

№	Наименование блюда	Выход	С				Л				С				С				Мг	Мг	Мг
			Б	Ж	С	Д	Б	Ж	С	Д	Б	Ж	С	Д	Б	Ж	С	Д			
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>																					
<b>ПОСЕДЕЛЬНИК</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Пшеничная каша с маслом	250/10	4,98	1,70	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Макаронная отварная с сыром	200/15	7,10	3,00	43,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Пшеничная каша с маслом	30	1,38	0,10	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Пшеничная каша с маслом	200	0,10	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Пшеничная каша с маслом	240	1,38	0,10	20,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Пшеничная каша с маслом	300/00	14,40	4,38	305,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Примерное двухнедельное меню</b>																					
<b>и пищевой ценности приготовления блюд</b>																					
<b>обучающихся МОУ «Костинская СОШ»</b>																					
<b>завтрак, обед</b>																					
<b>дети ОВЗ (7-11 лет)</b>																					
<b>Весна</b>																					
1	Суп с мясом и овощами	60	24,80	1,80	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Пшеничная каша с маслом	300	6,60	1,70	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Пшеничная каша с маслом	250	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Пшеничная каша с маслом	60	3,85	0,48	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Пшеничная каша с маслом	100/00	7,05	0,28	84,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Пшеничная каша с маслом	140/00	57,25	14,25	189,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого:</b>																					
1	Суп с мясом и овощами	60	24,80	1,80	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Пшеничная каша с маслом	300	6,60	1,70	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Пшеничная каша с маслом	250	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Пшеничная каша с маслом	60	3,85	0,48	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Пшеничная каша с маслом	100/00	7,05	0,28	84,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Пшеничная каша с маслом	140/00	57,25	14,25	189,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого:</b>																					
1	Суп с мясом и овощами	60	24,80	1,80	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Пшеничная каша с маслом	300	6,60	1,70	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Пшеничная каша с маслом	250	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Пшеничная каша с маслом	60	3,85	0,48	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Пшеничная каша с маслом	100/00	7,05	0,28	84,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Пшеничная каша с маслом	140/00	57,25	14,25	189,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого:</b>																					

**Утверждаю**  
**Директор МОУ «Костинской СОШ»**  
**Молоков А.А./**  
**2025 г.**





№	Наименование блюда	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброд со сл.маслом	25/10	4,90	7,70	22,50	104,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00			
333	Макаронь отварные с сыром	200/15	7,10	4,00	43,20	245,00	1,20	0,00	0,00	0,00	35,30	0,00	0,00	1,00			
684	Хлеб витаминизированный	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	0,00	0,30			
707	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80			
	<b>Итого:</b>	<b>680,00</b>	<b>14,40</b>	<b>12,00</b>	<b>105,00</b>	<b>518,00</b>	<b>1,27</b>	<b>4,10</b>	<b>59,00</b>	<b>0,68</b>	<b>86,55</b>	<b>37,24</b>	<b>25,40</b>	<b>2,96</b>			

**Обед**

43	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,60	4,30	55,00	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00	4,11
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/10	1,60	4,70	10,94	73,76	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98	
487	Кура отварная	90	24,80	1,80	0,50	137,00	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	16,00	114,40	1,44	
509	Каша гречневая	150	6,60	1,70	28,80	171,00	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07	
СТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60	
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19	
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>37,85</b>	<b>12,28</b>	<b>84,56</b>	<b>618,76</b>	<b>0,40</b>	<b>74,52</b>	<b>16,08</b>	<b>1,16</b>	<b>95,40</b>	<b>215,90</b>	<b>172,55</b>	<b>13,39</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1440,00</b>	<b>52,25</b>	<b>24,28</b>	<b>189,56</b>	<b>1136,76</b>	<b>1,67</b>	<b>78,62</b>	<b>75,08</b>	<b>1,84</b>	<b>181,95</b>	<b>253,14</b>	<b>197,95</b>	<b>16,35</b>	

**УТРОМНИК**

**Завтрак**

4-1	Сыр тв. сорта в нарезке	20	7,00	8,80	14,00	0,00	107,50	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,03
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	2,49
	Хлеб витаминизирован.	50	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30



084	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	3,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	30	1,50	2,00	14,90	84,00	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>710,00</b>	<b>16,90</b>	<b>16,40</b>	<b>99,20</b>	<b>454,00</b>	<b>107,75</b>	<b>5,91</b>	<b>55,41</b>	<b>83,18</b>	<b>77,85</b>	<b>436,74</b>	<b>295,80</b>	<b>16,38</b>

### Обед

54-2	Огурцы в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	1,80	14,00	25,00	8,40	0,36
140	Суп картофельный с макар. изд с курой	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59
216	Жаркое по-домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	0,87
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	96,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>28,05</b>	<b>19,38</b>	<b>75,35</b>	<b>592,50</b>	<b>5,11</b>	<b>67,18</b>	<b>8,06</b>	<b>4,22</b>	<b>105,39</b>	<b>354,20</b>	<b>47,63</b>	<b>2,11</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460,00</b>	<b>44,95</b>	<b>35,78</b>	<b>174,55</b>	<b>1046,50</b>	<b>112,86</b>	<b>73,09</b>	<b>63,47</b>	<b>87,40</b>	<b>183,24</b>	<b>790,94</b>	<b>343,43</b>	<b>18,49</b>

### СРЕДА

### Завтрак

54-3	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54
311	Каша молочная пшеничная со сл. маслом	200/10	4,40	9,20	25,40	208,00	0,06	0,38	25,00	1,20	141,00	229,00	28,80	0,06
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	96,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>10,70</b>	<b>12,80</b>	<b>71,60</b>	<b>447,80</b>	<b>5,17</b>	<b>27,38</b>	<b>106,80</b>	<b>3,40</b>	<b>194,41</b>	<b>274,00</b>	<b>61,80</b>	<b>1,80</b>

### Обед

54-20	Зеленый горошек	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
132	Рассольник с говядиной	200/10	2,40	3,60	16,08	108,00	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492	Плов с курицей	230	18,30	14,90	36,20	359,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
684	Чай с сахаром	200	3,80	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19



<b>Итого:</b>	750,00	30,05	19,08	94,73	665,10	0,26	13,94	18,97	0,61	86,68	434,64	94,72	5,07	
<b>Итого за день:</b>	1450,00	40,75	31,88	166,33	1112,90	5,43	41,32	125,77	4,01	281,09	708,64	156,52	6,87	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак</b>														
576	Овощи порционно	50	1,00	4,30	4,00	58,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
5	Бутерброд с джемом	25/15	4,17	2,36	2,00	123,60	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>9,77</b>	<b>16,16</b>	<b>70,70</b>	<b>522,60</b>	<b>0,11</b>	<b>4,74</b>	<b>20,10</b>	<b>0,68</b>	<b>454,95</b>	<b>267,64</b>	<b>96,00</b>	<b>2,76</b>
<b>Обед</b>														
54-5	Салат из св.огурцов и помидор	60	0,60	3,10	1,80	37,60	0,03	11,50	64,40	9,30	17,00	18,00	10,00	0,47
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/10	1,60	4,16	3,44	84,80	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
498	Котлета рубленая из мяса птицы	90	14,49	13,59	13,59	235,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>24,69</b>	<b>28,08</b>	<b>84,48</b>	<b>727,70</b>	<b>0,22</b>	<b>33,82</b>	<b>73,48</b>	<b>11,27</b>	<b>173,50</b>	<b>325,40</b>	<b>83,35</b>	<b>3,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1490,00</b>	<b>34,46</b>	<b>44,24</b>	<b>155,18</b>	<b>1250,30</b>	<b>0,33</b>	<b>38,56</b>	<b>93,58</b>	<b>11,95</b>	<b>628,45</b>	<b>593,04</b>	<b>179,35</b>	<b>6,61</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,60	4,30	55,00	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
509	Каша гречневая	180	10,30	8,20	45,40	205,00	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
487	Кура отварная	90	15,28	5,92	0,40	116,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80



	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>32,68</b>	<b>21,32</b>	<b>102,40</b>	<b>642,00</b>	<b>0,52</b>	<b>12,72</b>	<b>0,16</b>	<b>4,71</b>	<b>203,30</b>	<b>379,50</b>	<b>98,00</b>	<b>9,82</b>
<b>Обед</b>														
19	Салат из св.помидор	60	0,90	2,50	2,20	35,00	27,00	24,00	10,20	0,48	0,30	10,80	106,00	0,30
171	Суп пюре картофельный с	200/10	3,20	4,88	17,12	126,40	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
461	Тефтели мясные	90	12,42	14,76	11,79	231,30	0,10	13,00	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
332	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>25,47</b>	<b>31,77</b>	<b>96,76</b>	<b>785,20</b>	<b>27,61</b>	<b>64,24</b>	<b>11,41</b>	<b>3,14</b>	<b>93,10</b>	<b>341,20</b>	<b>183,35</b>	<b>4,20</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1520,00</b>	<b>58,15</b>	<b>53,09</b>	<b>199,16</b>	<b>1427,20</b>	<b>28,13</b>	<b>76,96</b>	<b>11,57</b>	<b>7,85</b>	<b>296,40</b>	<b>720,70</b>	<b>281,35</b>	<b>14,02</b>



№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
54-1	Сыр тв.сорта в нарезке	20	7,00	8,80	14,00	0,00	107,50	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,03
5	Бутерброд с джемом	25/15	4,17	2,36	2,00	123,60	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
684	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
707	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>16,77</b>	<b>19,66</b>	<b>75,30</b>	<b>464,60</b>	<b>107,61</b>	<b>4,43</b>	<b>20,26</b>	<b>78,68</b>	<b>258,85</b>	<b>413,14</b>	<b>214,80</b>	<b>13,57</b>
<b>Обед</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,60	4,30	55,00	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
124	Щи из св.капусты с курой со сметаной	200/10	1,60	3,44	8,00	70,40	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из мяса птицы	90	14,49	13,59	13,59	235,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макаронь отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>26,04</b>	<b>30,26</b>	<b>100,11</b>	<b>787,70</b>	<b>1,20</b>	<b>71,62</b>	<b>26,74</b>	<b>1,37</b>	<b>95,60</b>	<b>352,40</b>	<b>74,25</b>	<b>7,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460,00</b>	<b>42,81</b>	<b>49,92</b>	<b>175,41</b>	<b>1252,30</b>	<b>108,81</b>	<b>76,05</b>	<b>47,00</b>	<b>80,05</b>	<b>354,45</b>	<b>765,54</b>	<b>289,05</b>	<b>21,26</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
54-3	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	2,49



	Хлеб витаминизирован.	30		1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200		3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200		1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>		<b>12,80</b>	<b>9,00</b>	<b>91,60</b>	<b>479,80</b>	<b>0,34</b>	<b>99,90</b>	<b>5,00</b>	<b>184,80</b>	<b>269,50</b>	<b>180,20</b>	<b>4,87</b>

### Обед

16	Салат из св.огурцов	60		0,40	4,30	1,80	47,00	21,00	28,00	8,00	0,02	2,50	24,00	0,06
171	Суп пюре картофельный с гречками	200/10		3,20	4,88	17,12	126,40	0,16	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	150		6,60	1,70	28,80	171,00	0,02	0,06	0,90	14,50	140,00	92,60	3,14
461	Тефтели из мяса говядины	90		12,42	14,76	11,79	231,30	0,10	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
684	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	50		3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>		<b>26,57</b>	<b>26,12</b>	<b>93,26</b>	<b>731,70</b>	<b>21,28</b>	<b>9,24</b>	<b>3,34</b>	<b>89,97</b>	<b>370,14</b>	<b>177,05</b>	<b>6,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460,00</b>		<b>52,74</b>	<b>35,12</b>	<b>184,86</b>	<b>1211,50</b>	<b>21,62</b>	<b>109,14</b>	<b>8,34</b>	<b>274,77</b>	<b>639,64</b>	<b>357,25</b>	<b>11,83</b>

### СРЕДА

### Завтрак

576	Доп. гарнир огурец соленый	60		0,40	0,10	0,80	6,00	0,10	7,50	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
332	Макаронны отварные	150/30		3,40	6,10	22,80	163,00	0,35	0,00	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
498	Котлета из мяса куры	90		16,10	15,10	15,10	235,80	0,03	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	Хлеб витаминизирован.	30		1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200		1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>		<b>22,50</b>	<b>21,60</b>	<b>78,00</b>	<b>573,80</b>	<b>0,55</b>	<b>11,60</b>	<b>1,29</b>	<b>91,45</b>	<b>238,24</b>	<b>56,00</b>	<b>7,87</b>

### Обед

54-5	Салат из св.огурцов и помидор	60		0,60	3,10	1,80	37,60	0,03	11,50	64,40	17,00	18,00	10,00	0,47
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/10		1,60	4,16	10,48	84,80	0,05	16,40	0,02	44,70	81,00	24,30	1,29
492	Плов с курицей	230		18,30	14,90	36,20	359,00	0,13	2,25	0,90	28,35	268,00	51,20	2,65



093	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>27,95</b>	<b>25,94</b>	<b>95,23</b>	<b>734,40</b>	<b>0,33</b>	<b>31,39</b>	<b>65,42</b>	<b>13,76</b>	<b>215,55</b>	<b>531,40</b>	<b>124,05</b>	<b>5,34</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1510,00</b>	<b>50,45</b>	<b>47,54</b>	<b>173,23</b>	<b>1308,20</b>	<b>0,88</b>	<b>42,99</b>	<b>65,45</b>	<b>15,05</b>	<b>307,00</b>	<b>769,64</b>	<b>180,05</b>	<b>13,21</b>

#### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

54-1	Сыр тв. сорта в нарезке	20	7,00	8,80	14,00	0,00	107,50	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,03
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	250/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
692	Хлеб витаминизирован.	50	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
707	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>14,60</b>	<b>21,50</b>	<b>83,30</b>	<b>416,00</b>	<b>112,59</b>	<b>12,01</b>	<b>22,21</b>	<b>79,00</b>	<b>49,71</b>	<b>309,40</b>	<b>221,60</b>	<b>12,59</b>

#### Обед

43	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,60	4,30	55,00	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
139	Суп гороховый с мясом	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
371	Рыба припущенная	90	16,74	1,08	0,00	75,60	0,08	1,21	1,21	0,06	2,01	28,00	168,00	20,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,11	5,60	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45
	<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>30,70</b>	<b>16,39</b>	<b>87,79</b>	<b>633,70</b>	<b>0,29</b>	<b>29,97</b>	<b>21,18</b>	<b>1,29</b>	<b>79,87</b>	<b>154,80</b>	<b>342,80</b>	<b>73,64</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480,00</b>	<b>45,30</b>	<b>37,89</b>	<b>171,09</b>	<b>1049,70</b>	<b>112,88</b>	<b>41,98</b>	<b>43,39</b>	<b>80,29</b>	<b>129,58</b>	<b>464,20</b>	<b>564,40</b>	<b>86,23</b>

#### ПЯТНИЦА

#### Завтрак

54-2	Огурцы в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	1,80	14,00	25,00	8,40	0,36
3	Бутерброд с сыром	25/15	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30



084	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	0,00	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>10,80</b>	<b>11,50</b>	<b>74,80</b>	<b>453,50</b>	<b>0,13</b>	<b>26,05</b>	<b>10,42</b>	<b>26,05</b>	<b>2,48</b>	<b>272,85</b>	<b>174,14</b>	<b>73,20</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед:</b>															
54-6	Салат из бел.капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,60	2,20	73,40	0,02	30,50	17,30	0,00	10,00	22,00	27,00	9,30	0,48
110	Борщ из св.капусты с говядиной	200/10	1,60	4,16	3,44	84,80	0,05	0,02	16,40	0,00	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
451	Шницель из говядины	90	13,00	11,78	13,09	213,54	0,11	0,32	4,00	0,00	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332	Макароны отварные с подливом	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,35	0,03	0,00	0,00	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>24,85</b>	<b>32,17</b>	<b>84,38</b>	<b>764,24</b>	<b>0,53</b>	<b>30,87</b>	<b>38,94</b>	<b>30,87</b>	<b>14,22</b>	<b>128,64</b>	<b>386,00</b>	<b>81,03</b>	<b>5,04</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1500,00</b>	<b>35,65</b>	<b>43,67</b>	<b>159,18</b>	<b>1217,74</b>	<b>0,66</b>	<b>56,92</b>	<b>49,36</b>	<b>56,92</b>	<b>16,70</b>	<b>401,49</b>	<b>560,14</b>	<b>154,23</b>	<b>7,94</b>

1. "Сборник рецептов блюд" В.Т.Лапшина 2004 год.

2. Вестник регионального образования: цель норма организация питания в образовательных учреждениях Свер.обл. №4-6 2006 год



## Масса порций в граммах в зависимости от возраста

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао-напиток, компот, кисель и др.)	180-200	180-200
Закуска – холодное блюдо (салат, овощи)	60-100	100-150
Первое блюдо (например, суп)	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах - не меньше

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
	2320 ккал	2720 ккал

## Доля от суточной потребности в пищевых веществах и энергии (по приемам пищи)

Завтрак            20-25%  
Обед                30-35%