

Утверждаю: ИП Александра Е.Н.



Александра Е.Н.

2022

Согласовано: Директор МОБУ Бурейская СОШ



Самсонов В.Г.

2022

**20-ти дневное меню для обучающихся МОБУ Бурейская СОШ возраст 7-11 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 60/30	90	8,98	12,17	8,64	185,32	0,10	0,43	14,01	0,57	16,52	107,37	20,89	1,58
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,38	4,06	35,26	191,38	0,03	0,00	0,00	0,24	4,99	73,24	23,92	0,49
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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16,31</b>	<b>16,75</b>	<b>76,59</b>	<b>530,27</b>	<b>0,22</b>	<b>10,61</b>	<b>14,01</b>	<b>1,62</b>	<b>43,92</b>	<b>237,79</b>	<b>71,14</b>	<b>4,18</b>

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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 порциями	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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Фрукты	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>17,65</b>	<b>15,99</b>	<b>79,60</b>	<b>538,28</b>	<b>0,23</b>	<b>11,32</b>	<b>89,43</b>	<b>1,06</b>	<b>470,71</b>	<b>441,87</b>	<b>99,37</b>	<b>5,12</b>

Утверждаю: ИП Александра Е.Н.



Александрова Е.Н.

2022

Согласовано: Директор МОБУ Бурейская СОШ



Самсонов В.Г.

2022

20-ти дневное меню для обучающихся МОБУ Бурейская СОШ возраст 7-11 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 60/30	90	8,98	12,17	8,64	185,32	0,10	0,43	14,01	0,57	16,52	107,37	20,89	1,58
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,38	4,06	35,26	191,38	0,03	0,00	0,00	0,24	4,99	73,24	23,92	0,49
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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16,31</b>	<b>16,75</b>	<b>76,59</b>	<b>530,27</b>	<b>0,22</b>	<b>10,61</b>	<b>14,01</b>	<b>1,62</b>	<b>43,92</b>	<b>237,79</b>	<b>71,14</b>	<b>4,18</b>

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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 порциями	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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Фрукты	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>17,65</b>	<b>15,99</b>	<b>79,60</b>	<b>538,28</b>	<b>0,23</b>	<b>11,32</b>	<b>89,43</b>	<b>1,06</b>	<b>470,71</b>	<b>441,87</b>	<b>99,37</b>	<b>5,12</b>



День/неделя: Понедельник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	60	0,66	3,67	2,74	46,60	0,03	10,83	0,00	0,32	10,64	19,10	10,47	0,49
15	Сыр порциями	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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>31,19</b>	<b>24,32</b>	<b>78,48</b>	<b>654,29</b>	<b>0,29</b>	<b>16,92</b>	<b>69,58</b>	<b>3,97</b>	<b>369,95</b>	<b>524,56</b>	<b>99,84</b>	<b>3,50</b>

День/неделя: Вторник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
256	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	0,00	1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86
61	Подгарнировка /с-т из моркови с яблоком и курагой/	30	0,29	1,56	2,16	24,51	0,15	2,15	0,00	0,78	6,75	11,64	8,35	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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,54</b>	<b>16,07</b>	<b>72,53</b>	<b>515,28</b>	<b>0,35</b>	<b>7,08</b>	<b>12,03</b>	<b>3,78</b>	<b>48,55</b>	<b>212,33</b>	<b>51,45</b>	<b>4,57</b>

День/неделя: Среда/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
230	Рыба жареная 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	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96
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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>22,27</b>	<b>24,94</b>	<b>57,93</b>	<b>552,46</b>	<b>0,34</b>	<b>28,08</b>	<b>95,98</b>	<b>6,42</b>	<b>109,46</b>	<b>329,86</b>	<b>94,35</b>	<b>3,94</b>

День/неделя: Четверг/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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 140/20	160	21,32	13,56	40,83	371,79	0,09	1,89	87,61	0,51	192,12	274,38	35,25	1,36
15	Сыр порциями	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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Фрукты	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>30,16</b>	<b>18,89</b>	<b>86,94</b>	<b>644,08</b>	<b>0,23</b>	<b>95,61</b>	<b>179,00</b>	<b>1,61</b>	<b>440,80</b>	<b>459,47</b>	<b>71,04</b>	<b>2,76</b>

День/неделя: Пятница/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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	90	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	150	4,47	4,35	31,77	184,09	0,04	0,00	0,00	0,58	19,33	155,32	19,04	0,86
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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,88</b>	<b>34,37</b>	<b>72,97</b>	<b>689,77</b>	<b>0,39</b>	<b>3,56</b>	<b>10,13</b>	<b>1,91</b>	<b>181,33</b>	<b>437,32</b>	<b>92,31</b>	<b>4,66</b>

День/неделя: Понедельник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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 150/30	180	8,90	8,19	56,85	337,50	0,09	0,32	27,50	1,43	209,51	187,29	32,70	0,98
15	Сыр порциями	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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90



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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,82</b>	<b>19,16</b>	<b>69,84</b>	<b>541,26</b>	<b>0,21</b>	<b>6,32</b>	<b>62,50</b>	<b>1,61</b>	<b>49,98</b>	<b>260,70</b>	<b>64,19</b>	<b>3,75</b>

День/неделя: Пятница/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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 колбасой	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	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
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
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>27,98</b>	<b>46,38</b>	<b>45,33</b>	<b>708,99</b>	<b>0,34</b>	<b>11,89</b>	<b>413,80</b>	<b>6,61</b>	<b>465,73</b>	<b>523,63</b>	<b>65,49</b>	<b>4,88</b>

День/неделя: Понедельник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
125	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
ПР	Подгарнировка 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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,10</b>	<b>12,80</b>	<b>63,37</b>	<b>455,95</b>	<b>0,36</b>	<b>41,28</b>	<b>48,73</b>	<b>2,82</b>	<b>243,57</b>	<b>412,95</b>	<b>101,19</b>	<b>4,16</b>

День/неделя: Вторник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	2,34	18,00	115,76	20,15	1,99
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,07	5,72	36,32	229,08	0,20	0,00	0,00	0,56	13,93	191,68	127,67	4,29

	Фрукты	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>16,95</b>	<b>13,64</b>	<b>101,08</b>	<b>599,03</b>	<b>0,20</b>	<b>10,59</b>	<b>73,50</b>	<b>2,32</b>	<b>441,36</b>	<b>374,60</b>	<b>70,44</b>	<b>5,23</b>

День/неделя: Вторник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
279/333	Тефтели свино-говяжьи 60/30	90	8,14	12,08	10,52	183,89	0,19	3,38	7,00	2,20	24,07	98,04	17,58	1,39
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86
67	Подгарнировка/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
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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18,14</b>	<b>17,53</b>	<b>86,66</b>	<b>581,92</b>	<b>0,37</b>	<b>62,69</b>	<b>64,42</b>	<b>4,75</b>	<b>59,63</b>	<b>196,61</b>	<b>47,90</b>	<b>3,60</b>

День/неделя: Среда/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
282	Оладьи из печени	90	17,24	13,64	11,57	238,96	0,29	29,70	2754,00	4,54	15,72	296,59	21,04	6,53
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96
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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>28,02</b>	<b>25,90</b>	<b>65,43</b>	<b>616,65</b>	<b>0,53</b>	<b>54,56</b>	<b>2811,11</b>	<b>5,58</b>	<b>195,10</b>	<b>544,44</b>	<b>100,52</b>	<b>9,76</b>

День/неделя: Четверг/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
290/333	Куры, тушенные в соусе 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
302	Каша рассыпч. рисовая	150	3,38	4,06	35,26	191,38	0,03	0,00	0,00	0,24	4,99	73,24	23,92	0,49



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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,73</b>	<b>33,44</b>	<b>76,67</b>	<b>699,64</b>	<b>0,53</b>	<b>60,36</b>	<b>45,39</b>	<b>3,86</b>	<b>53,24</b>	<b>358,22</b>	<b>169,26</b>	<b>7,58</b>

День/неделя: Среда/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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 50/40	90	13,71	19,89	1,71	237,60	2,39	0,29	32,04	0,03	28,84	153,39	20,04	2,03
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86
23	Подгарнировка /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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>23,47</b>	<b>25,05</b>	<b>74,53</b>	<b>614,93</b>	<b>2,57</b>	<b>5,82</b>	<b>44,07</b>	<b>1,61</b>	<b>61,94</b>	<b>258,61</b>	<b>53,59</b>	<b>4,99</b>

День/неделя: Четверг/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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	90	15,72	18,19	5,60	249,23	0,08	1,62	84,70	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38
321	Капуста тушеная	150	3,86	2,61	15,04	101,72	0,08	82,19	13,28	0,35	89,76	67,45	34,45	1,36
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 порциями	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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
<b>Итого Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>28,96</b>	<b>27,23</b>	<b>59,34</b>	<b>601,00</b>	<b>0,29</b>	<b>87,40</b>	<b>153,98</b>	<b>1,41</b>	<b>445,43</b>	<b>479,26</b>	<b>97,01</b>	<b>4,40</b>

День/неделя: Пятница/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	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	150	4,14	10,19	43,20	283,50	0,06	0,84	42,15	0,93	54,38	109,55	50,18	1,37





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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Фрукты	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>9,21</b>	<b>12,37</b>	<b>87,66</b>	<b>502,97</b>	<b>0,21</b>	<b>42,59</b>	<b>42,15</b>	<b>4,21</b>	<b>118,97</b>	<b>192,78</b>	<b>93,21</b>	<b>3,63</b>

Среднее значение завтрак	523	22,23	22,75	73,32	590,42	0,44	34,78	344,56	3,24	210,43	372,18	88,40	5,06
Выполнение СанПиН 3590-20 завтрак		29%	29%	22%	25%	37%	58%	49%	32%	19%	34%	35%	42%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20		77,0	79,0	335,0	2 350	1,2	60,0	700,0	10,0	1 100,0	1 100,0	250,0	12,0

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.