1,16	0,38	0,0	6,9	8,5	4,6	0,77	27,9
ПР	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
302	Багон порционный	40	3,04	1,28	20,0	0,0	0,0	0,0	0,96	8,8	34,08	13,28	0,8	103,68
	Итого на завтрак:	530	20,59	20,79	62,22	0,21	11,97	30,67	1,46	663,95	528,33	95,13	5,75	518,01
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	740	26,09	25,19	78,32	5,61	15,07	30,67	1,46	688,05	551,53	102,23	7,25	643,91

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-4з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	50	0,35	0,05	0,95	0,01	2,45	0,0	0,0	8,5	15,0	7,0	0,25	5,65
54-2с- 2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,07	12,65	0,04	8,45	168,25	0,0	42,0	53,25	24,0	1,08	137,95
378	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,2	0,23	0,0	0,0	0,28	41,25	555,75	180,0	3,71	306,87
591	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	0,02	0,73	0,0	0,0	17,44	123,32	17,6	2,44	176,63
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	84,8
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	31,1	30,4	125,34	0,38	15,63	168,25	1,3	137,87	816,86	257,66	10,98	899,26

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ПР	Сок виноградный	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Пьяник	55	3,1	2,8	42,0	2,9	0,0	0,0	8,8	0,6	3,4	1,2	2,4	199,1

ПР	Печенье	50	3,8	9,3	33,5	2,7	0,0	0,6	12,0	1,5	5,6	2,5	5,8	232,5
	Итого	250	4,8	9,5	56,5	2,7	0,0	0,6	12,0	1,5	5,6	2,5	5,8	322,5
	Итого за 3 день +доп.питания		59,17	44,51	252,54	10,12	33,78	321,62	51,55	406,03	706,36	217,23	18,11	1577,49

Четверг

В соответствии с СанПин 2.3.12.4.3590-20

Сезон: осенний - весенний

Возрастная категория: 7-11

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
179	Куриная грудка тушенная с овощами	60	22,51	1,63	0,81	0,04	2,52	21,46	0,0	15,16	154,0	78,16	1,3	108,38
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,05	6,0	8,24	4,4	0,4	28,0
378	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	0,07	0,0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1	212,15
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
54-4з-2020	Овощи порционные (сезонные)	50	0,35	0,05	0,95	0,01	2,45	0,0	0,0	8,5	15,0	7,0	0,25	5,65
	Итого на завтрак :	510	32,28	7,24	78,63	0,16	4,97	21,66	0,78	48,64	262,27	153,54	2,49	471,51
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	720	40,78	11,64	94,73	5,56	8,07	21,66	0,78	72,74	285,47	160,64	3,99	597,41

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
94	Салат из сезонных овощей	50	0,4	4,55	1,3	0,02	8,1	0,05	2,21	10,8	13,1	7,2	0,41	47,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	0,02	13,45	13,25	0,0	46,75	38,75	16,5	0,6	115,25
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15,07	14,02	12,9	0,09	7,15	20,47	0,0	19,5	173,25	33,75	2,57	238,5
699	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18	94,58
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	730	26,82	26,27	88,85	0,45	54,2	33,87	5,07	108,03	285,04	82,61	4,46	683,39

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ПР	Сок яблочный	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Зефир	45	0,4	0,0	35,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,7	0,7	3,5	146,7

Итого	245	1,4	0,2	58,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,7	0,7	3,5	236,7
Итого за 4 день +доп.питания		69,0	38,11	242,48	6,01	62,27	55,53	5,85	181,87	571,21	243,95	11,95	1517,5

Пятница

В соответствии с СанПин 2.3.\2.4.3590-20

Сезон: осенний - весенний

Возрастная категория: 7-11

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
223	Каша полевая	150	6,1	6,3	27,0	10,0	3,7	37,0	2,2	2,2	14,0	9,9	7,5	190,8
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	0,0	1,16	0,38	0,0	6,9	8,5	4,6	0,77	27,9
54-3з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	15,0	79,8	0,0	8,4	16,0	12,0	0,54	12,8
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Итого на завтрак :	560	10,88	7,21	70,83	10,12	29,86	117,18	2,91	42,68	84,21	48,56	11,45	393,23
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	770	16,38	11,61	86,93	15,52	32,96	117,18	2,91	66,78	107,41	55,66	12,95	519,13

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-13з- 2020	Салат из овощей	60	0,8	2,7	4,6	0,01	2,28	0,68	0,0	19,0	22,0	11,0	0,7	45,6
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами	250	9,87	4,8	15,55	0,08	7,3	218,25	0,0	83,75	136,25	43,25	1,12	144,57
168	Каша кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	21,0	7,5	0,9	146,0
54-5м- 2020	Биточки мясные	70	8,04	9,07	9,50	0,05	0,47	4,72	0,0	19,20	80,45	27,48	1,44	151,79
344	Компот из яблок	200	0,0	0,0	23,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	0,0	1,5	0,0	92,9
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	28,78	22,09	113,93	0,4	10,05	223,65	0,82	145,43	315,24	111,79	4,86	738,22

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	

ПР	Сок вишня-яблоко	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Вафли	40	3,4	8,8	25,6	1,3	0,0	0,3	13,0	0,3	2,1	0,6	1,3	196,0
	Итого	240	4,4	9,0	48,6	1,3	0,0	0,3	13,0	0,3	2,1	0,6	1,3	286,0
	Итого за 5 день +доп.питания		49,56	42,7	249,46	17,22	43,01	341,13	16,73	212,51	424,75	168,05	19,11	1543,35

Понедельник

В соответствии с Сан Пин 2.3.\2.4.3590-20

Сезон: осенний- весенний

Возрастная категория :7-11

Завтрак

2неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	0,05	0,04	33,7	0,0	126,0	100,00	11,0	0,77	207,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	0,0	1,16	0,38	0,0	6,9	8,5	4,6	0,77	27,9
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак:	450	8,6	7,2	45,1	0,09	11,2	34,08	0,2	148,9	119,5	24,6	3,74	280,0
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	660	14,1	11,6	61,2	5,49	14,3	34,08	0,2	173,0	142,7	31,7	5,24	405,9

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-20з-2020	Овощи сезонные	60	1,7	0,1	3,5	0,05	2,4	18,0	0,0	11,0	32,0	11,0	0,37	22,1
102	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3,0	18,8	0,05	3,9	0,01	0,2	9,0	41,0	13,6	0,5	113,0
85	Гречка по-купечески	150	6,7	8,6	14,0	7,4	0,0	0,1	2,0	1,3	14,0	14,0	12,0	160,1
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	84,8
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	740	45,9	12,36	96,54	7,58	10,3	18,11	3,22	49,98	156,54	67,66	16,37	567,36

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ПР	Сок абрикосовый	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Пяник	55	3,1	2,8	42,0	2,9	0,0	0,0	8,8	0,6	3,4	1,2	2,4	199,1
	Итого	255	4,1	3,0	65,0	2,9	0,0	0,0	8,8	0,6	3,4	1,2	2,4	289,1

	Итого за 6 день +доп.питания		64,1	26,96	222,74	15,97	24,6	52,19	12,22	223,58	302,64	100,56	24,01	1262,36
--	------------------------------	--	------	-------	--------	-------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	---------

Вторник

В соответствии с Сан Пин 2.3.\2.4.3590-20

Сезон: осенний -весенний

Завтрак

2 неделя

Возрастная категория :7-11

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
390	Каша молочная с манной крупой	150	3,06	3,26	11,16	0,04	0,49	40,2	0,0	84,75	23,0	63,0	0,23	79,54
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,05	6,0	8,24	4,4	0,4	28,0
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Кондитерское изделия	40	2,5	2,5	38,75	0,02	0,0	0,0	1,11	2,4	1,8	5,7	0,18	162,6
	Итого на завтрак:	490	6,16	6,16	73,71	0,1	10,49	40,2	1,36	109,15	44,04	82,1	3,12	362,29
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	700	11,66	10,56	89,81	5,5	13,59	40,2	1,36	133,25	67,24	78,9	4,62	488,19

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-3з-2020	Овощи порционные (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	15,0	79,8	0,0	8,4	16,0	12,0	0,54	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	0,08	6,92	130,0	0,0	26,25	64,25	24,75	0,88	156,9
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	23,8	0,2	12	0	0,3	17	79,7	31,3	1,4	150,4
54-9р-2020	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	70	15,1	17,6	4,4	0,09	0,27	56,3	0	110	226	46	0,78	236,6
389	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	0,01	2,6	0,018	0,04	43	6,8	0,1	0,02	77,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	30,72	34,41	107,76	0,47	25,89	186,37	1,25	205,93	440,29	123,3	4,28	860,62

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ПР	Сок яблочный	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Печенье	50	3,8	9,3	33,5	2,7	0,0	0,6	12,0	1,5	5,6	2,5	5,8	232,5
	Итого	250	4,8	9,5	56,5	2,7	0,0	0,6	12,0	1,5	5,6	2,5	5,8	322,5

	Итого за 7 день +доп.питания		47,18	54,47	254,07	8,67	39,48	227,17	14,61	340,68	513,13	204,7	14,7	1671,31
--	------------------------------	--	-------	-------	--------	------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	------	---------

Среда

В соответствии с СанПин 2.3.\2.4.3590-20

Сезон: осенний -весенний

Возрастная категория :7-11

Завтрак

2неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
378	Каша пшениная с сахаром	150	6,84	9,19	49,2	0,23	0,0	0,0	0,28	41,25	555,75	180,0	3,71	306,87
ПР	Йогурт питьевой	200	5,04	4,5	8,12	0,05	1,26	0,05	0,0	216,0	171,0	25,2	0,0	101,72
ПР	Хлебулочное изделия	100	7,9	9,4	55,5	7,3	0,0	2,1	27,0	3,1	11,0	3,3	7,2	339,0
	Итого на завтрак :	450	19,78	23,09	112,82	7,58	1,26	2,15	27,28	260,35	737,75	208,5	10,91	747,59
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	660	25,28	27,49	128,92	12,98	4,36	2,15	27,28	284,45	760,95	215,6	12,41	557,47

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-4з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	50	0,35	0,05	0,95	0,01	2,45	0,0	0,0	8,5	15,0	7,0	0,25	5,65
54-9с- 2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,47	5,72	18,0	0,12	4,65	151,0	0,0	38,0	120,25	33,5	1,59	157,37
177	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,5	0,5	23,6	1,5	0,9	0,0	1,5	38,47	0,0	23,25	0,86	179,17
110	Мясо запеченное куриное	80	17,51	16,00	0,06	0,06	2,08	0,9	0,0	38,09	149,58	19,25	1,70	221,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	23,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	0,0	1,8	0,0	92,90
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	35,23	22,43	105,95	1,75	10,08	151,9	2,32	146,34	340,37	105,86	5,1	843,89

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	

ПР	Сок вишня-яблоко	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Вафли	40	3,4	8,8	25,6	1,3	0,0	0,3	13,0	0,3	2,1	0,6	1,3	196,0
	Итого	240	4,4	9,0	48,6	1,3	0,0	0,3	13,0	0,3	2,1	0,6	1,3	286,0
	Итого за 8 день +доп.питания		64,91	58,92	283,47	16,03	14,44	154,35	42,6	431,09	1103,42	322,06	18,81	1687,36

Четверг

В соответствии с СанПин 2.3.2.4.3590-20

Сезон: осенний - весенний

Возрастная категория: 7-11

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-18м- 2020	Печень по-строгановски	60	10,05	9,45	3,97	0,12	7,44	28,35	0,0	23,25	165,75	10,5	3,44	141,9
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,05	6,0	8,24	4,4	0,4	28,0
378	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	0,07	0,0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1	212,15
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Итого на завтрак :	460	22,48	15,01	80,85	0,23	7,44	28,55	0,78	48,23	259,02	78,88	4,38	499,38
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	670	27,98	19,41	96,95	5,63	10,54	28,55	0,78	72,33	282,22	85,98	5,88	625,28

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
94	Салат из сезонных овощей	50	0,4	4,55	1,3	0,02	8,1	0,05	2,21	10,8	13,1	7,2	0,41	47,7
54-1с- 2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	0,02	13,45	13,25	0,0	46,75	38,75	16,5	0,6	115,25
168	Каша кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	21,0	7,5	0,9	146,0
174	Тефтели мясные	70	3,78	8,82	2,52	1,4	4,85	14,07	0,09	17,51	21,84	4,59	0,16	104,44
699	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18	94,58
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	800	20,2	25,93	99,41	1,96	51,9	27,47	5,16	107,54	154,63	60,95	2,95	695,33

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	

ПР	Сок яблочный	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Зефир	45	0,4	0,0	35,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,7	0,7	3,5	146,7
	Итого	245	1,4	0,2	58,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,7	0,7	3,5	236,7
	Итого за 9 день +доп.питания		49,58	45,54	255,26	7,59	62,44	56,02	5,94	180,97	437,55	147,63	12,33	1557,31

Пятница

В соответствии с СанПин 2.3.2.4.3590-20

Сезон: осенний - весенний

Возрастная категория: 7-11

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-10- 2020	Омлет натуральный	100	8,46	12,0	2,2	0,05	0,26	162,6	0,0	97,3	180,0	14,6	1,86	150,33
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	0,0	1,16	0,38	0,0	6,9	8,5	4,6	0,77	27,9
50	Икра овощная	60	0,76	0,04	9,18	0,02	1,58	0,03	0,3	17,36	22,74	12,05	0,38	40,08
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	117,33
	Итого на завтрак :	510	13,3	12,85	52,91	0,15	13,0	163,01	1,01	146,74	256,95	53,41	5,65	380,04
	Дополнительное питание:													
ПР	Мед	10	0,1	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	29,5
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	720	18,8	17,25	69,01	5,55	16,1	163,01	1,01	170,84	280,15	60,51	7,15	505,94

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-21з- 2020	Овощи сезонные	60	1,2	0,2	6,1	0,01	1,15	0,72	0,0	22,0	21,0	6,8	0,19	31,3
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами	250	9,87	4,8	15,55	0,08	7,3	218,25	0,0	83,75	136,25	43,25	1,12	144,57
54-6г- 2020	Каша рисовая	150	3,7	4,8	36,5	0,03	0,0	18,4	0,0	6,9	73,0	24,0	0,49	203,5
54-4м- 2020	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	0,05	0,09	16,6	0,0	30,0	138,0	20,0	1,94	221,3
344	Компот из яблок	200	0,0	0,0	23,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	0,0	1,5	0,0	92,9

ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	33,87	23,56	133,89	0,23	8,54	259,97	0,82	164,63	450,79	116,61	4,44	880,93

Полдник

№ рецепт. ПР	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ПР	Сок виноградный	200	1,0	0,2	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ПР	Пляник	55	3,1	2,8	42,0	2,9	0,0	0,0	8,8	0,6	3,4	1,2	2,4	199,1
	Итого	255	4,1	3,0	65,0	2,9	0,0	0,0	8,8	0,6	3,4	1,2	2,4	289,1
	Итого за 10 день +доп.питания		56,77	43,81	267,9	8,68	24,64	422,98	10,63	336,07	734,34	178,32	13,99	1675,97

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	69,2	54,94	255,04	8,66	41,4	229,42	16,59	274,47	388,75	155,94	13,17	1826,10
2	61,29	58,59	268,66	8,89	30,7	198,92	11,56	826,52	1371,79	361,09	20,63	1832,27
3	59,17	44,51	252,54	10,12	33,78	321,62	51,55	406,03	706,36	217,23	18,11	1577,49
4	69,0	38,11	242,48	6,01	62,27	55,53	5,85	181,87	571,21	243,95	11,95	1517,5
5	49,56	42,7	249,46	17,22	43,01	341,13	16,73	212,51	424,75	168,05	19,11	1543,35
6	64,1	26,96	222,74	15,97	24,6	52,19	12,22	223,58	302,64	100,56	24,01	1262,36
7	47,18	54,47	254,07	8,67	39,48	227,17	14,61	340,68	513,13	204,7	14,7	1671,31
8	64,91	58,92	283,47	16,03	14,44	154,35	42,6	431,09	1103,42	322,06	18,81	1687,36
9	49,58	45,54	255,26	7,59	62,44	56,02	5,94	180,97	437,55	147,63	12,33	1557,31
10	56,77	43,81	267,9	8,68	24,64	422,98	10,63	336,07	734,34	178,32	13,99	1675,97
Всего за 10 дней	590,76	468,62	2551,62	107,84	376,76	2059,33	188,28	3413,79	6553,94	2099,53	166,81	16151,02

