



№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
		Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
Принём пищи, наименование блюда	7-11 лет																	
1 день																		
Завтрак																		
154	150/30	1,8	0,12	3,78	23,28	0,05	2,4	0	10,8	33,48	11,34	0,38						
2	30/5/10	2,36	4,32	21,69	135,01	0,05	0,05	0,04	8,9	27,05	10,6	0,71						
261	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	6,35	0	1,35	0						
	160	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	16	11	8	2,2						
Фрукты сезонные		4,56	4,84	49,79	263,34	0,13	12,45	0,05	62,05	71,53	31,29	3,29						
ИТОГО:																		
Обед																		
97	60	1,5	1,76	6,31	48,07	0,03	13,15	0,04	34,92	24,52	12,49	0,75						
Капуста тушеная																		
79	200	2,22	2,3	16,13	94,38	0,06	5,28	0,16	23,64	46,84	18,9	0,87						
Суп картофельный с макаронными изделиями																		
188	90/30	11,67	11,54	10,62	192,88	0,03	0,91	0,02	17,36	111,85	18,65	1,52						
Тертая мясная *																		
114	150	8,16	5,73	36,93	231,63	0,22	0	0,02	21,13	180,26	121,06	4,24						
Каша рассыпчатая гречневая																		
30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
Хлеб пшеничный																		
30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2						
Хлеб ржаной																		
241	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0						
Компот из смеси сухофруктов																		
ИТОГО:		27,83	21,78	137,12	776,61	0,44	49,34	0,24	116,81	414,77	188,5	9,18						
ВСЕГО:		32,39	26,02	166,91	1039,95	0,57	31,79	0,29	158,86	486,3	219,79	12,47						
2 день																		
Завтрак																		
53	200	0,48	0,06	1,3	7,8	0,01	0	0	13,6	14,4	8,4	0,36						
Огурцы соевые																		
122	30/30	0,53	0,31	12,89	260,19	0,07	0,01	0,01	19,9	143,1	24,85	2,34						
Блюдо из картофеля с соусом сметанным																		
107	150	5,47	3,65	34,75	205,49	0,07	0	0,03	30,35	42,45	10,65	1						
Макаронные изделия отварные																		
30	30	1,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
Хлеб пшеничный																		
206	200	5,75	3,01	24,42	141	0,03	0,32	0,12	111,43	95,58	27,49	0,87						
Каша с молоком																		
ИТОГО:		26,57	14,22	89,07	683,53	0,23	3,53	0,16	182,46	320,73	81,29	5,17						
Обед																		
99	60	1,14	3,12	6,13	57,11	0,02	2,53	0,01	27,02	30,84	12,33	0,77						
Свекла, тушеная в соусе																		
66	200	1,48	4,05	7,15	71,55	0,03	9,96	0,17	37,48	34,2	17,14	0,82						
Щи из свежей капусты с картофелем																		
200	90/30	14,26	12,11	10,29	207,63	0,08	1,18	0,05	39,54	128,41	20,3	1,17						
Фрикадельки из бройлеров птицы с соусом сметанным с томатом																		
208	150	2,94	4,59	23,76	148,32	0,14	12	0,03	23,24	80,08	32,3	1,4						
Картофель отварной																		
30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
Хлеб пшеничный																		
30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2						
Хлеб ржаной																		
241	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	8	5	3	0						
Напиток лимонный																		
ИТОГО:		24,3	24,32	100,8	721,85	0,38	38,67	0,26	147,58	329,83	100,67	5,96						

	ВСЕГО:	50,87	48,54	190,07	1405,38	0,61	42,2	0,42	330,04	650,56	181,96	11,13
	<b>3 день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
99	Свекла, тушеная в соусе	1,14	3,12	6,13	57,11	0,02	2,53	0,01	27,02	30,84	12,33	0,77
295	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	13,54	14,76	12,17	235,96	0,09	0,58	0,03	33,87	137,42	23,95	1,65
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	3,19	5,07	21,42	144,49	0,12	10,38	0,04	44,84	85,79	30,32	1,22
	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
262	Чай с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	0	1,14	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>20,32</b>	<b>23,15</b>	<b>69,69</b>	<b>570,17</b>	<b>0,28</b>	<b>14,63</b>	<b>0,06</b>	<b>125,92</b>	<b>284,35</b>	<b>81,08</b>	<b>4,67</b>
	<b>Обед</b>											
97	Капуста тушеная	1,5	1,76	6,31	48,97	0,05	13,15	0,01	34,02	24,52	12,49	0,75
62	Борщ с капустой и картофелем	1,65	1,6	10,36	90,01	0,04	7	0,19	40,72	40,07	20,42	1,02
161	Котлеты или биточки рыбные	8,06	7,41	10,92	142,95	0,08	0,36	0,07	48,57	123,94	29,76	0,99
203	Рис отварной	3,7	4,53	38,8	210,71	0,03	0	0,02	28,25	75,85	27,86	0,58
	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
236	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,6	0	13,16	3,96	4,43	0,79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>19,35</b>	<b>18,91</b>	<b>121,19</b>	<b>735,11</b>	<b>0,29</b>	<b>22,11</b>	<b>0,32</b>	<b>177,03</b>	<b>319,64</b>	<b>110,56</b>	<b>5,93</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>39,67</b>	<b>42,06</b>	<b>190,88</b>	<b>1305,49</b>	<b>0,57</b>	<b>36,74</b>	<b>0,3</b>	<b>302,95</b>	<b>603,99</b>	<b>191,64</b>	<b>10,6</b>
	<b>4 день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
117	Каша овсяная молочная с рисовой крупы	4,88	6,55	40,62	239,5	0,04	0,42	0,03	88,22	110,11	26,57	0,41
3	Булочки с маслом сливочным и сыром	1,61	2,27	15,09	144,85	0,05	0,07	0,07	95,50	76,15	13,40	0,71
264	Кофейный напиток с сахаром	3,31	2,1	20,60	112,21	0,03	0,52	0,09	111,41	87,89	19,63	0,4
	Фрукты сезонные	0,4	0,4	9,3	47	0,03	10	0,01	16	11	8	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>13,24</b>	<b>11,45</b>	<b>52,14</b>	<b>573,56</b>	<b>0,17</b>	<b>11,01</b>	<b>0,13</b>	<b>311,13</b>	<b>285,15</b>	<b>67</b>	<b>3,72</b>
	<b>Обед</b>											
58	Щи ра свекольные	2,53	3,36	6,06	78,03	0,02	0	0,01	27,01	33,61	16,21	1,08
71	Рассольник ленинградский	1,78	4,18	13,13	97,72	0,05	5,36	0,16	41,32	55,98	21,23	0,95
197	Рагу из птицы	22,65	24,08	19,6	386,31	0,2	10,73	0,47	56,65	229,96	50,5	2,59
	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
241	Компот из смеси сухофруктов	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>31,24</b>	<b>33,57</b>	<b>85,92</b>	<b>772,32</b>	<b>0,37</b>	<b>16,09</b>	<b>0,64</b>	<b>125,74</b>	<b>370,85</b>	<b>105,34</b>	<b>6,42</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>44,47</b>	<b>50,02</b>	<b>178,06</b>	<b>1345,88</b>	<b>0,54</b>	<b>27,1</b>	<b>0,77</b>	<b>436,87</b>	<b>656</b>	<b>172,34</b>	<b>10,14</b>
	<b>5 день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
к/к	Горошек зеленый отварной	1,8	0,12	3,78	23,28	0,05	2,4	0	10,6	33,48	11,34	0,38
144	Омлет натуральный	13,95	16,71	2,55	216,59	0,06	0,2	0,3	95,94	209,49	15,84	2,42



99	Свекла, тушеная в соусе	60	1,14	3,12	6,13	57,11	0,02	2,53	10,01	27,02	30,84	14,33	9,77
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	4,6	10,36	90,01	0,04	7	0,19	40,73	40,07	20,42	1,02
158	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30	17,29	2,73	2,24	103,25	0,1	1,74	0,24	48,27	247	60,33	1
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,19	5,07	21,42	144,49	0,12	10,38	0,04	44,84	85,79	30,32	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,55</b>	<b>15,97</b>	<b>87,28</b>	<b>604,51</b>	<b>0,38</b>	<b>21,65</b>	<b>0,48</b>	<b>181,62</b>	<b>455</b>	<b>140,8</b>	<b>5,81</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,96</b>	<b>33,2</b>	<b>164,71</b>	<b>1126,84</b>	<b>0,62</b>	<b>32,47</b>	<b>0,6</b>	<b>464,94</b>	<b>733,69</b>	<b>223,66</b>	<b>10,51</b>
	в день												
	<b>Завтрак</b>												
60	Капуста тушеная	60	1,5	1,76	6,31	45,07	0,03	13,15	0,04	34,02	34,32	12,49	0,75
161	Колеты рыбные с соусом сметанным с луком	90/30	11,47	3,94	10,89	125,36	0,06	0,56	0,11	62,14	164,58	38,28	0,84
207	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,07	0	0,03	30,43	42,45	10,65	1
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
261	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	6,35	0	1,35	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,73</b>	<b>10,54</b>	<b>81,69</b>	<b>506,02</b>	<b>0,23</b>	<b>13,71</b>	<b>0,18</b>	<b>139,84</b>	<b>256,75</b>	<b>72,67</b>	<b>3,19</b>
	<b>Обед</b>												
52	Капуста соленая	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,01	18	0	28,8	18,6	9,6	0,36
74	Суп картофельный с крупой	200	1,91	2,28	16,4	93,99	0,06	5,28	0,16	22,85	51,38	21,55	0,8
124	Колеты домашние	90	11,47	12,49	6,68	192,69	0,05	0,08	0	14,99	108,28	17,82	1,78
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
436	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	8	5	3	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,1</b>	<b>15,28</b>	<b>80,36</b>	<b>477,72</b>	<b>0,13</b>	<b>36,36</b>	<b>0,16</b>	<b>86,94</b>	<b>234,56</b>	<b>67,37</b>	<b>4,74</b>
	<b>Ужин</b>												
	в день		<b>39,6</b>	<b>25,82</b>	<b>162,04</b>	<b>1033,74</b>	<b>0,41</b>	<b>50,07</b>	<b>0,24</b>	<b>22,78</b>	<b>391,31</b>	<b>140,14</b>	<b>7,93</b>
	<b>Завтрак</b>												
55	Орехи соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,5	0,01	3	0	13,8	11,4	8,4	0,36
158	Пюре картофеля тушеные в соусе	90/30	22,66	3,71	1,81	341,36	0,07	0,93	0,1	25,89	192,76	21,49	1,87
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,19	5,07	21,42	144,49	0,12	10,38	0,04	44,84	85,79	30,32	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,05	0,52	0,02	111,41	87,89	19,03	0,4
	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	16	11	8	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,33</b>	<b>35,25</b>	<b>75,73</b>	<b>753,91</b>	<b>0,33</b>	<b>24,82</b>	<b>0,17</b>	<b>218,84</b>	<b>417,04</b>	<b>97,14</b>	<b>6,65</b>
	<b>Обед</b>												
58	Икра свекольная	60	2,53	4,86	6,06	78,03	0,02	0	0,01	27,01	33,61	16,21	1,08
78	Суп картофельный с горохом	200	4,58	3,64	14,99	111,2	0,14	3,68	0,18	28,56	62,17	26	1,52
199	Плов из птицы	90/150	24,14	21,18	40,71	450,96	0,14	2,89	0,3	27,4	245	51,2	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6



	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
236	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,6	0	13,16	3,96	4,43	0,79
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,69</b>	<b>30,29</b>	<b>116,56</b>	<b>883,56</b>	<b>0,41</b>	<b>8,17</b>	<b>0,49</b>	<b>108,43</b>	<b>396,04</b>	<b>113,44</b>	<b>7,32</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>68,02</b>	<b>65,54</b>	<b>192,29</b>	<b>1637,47</b>	<b>0,74</b>	<b>32,99</b>	<b>0,66</b>	<b>327,27</b>	<b>813,08</b>	<b>210,58</b>	<b>13,97</b>
	10 день												
	Завтрак												
58	Икра свекольная	60	2,53	4,86	6,06	78,03	0,02	0	0,01	27,01	33,61	16,21	1,08
200	Фрикадельки из бройлеров птицы с соусом сметанным с томатом	90/50	14,26	12,11	10,29	207,63	0,08	1,18	0,05	39,54	128,41	20,3	1,17
114	Капша рассыпчатая пшеничная	150	6,33	8,24	37,16	247,87	0,13	0	0,04	29,97	134,63	31,59	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
262	Чай с лимоном	200/157	0,16	0,01	14,92	61,56	0	1,14	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,57</b>	<b>25,41</b>	<b>82,48</b>	<b>666,14</b>	<b>0,28</b>	<b>2,32</b>	<b>0,1</b>	<b>116,71</b>	<b>326,95</b>	<b>62,58</b>	<b>5,57</b>
	Обед												
53	Капуста соевая	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,01	1,8	0	28,8	18,6	9,6	0,36
64	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,08	4,76	13,13	108,68	0,07	5,08	0,19	54,96	72,26	26,37	1,34
189	Тефтели мясные	90/40	11,67	11,54	10,62	192,88	0,03	0,91	0,02	17,26	111,85	18,65	1,52
203	Рис отварной	150	3,7	4,53	38,8	210,71	0,03	0	0,02	28,25	75,85	27,86	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,16	77,41	0	0	0	8,46	0	1,3	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,81</b>	<b>21,34</b>	<b>92,12</b>	<b>658,31</b>	<b>0,24</b>	<b>23,99</b>	<b>0,23</b>	<b>131,57</b>	<b>329,86</b>	<b>98,98</b>	<b>5,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,38</b>	<b>46,75</b>	<b>175,6</b>	<b>1324,45</b>	<b>0,52</b>	<b>26,31</b>	<b>0,33</b>	<b>148,28</b>	<b>656,81</b>	<b>180,66</b>	<b>11,17</b>
	Прогноз на следующий период (расчетный) или в среднем												

Расчетное количество без учета сахара, при условии сахар можно подлить порционно (расчетный) или в среднем.

Сборник рецептур на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Мотильного и Л.Б. Библикова.-М.: ЦД ДедИ, 2022.-248с.

	Всего за 10 дней завтрака	206,19	246,03	749,59	5711,36	2,33	128,44	1,02	1738,71	2924,05	735,33	46,50
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтрака:</b>	<b>17,18</b>	<b>17,22</b>	<b>62,47</b>	<b>475,94</b>	<b>0,19</b>	<b>10,70</b>	<b>0,14</b>	<b>144,89</b>	<b>243,67</b>	<b>61,28</b>	<b>3,88</b>
	Всего за 10 дней обеда	267,63	232,03	1045,62	7363,74	3,57	241,25	3,37	1375,29	3561,39	1114,80	64,90
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеда:</b>	<b>22,30</b>	<b>19,34</b>	<b>87,14</b>	<b>613,65</b>	<b>0,30</b>	<b>20,10</b>	<b>0,28</b>	<b>114,61</b>	<b>296,78</b>	<b>92,90</b>	<b>5,41</b>