|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Утверждаю: И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Гончаренко "02\_сентября 2024г. | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на 2024/2025 учебный год | | | | | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | № рец | Год сборника | Наименование блюд | выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг. | | | | Минерал.в-ва,мг | | | |
|  | В1 | В2 | РР | С | Са | Мg | Р | Fе |
|  | **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 131 | 2011 | Горошек консервированный | 60/5 | 0,57 | 1,04 | 1,25 | 16,72 | 0,02 | 0,01 | 2 | 2,2 | 4,29 | 12 | 22 | 0,14 |
|  | 102 | 2011 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 3,1 | 3,21 | 14,16 | 97,95 | 0,15 | 0,04 | 0,85 | 6,98 | 19,37 | 29,5 | 184 | 1,71 |
|  | 268 | 2011 | Шницель рубленный | 90/5 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,05 | 0,08 | 1,23 | 0 | 10,6 | 8,5 | 73 | 0,89 |
|  | 311 | 2011 | Картофель в молоке | 150 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120 | 0,05 | 0,06 | 1,05 | 24,9 | 85 | 31,8 | 64,3 | 1,22 |
|  | 342 | 2011 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0 | 29 | 116,6 | 0,013 | 0,009 | 0,06 | сл | 7,74 | 1 | сл | 0,62 |
|  | 338 | 2011 | Фрукты (яблоко) | 200 | 0,3 | 0 | 23,6 | 40 | 0,08 | 0,06 | 0,4 | 120 | 68 | 26 | 46 | 0,6 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 19,69 | 17,11 | 111,08 | 622,47 | 0,455 | 0,295 | 6,12 | 154,1 | 210,1 | 129,5 | 454,1 | 6,75 |
|  |  |  | Итого день |  | 19,69 | 17,11 | 111,08 | 622,47 | 0,455 | 0,295 | 6,12 | 154,1 | 210,1 | 129,5 | 454,1 | 6,75 |
|  | № рец |  | Наименование блюд | выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг. | | | | Минерал.в-ва,мг | | | |
|  | В1 | В2 | РР | С | Са | Мg | Р | Fе |
|  | **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 71/70 | 2011 | Огурцы или помидоры свежие или соленые | 60 | 0,32 | 0 | 1,36 | 9,6 | 0,02 | 0,01 | 0,35 | 5 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 |
|  | 82 | 2011 | Борш с капустой и картофелем | 200/5 | 1,29 | 3,89 | 9,2 | 77,4 | 0,054 | 0,049 | 0,7 | 24,5 | 33,61 | 38 | 101 | 0,62 |
|  | 234 | 2011 | Биточки рыбные | 90/5 | 12,06 | 12,64 | 8,09 | 197,9 | 0,09 | 0,11 | 0,38 | 1,28 | 35,5 | 29 | 171 | 0,98 |
|  | 302 | 2011 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,51 | 4,35 | 40,05 | 225 | 0,14 | 0,05 | 0,77 | 0 | 25,4 | 35,3 | 163,9 | 2,84 |
|  | 376 | 2011 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | сл | сл | 0,06 | сл | 1 | 1 | сл | 0,2 |
|  | пром |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 23,84 | 21,44 | 93,42 | 669,5 | 0,396 | 0,255 | 2,79 | 30,78 | 122,1 | 131 | 521,7 | 6,51 |
|  |  |  | Итого день |  | 23,84 | 21,44 | 93,42 | 669,5 | 0,396 | 0,255 | 2,79 | 30,78 | 122,1 | 131 | 521,7 | 6,51 |
|  | **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 140 | 2011 | Свекла тушенная | 60 | 1,18 | 2,29 | 6,16 | 50,05 | 0,015 | 0,02 | 0,15 | 3,36 | 19,12 | 14,81 | 30,39 | 0,88 |
|  | 103 | 2011 | Суп картофельный с вермешелью | 200 | 1,77 | 4,05 | 9,54 | 81,8 | 0,04 | 0,012 | 0,85 | 0,4 | 15,76 | 29,5 | 184 | 0,47 |
|  | 289 | 2011 | Рагу из птицы | 90/120 | 17,2 | 19,2 | 17,6 | 320,2 | 0,18 | 0,19 | 2,96 | 18,19 | 32,53 | 14 | 56 | 2,04 |
|  | 349 | 2011 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,8 | 129,7 | 0,01 | 0,02 | 0,11 | 3,6 | 6,2 | 33 | 91 | 0,85 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 24,03 | 26,1 | 85,82 | 680,95 | 0,337 | 0,278 | 4,6 | 25,55 | 88,71 | 112,01 | 426,19 | 5,81 |
|  |  |  | Итого день |  | 24,03 | 26,1 | 85,82 | 680,95 | 0,337 | 0,278 | 4,6 | 25,55 | 88,71 | 112,01 | 426,19 | 5,81 |
|  | № рец |  | Наименование блюд | выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг. | | | | Минерал.в-ва,мг | | | |
|  |  | В1 | В2 | РР | С | Са | Мg | Р | Fе |
|  | **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 133 | 2011 | Кукуруза консервированная | 60/5 | 0,57 | 1,04 | 1,25 | 16,72 | 0,02 | 0,01 | 2 | 2,2 | 4,29 | 12 | 22 | 0,14 |
|  | 84 | 2011 | Борщ с фасолью и картофелем | 200/5 | 1,2 | 4,1 | 9,6 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0,9 | 9,64 | 22,84 | 40 | 103 | 1,08 |
|  | 250 | 2011 | Бефстроганов | 90 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164 | 0,06 | 0,12 | 2,47 | 15,03 | 45,2 | 33 | 133,1 | 1,23 |
|  | 302 | 2011 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,51 | 4,35 | 40,05 | 225 | 0,14 | 0,05 | 0,77 | 0 | 25,4 | 35,3 | 163,9 | 2,84 |
|  | 883 | 2005 | Кисель из концентрата | 200 | 0,02 | 0 | 32,1 | 126,3 | 0 | 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0 | 1 | сл | 0 |
|  | 338 | 2011 | Фрукты (банан) | 200 | 0,3 | 0 | 23,6 | 40 | 0,08 | 0,06 | 0,4 | 120 | 68 | 26 | 46 | 0,6 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 22,77 | 16,86 | 141,36 | 748,92 | 0,442 | 0,346 | 7,13 | 146,9 | 180,8 | 168 | 532,8 | 7,46 |
|  |  |  | Итого день |  | 22,77 | 16,86 | 141,36 | 748,92 | 0,442 | 0,346 | 7,13 | 146,9 | 180,8 | 168 | 532,8 | 7,46 |
|  | **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 71/70 | 2011 | Огурцы или помидоры свежие или соленые | 60 | 0,32 | 0 | 1,36 | 9,6 | 0,02 | 0,01 | 0,35 | 5 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 |
|  | 101 | 2011 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,97 | 2,65 | 14,13 | 102,3 | 0,054 | 0,02 | 0,9 | 0,6 | 10 | 40 | 103 | 0,64 |
|  | 295 | 2011 | Котлеты рубленные из птицы | 90/5 | 11,9 | 12,3 | 12,4 | 208,8 | 0,66 | 0,1 | 0,38 | 0,5 | 15,02 | 29 | 171 | 109,4 |
|  | 144 | 2011 | Рагу овощное с кашей | 150 | 3,75 | 15 | 25,05 | 250,5 | 0,07 | 0,07 | 0,45 | 7,89 | 36,71 | 8 | 26 | 0,84 |
|  | 377 | 2011 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | сл | сл | 0,06 | сл | 1 | 1 | сл | 0,2 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 21,6 | 30,51 | 87,66 | 730,8 | 0,896 | 0,236 | 2,67 | 13,99 | 89,33 | 105,7 | 385,8 | 112,95 |
|  |  |  | Итого день |  | 21,6 | 30,51 | 87,66 | 730,8 | 0,896 | 0,236 | 2,67 | 13,99 | 89,33 | 105,7 | 385,8 | 112,95 |
|  | № рец |  | Наименование блюд | выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг. | | | | Минерал.в-ва,мг | | | |
|  |  | В1 | В2 | РР | С | Са | Мg | Р | Fе |
|  | **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 71/70 | 2011 | Огурцы или помидоры свежие или соленые | 60 | 0,32 | 0 | 1,36 | 9,6 | 0,02 | 0,01 | 0,35 | 5 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 |
|  | 82 | 2011 | Борщ с капустой и картофелем | 200/5 | 1,4 | 3,7 | 9 | 75,5 | 0,33 | 0,18 | 0,9 | 11,71 | 23,94 | 40 | 103 | 1,08 |
|  | 279 | 2011 | Тефтели 2-ой вариант | 90 | 11,4 | 12,7 | 12,5 | 193 | 0,08 | 0,14 | 6,7 | 5,5 | 18 | 36 | 180 | 1,2 |
|  | 333 | 2011 | Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,65 | 2,58 | 3,17 | 38,4 | 0,02 | 0,82 | 1 | 0,75 | 11,36 | 10 | 20 | 0,18 |
|  | 302 | 2011 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,51 | 4,35 | 40,05 | 225 | 0,14 | 0,05 | 0,77 | 0 | 25,4 | 35,3 | 163,9 | 2,84 |
|  | 883 | 2005 | Кисель из концентрата | 200 | 0,02 | 0 | 32,1 | 126,3 | 0 | 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0 | 1 | сл | 0 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 23,86 | 23,89 | 117,9 | 767 | 0,682 | 1,266 | 10,31 | 23,02 | 105,3 | 150 | 552,7 | 7,17 |
|  |  |  | Итого день |  | 23,86 | 23,89 | 117,9 | 767 | 0,682 | 1,266 | 10,31 | 23,02 | 105,3 | 150 | 552,7 | 7,17 |
|  | **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 71/70 | 2011 | Огурцы или помидоры свежие или соленые | 60 | 0,32 | 0 | 1,36 | 9,6 | 0,02 | 0,01 | 0,35 | 5 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 |
|  | 102 | 2011 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,1 | 3,21 | 14,16 | 97,95 | 0,15 | 0,15 | 0,85 | 6,98 | 19,37 | 29,5 | 184 | 1,71 |
|  | 229 | 2011 | Рыба,тушенная в томате с овощами | 90/50 | 10,9 | 5,8 | 5,8 | 118,8 | 0,1 | 0,1 | 0,95 | 6,82 | 48,9 | 33 | 89 | 0,99 |
|  | 311 | 2011 | Кортофель в молоке | 150 | 3,06 | 6,4 | 20,44 | 137,3 | 0,14 | 0,11 | 1,36 | 18,16 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 |
|  | 376 | 2011 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | сл | сл | 0,06 | сл | 1 | 1 | сл | 0,2 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 21,04 | 15,97 | 76,48 | 523,25 | 0,502 | 0,406 | 4,1 | 36,96 | 132,9 | 118,95 | 445,4 | 5,78 |
|  |  |  | Итого день |  | 21,04 | 15,97 | 76,48 | 523,25 | 0,502 | 0,406 | 4,1 | 36,96 | 132,9 | 118,95 | 445,4 | 5,78 |
|  | № рец |  | Наименование блюд | выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг. | | | | Минерал.в-ва,мг | | | |
|  |  | В1 | В2 | РР | С | Са | Мg | Р | Fе |
|  | **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 131 | 2011 | Горошек консервированный | 60/5 | 0,57 | 1,04 | 1,25 | 16,72 | 0,02 | 0,01 | 2 | 2,2 | 4,29 | 12 | 22 | 0,14 |
|  | 103 | 2011 | Суп картофельный с вермешелью | 200 | 1,77 | 4,05 | 9,54 | 81,8 | 0,04 | 0,012 | 0,85 | 0,4 | 15,76 | 29,5 | 184 | 0,47 |
|  | 288 | 2011 | Птица отварная | 90/5 | 11,7 | 11,4 | 0,5 | 153 | 0,05 | 0,11 | 2,23 | 10,2 | 8,5 | 18,5 | 96 | 0,87 |
|  | 309 | 2011 | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 4,31 | 5,04 | 26,6 | 150 | 0,07 | 0,02 | 1,71 | 0 | 8,7 | 38 | 140 | 0,74 |
|  | 342 | 2011 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0 | 29 | 116,6 | 0,013 | 0,009 | 0,06 | сл | 7,74 | 1 | сл | 0,62 |
|  | 338 | 2011 | Фрукты (яблоко,апельсин или банан) | 200 | 0,3 | 0 | 23,6 | 40 | 0,08 | 0,06 | 0,4 | 120 | 68 | 26 | 46 | 0,6 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 22,31 | 22,09 | 110,21 | 657,32 | 0,365 | 0,257 | 7,78 | 132,8 | 128,1 | 145,7 | 552,8 | 5,01 |
|  |  |  | Итого день |  | 22,31 | 22,09 | 110,21 | 657,32 | 0,365 | 0,257 | 7,78 | 132,8 | 128,1 | 145,7 | 552,8 | 5,01 |
|  | **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 133 | 2011 | Кукуруза консервированная | 60/5 | 0,57 | 1,04 | 1,25 | 16,72 | 0,02 | 0,01 | 2 | 2,2 | 4,29 | 12 | 22 | 0,14 |
|  | 101 | 2011 | Суп картофельный с крупой | 200 | 3,1 | 3,8 | 17,4 | 116,1 | 0,07 | 0,05 | 2,24 | 7,9 | 13,41 | 33 | 170 | 0,74 |
|  | 259 | 2011 | Жаркое по-домашнему | 90/120 | 9,8 | 10,13 | 5,7 | 153 | 0,7 | 0,02 | 0,95 | 0,09 | 2,36 | 33 | 89 | 18,17 |
|  | 376 | 2011 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | сл | сл | 0,06 | сл | 1 | 1 | сл | 0 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 17,13 | 15,53 | 59,07 | 445,42 | 0,882 | 0,116 | 5,78 | 10,19 | 36,16 | 99,7 | 345,8 | 20,62 |
|  |  |  | Итого день |  | 17,13 | 15,53 | 59,07 | 445,42 | 0,882 | 0,116 | 5,78 | 10,19 | 36,16 | 99,7 | 345,8 | 20,62 |
|  | № рец |  | Наименование блюд | выход 7-11 лет | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг. | | | | Минерал.в-ва,мг | | | |
|  |  | В1 | В2 | РР | С | Са | Мg | Р | Fе |
|  | **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 71/70 | 2011 | Огурцы или помидоры свежие или соленые | 60 | 0,32 | 0 | 1,36 | 9,6 | 0,02 | 0,01 | 0,35 | 5 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 |
|  | 82 | 2011 | Борщ с капустой и картофелем | 200/5 | 1,4 | 3,7 | 9 | 75,5 | 0,33 | 0,18 | 0,9 | 11,71 | 23,94 | 40 | 103 | 1,08 |
|  | 291 | 2011 | Плов из птицы | 90/120 | 22,4 | 25,9 | 36,6 | 469,2 | 0,04 | 0,04 | 6,7 | 0,69 | 49,6 | 36 | 180 | 5,6 |
|  | пром. |  | Йогурт 2,5% жирности | 1/200 | 4,9 | 6,2 | 21,2 | 240 | 0,04 | 0,03 | 0,56 | 0 | 3,4 | 7,3 | 24 | 0,5 |
|  | пром. |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
|  | пром. |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,9 | 0,06 | 0,024 | 0,21 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
|  |  |  | Итого |  | 32,58 | 36,36 | 87,88 | 893,5 | 0,522 | 0,296 | 9,04 | 17,4 | 103,5 | 111 | 392,8 | 9,05 |
|  |  |  | Итого день |  | 32,58 | 36,36 | 87,88 | 893,5 | 0,522 | 0,296 | 9,04 | 17,4 | 103,5 | 111 | 392,8 | 9,05 |
|  | Итого за весь период | | |  | 228,85 | 225,86 | 970,88 | 6739,1 | 5,479 | 3,751 | 60,32 | 591,7 | 1197 | 1271,6 | 4610,1 | 187,11 |
|  | Среднее значение за период | | |  | 22,885 | 22,586 | 97,088 | 673,91 | 0,5479 | 0,3751 | 6,032 | 59,17 | 119,7 | 127,16 | 461,01 | 18,711 |
|  | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | |  | 107% | 102% | 120% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А Тутельяна-М.:ДеЛи принт 2011-544с. | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Здобнов, В.А Цыганенко\_\_ М."ИКТЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.:ил. | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |