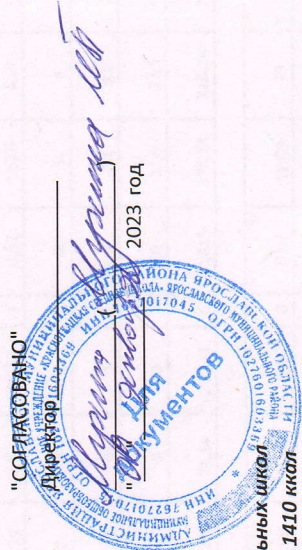




Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

№ п/п	Сборник рецептов	№ рецептуры, Сб.реп. 2004	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е,мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК																		
1	2015	175	каша "Дружба", молочная жидкая	205	5,4	10,1	39,3	245,5	0,1	0,5	27,6	0	0,1	105	32,9	37,2	0,8	49,3
2	2015	382	Какао с молоком витаминизированное	200	4,1	3,5	17,6	119	2,08	1,44	21,96	0	0,17	139,98	112,4	19,17	0,45	2,7
3	2004	3	Бутерброд с сыром	38	5,1	2,9	12,8	103	0	0,11	32,2	0	0	0,1	105,8	14,9	0,6	0,9
4			Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	61	14	0,007	0,28	0	22,4	15,4	12,6	3,08	0,21	0
				543	15,1	17	82,4	528,5	16,18	2,057	82,04	0	22,67	260,48	263,7	74,35	2,06	52,9
ОБЕД																		
1	2015	102	Суп картофельный с горохом, мясом	260	6,71	5,07	23,5	166	0,23	6,15	2,58	2	0,08	43,54	88,1	36,37	2,18	43,3
2		тпк	Котлета из мяса птицы	90	14,3	17,2	17,7	309	0,28	0,92	5,5	3	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0
3	2015	309	Макаронны отварные	150	6,2	4	40	226	0,5	0	12,5	1	0	4,9	47,4	37,2	1,1	56,9
4	2015	343	Напиток из компотной смеси	200	1,1	3,1	6,3	58,3	0,02	6,13	0	1	0,024	32,48	23,44	17,46	0,7	0
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб батон	25	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	2,8
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	25	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	2,8
				750	33,42	46,05	123,83	1025,8	2,052	38,31	8,232	8	0,271	145,14	296,76	178,87	8,124	105,35
					50,93	72,85	179,2	1507,4	4,164	39,02	9,368	12	0,547	340,41	627,69	289,99	11,231	235,05
День второй ЗАВТРАК																		
1		тпк	Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,3	4,9	22	0	0,17	133,4	156,7	37,2	2,07	49,1
2	2015	312	Картофельное пюре	150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,095	0,34	0,459	3	0,125	124,73	159,4	19,95	0,99	1,26

3	2015	3		Огурец соленый	30	3,9	3,1	25,16	145	0,36	22,9	0,152	3	0,52	120,6	4,04	14	0,16	0	9
4	2015	377		Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5				Печенье в ассорт.	25	2,6	4,7	4,7	160	0,03	0	0	1	0	7,2	9,9	26,1	0,3	0,1	0
6				Хлеб батон	24	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
					544	25,55	21,7	109,76	826,2	0,755	28,14	22,611	6	0,815	378,73	320,14	71,15	3,22	2,19	59,66

ОБЕД

1	2015	97		Суп картофельный с рыбными консервами	205	3,8	2,1	16	97,7	0,06	15,78	3,2	0	0,05	51,89	49	22,4	0,83	0,1	58
2	2015	290		Гуляш из мяса птицы	90	10,7	12	28	175	0,77	0,92	5,5	3	0,09	22,65	128,62	14,13	4,74	0	0
3	2015	302		Рис отварной	150	3,5	4,2	37	200,7	0,03	0	40	0	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59	0,5	65
4	2017	349		Компот из свежих фруктов , ягод или сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	1	0,2	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
5	ГОСТ 22777-84			Хлеб батон	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
6	ГОСТ 22777-84			Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
7	2017	52		Кукуруза конс.	10	1,1	3,7	6	61,3	0,014	5,14	0,001	2	0,028	28	29,9	15,14	1,004	0,307	4,47
					705	21,2	33,52	121,91	839,3	1,874	22,54	48,701	6	0,398	163,58	319,9	155,96	9,364	1,407	130,47
						48,36	60,16	236	1623,94	2,629	50,68	71,312	11	1,213	542,31	640,04	227,11	12,584	3,597	190,13

День третий ЗАВТРАК

1	2015	260		Гуляш из свинины	90	15,7	15,9	3,1	221	0,04	1	0,01	2	0,04	14	150	20	2	0,7	115,8
2	2015	302		Каша гречневая рас.	150	8,43	5,96	8,43	239,08	0,14	18,2	0	0	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
3	2015	377		Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4				Яблоко	130	1	1	14	66	0,042	14	0,007	0	0,028	22,4	15,4	12,6	3,08	0,21	2,8
5	ГОСТ 22777-84			Хлеб батон	25	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
					610	28,58	23,46	65,33	701,08	0,23	25,2	0,01	3	0,16	76,8	198,5	155,1	6,4	1,6	172,9

ОБЕД

1	2015	82		Борщ из свежей капусты с картофелем	255	4,25	6,88	10,88	142,5	6,716	0,07	57,18	1	0,05	26,8	72,24	24,14	1,1	0,2	63,8
2		тпк		Биточек "Нежный"	90	11,5	20,8	11,5	294,7	0,04	2,02	56,1	1	0,1	42,27	100,6	15,1	1,27	1,4	40,2
3	2015	312		Картофельное пюре	150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
4	215	343		Напиток из компотной смеси	200	1,1	3,1	6,3	58,3	0,02	6,13	0	1	0,024	32,48	23,44	17,46	0,7	0	0,2
5	ГОСТ 22777-84			Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
					725	29,01	25,85	93,26	682,32	8,256	2,09	113,28	3	0,18	90,47	210,44	137,44	5,87	2,5	163,7
						51,51	48,75	154,46	1182,32	8,486	27,29	113,29	6	0,34	167,27	408,94	292,54	12,27	4,1	336,6

День четвертый ЗАВТРАК																					
1	2	3	4	5	Шницель из свинины рубленый	90	14	23,9	14,2	326,3	1	0,5	21	1	0,6	353	53	408	1,3	1,2	9,7
2	2015	309			Макаронны отварные	150	6,2	4	40,1	226	8,1	0,21	68,2	1	0,12	175,6	54,88	20,71	1	0,32	1,5
3	2004	3			Бутерброд с сыром	43	5,1	2,9	12,8	103	0	0,11	32,2	0	0	0,1	105,8	14,9	0,6	0,7	0,9
4					Печенье в ассорт.	17	2,6	4,7	4,7	160	0,03	0	0	1	0	7,2	9,9	26,1	0,3	0,1	0
5	2015	377			Чай без сахара	200	0,2	0,1	2	15	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
						500	38,7	26,1	110,3	822,2	9,1	0,71	89,2	2	0,72	533,6	111,88	436,71	3,2	1,52	11,2
ОБЕД																					
1	2015	97			су картофеля с яйцом	250	9,3	7,39	17	182,5	0,1	1,28	0,78	2	0,1	22,7	29,42	12,98	0,71	0,005	40,7
2	2015	265			плов из свинины	220	17,5	25,8	42,8	496	0,1	0,6	21,8	2	0,1	16,2	16,4	125,1	1,3	0	24,9
3	2015	306			кукуруза кон	10	0,21	0	1,33	6,5	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4	2015	377			Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84				Хлеб ржаной	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
6		ТТК			Манник	50	28	7,8	24,5	18,7	0,09	0,04	0	2	0,035	39,4	28,1	45,8	1,02	0,2	0,14
						765	26,43	21,69	78,52	656,18	1,3	10,88	23,18	8	0,2	95,9	89,72	254,98	5,66	1,005	133,4
							65,13	47,79	188,82	1478,38	10,4	11,59	112,38	10	0,92	629,5	201,6	691,69	8,86	2,525	144,6
День пятый ЗАВТРАК																					
1		ТТК			Жаркое по Домашнему с курой	245	14,8	12,6	27,5	115,7	0,1	1,28	0,78	2	0,1	22,7	29,42	12,98	0,71	0,005	40,7
2	2015	306			Горошек зеленый консер	10	0,21	0	1,33	6,5	0,1	0,6	21,8	2	0,1	16,2	16,4	125,1	1,3	0	24,9
4	2015	377			Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5					Яблоко	130	1	1	14	66	0,042	14	0,007	0	0,028	22,4	15,4	12,6	3,08	0,21	2,8
6	ГОСТ 2277-84				Хлеб ржаной	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
						548	23,2	25,1	64	558	0,172	14,1	34,507	2	0,528	194,64	45,4	352,28	6,91	2,11	56,8
ОБЕД																					
1	2015	88			Щи из свежей капусты с мясом	255	3,4	4	9	86,4	0,09	8,26	0,36	2	0,08	30,1	80,3	26,6	1,02	0,03	56,4
2	2015	290			Птица туш с овощами	90	11,7	13,2	3,4	194,4	0,28	0,92	5,5	3	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0
2	2015	302			Каша гречневая рас.	150	8,43	5,96	8,43	239,08	0,14	18,2	0	0	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
4	2004	685			Нектар фруктовый	200	0,2	0	16,4	68	0,002	12	0,022	0	0,008	1,94	0,4	2,34	0,134	0	0

Обед																				
1	2015	97		Суп картофельный с яйцом и курой	205	9,13	7,38	17	182,5	0,05	15,78	3,21	0	0,053	51,89	49	22,4	0,83	0,009	40,18
2		тпк		Шницель из свинины рубленый	90	14	23,9	14,2	326,3	1	0,5	21	1	0,6	353	53	408	1,3	1,2	9,7
3	2015	139		Капуста туш	150	3,6	5,2	15,4	124,9	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
4	2015	377		Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84			Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
					690	21,59	41,79	101,29	887,11	1,83	17,4	3,21	5	0,373	120,79	228,72	158,39	25,34	1,609	152,38
						42,72	66,27	190,34	1610,11	2,032	18,472	32,214	8	0,633	339,66	503,45	238,17	29,03	2,779	241,98
День третий ЗАВТРАК																				
1	2015	182		Каша рисовая жидкая молочная с маслом	205	3,8	2,4	3,1	136,4	0,04	1	0,01	2	0,04	14	150	20	2	0,7	115,8
2		тпк		Блинчики в ассортимент	140	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
3	2015	377		Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4	ГОСТ 2277-84	376		Хлеб батон	30	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
						25,2	27,6	51,1	557,5	0,227	21,25	35,71	3	0,203	214	297	129,73	4,365	2,355	174,04
Обед																				
1	2015	88		Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,4	4	9	86,4	0,09	8,26	0,36	2	0,08	30,1	80,3	26,6	1,02	0,03	56,4
2		тпк		Котлета рыбная (минтай)	90	12,2	8,1	17,6	193,2	0,3	4,9	22	0	0,17	133,4	156,7	37,2	2,07	0,93	49,1
3	2015	312		Картофельное пюре	150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
4	215	343		Напиток из компотной смеси	200	1,1	3,1	6,3	58,3	0,02	6,13	0	1	0,024	32,48	23,44	17,46	0,7	0	0,2
5	ГОСТ 2277-84			Хлеб ржаной	37	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
6		тпк		Манник	50	28	7,8	24,5	18,7	0,09	0,04	0	2	0,035	39,4	28,1	45,8	1,02	0,2	0,14
					777	21,33	31,48	95,44	762,4	1,173	1,96	40,0236	6	0,198	93,61	287,098	135,58	5,082	2,766	117,66
						46,53	59,08	146,54	1319,9	1,4	23,21	75,7336	9	0,401	307,61	584,098	265,31	9,447	5,121	291,7
День четвертый ЗАВТРАК																				

1		тпк		Биточек "Нежный"	90	11,5	20,8	11,5	294,7	0,04	2,02	56,1	1	0,1	42,27	100,6	15,1	1,27	1,4	40,2
2	2015	302		Рис отварной	150	3,5	4,2	37	200,7	0,03	0	40	0	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59	0,5	65
3	2015	377		Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4	2004	3		Бутерброд с сыром	45	5,1	2,9	12,8	103	0	0,11	32,2	0	0	0,1	105,8	14,9	0,6	0,7	0,9
					500	16,4	31,8	122,2	847	1,032	12,94	21,032	1	0,758	260,48	148,4	41,97	1,214	1,6	18,7

ОБЕД

1	2004	135		Рассольник ленинградский с перловой крупой	260	4	6	21	152	0,8	10,6	0	2	0,05	43,3	188,2	27,5	0,8	0,2	43,3
2	2015	290		Гуляш из мяса птицы	90	10,7	12	28	175	0,77	0,92	5,5	3	0,09	22,65	128,62	14,13	4,74	0	0
3	2015	309		Макаронные отварные	150	6,2	4	40,1	226	8,1	0,21	68,2	1	0,12	175,6	54,88	20,71	1	0,32	1,5
4	2015	377		Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 22777-84			Хлеб ржаной	32	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	1	0,2	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
6		тпк		Бантик	18	1,5	5,3	9,1	90,5	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
					770	25,34	25,24	98,47	714	3,94	13,59	30,1	5	0,44	135,64	511,26	126,6	4,25	2,3	160,5
						41,74	57,04	220,67	1561	4,972	26,53	51,132	6	1,198	396,12	659,66	168,57	5,464	3,9	179,2

День пятый ЗАВТРАК

1		тпк		Котлета из мяса птицы	90	14,3	17,2	17,7	309	0,28	0,92	5,5	3	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0
2	2015	312		Картофельное пюре	150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
3		3		Огурец солен.	30	6	7	37	234	0,09	0,04	0	2	0,035	39,4	28,1	45,8	1,02	0,2	0,14
4	2015	377		Чай с сахаром	215	0,2	0	15,2	62,6	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 22777-84			Хлеб батон	37	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	1	0,2	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
6				Печенье в ассорт.	12	1,5	5,3	9,1	90,5	1	0	0	1	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
					534	24,02	26,6	82,87	664,9	0,22	13,74	0,3	4	0,335	88,5	81,6	254,7	5,12	1	99,24

ОБЕД

1	2015	82		Борщ из свежей капусты с картофелем	255	4,25	6,88	10,88	142,5	6,716	0,07	57,18	1	0,05	26,8	72,24	24,14	1,1	0,2	63,8
2	2015	255		печень по строганов.	90	3,5	11,25	13,24	240	0,28	0,92	5,5	3	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0
3	2015	302		Каша гречневая рас.	150	8,43	5,96	8,43	239,08	0,14	18,2	0	0	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5

