

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

Наименование сборника рецептов Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	Ca	Fe
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3.5	4.4	0	53.7	0.11	0.09	8.0	23.0	1.0
54-9к-2020	Каша молочная овсяная	200		8.6	11.3	34.3	272.8	0.04	0.24	1.06	221.1	0.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0.2	0.0	6.4	26.8	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68
Пром.	Хлеб пшеничный	30		3.4	0.4	22.1	105.5	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30		1.7	0.3	8.4	42.7					
Пром.	Фрукт	100		1.1	0.3	10.5	49	0.06	0.08	3.6	17.0	2.1
ИТОГО:				18.5	16.7	81.7	550.5	0.31	0.49	13.46	315.29	0.1

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	Ca	Fe
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60		0.7	0.1	2.3	12.8	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
54-4с-2020	Рассольник домашний	200		4.6	5.7	11.6	116.1	0.16	0.1	6.0	50.0	1.9
54-10г-2020	Рис отварной	150		4.5	5.5	26.5	173.7	0.04	0.01	8.0	42.9	1.1
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60		8.7	8.8	4.9	133.1	0.09	0.06	18.0	64.0	1.1
54-2соус-2020	Соус основной	20		0.5	0.8	0.9	12.5	0.02	0.04	0.0	13.05	1.62
54-3хн-2020	Компот из яблок	200		0.5	0.2	19.4	81.3					
Пром.	Хлеб пшеничный	30		4.6	0.5	29.5	140.6	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30		2	0.4	10	51.2					
ИТОГО:				26.1	2	105.1	721.3	0.41	0.23	39.2	209.25	8.96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				44.6	38.7	186.8	1271.8	0.72	0.72	52.66	524.54	15.06

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 - 11 лет
Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК											
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-28з-2020	Овощи в нарезке	30	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	23.08	30.97	0.39
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.04	0.01	8.0	42.9	1.1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.0	0.0	1.1	3.0	1.0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.9	0.2	12.3	58.6	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30	1	0.2	5	25.6	0.2	0.5	0.4	16.0	0.9
ИТОГО:			25.7	15.1	59.2	475.6	0.34	1.0	49.25	313.97	8.4

ОБЕД											
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.11	0.09	8.0	23.0	1.0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.04	0.03	1.0	14.0	2.0
54-6г-2020	Картофельное пюре	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.28	0.20	34.0	12.0	8.0
54-14р-2020	Рыба тушёная в томате с овощами	120	12.8	4.1	6.1	112.3	0.14	0.08	5.0	47.0	1.1
54-31хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.1	0.0	7.2	29.3	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4.6	0.5	29.5	140.6	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
ИТОГО:			29	23.1	105.5	745.4	0.59	0.84	72.14	245.14	16.22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54.7	38.2	164.7	1221	0.93	1.84	121.39	559.11	24.62

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет
 Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК											
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	Ca	Fe
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0.6	0.0	1.2	7.4	0.11	0.09	8.0	23.0	1.0
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4	0.04	0.24	0.14	80.64	1.06
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.0	0.0	1.1	3.0	1.0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.4	22.1	105.5	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	8.4	42.7					
	Кондитерское изделие	30	0,3	0,1	8,4	23					
ИТОГО:			20.5	20.3	55.3	485.2	0.27	0.4	69.24	153.69	10.98

ОБЕД											
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	Ca	Fe
54-4з-2020	Овощи в нарезке **	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.11	0.09	8.0	23.0	1.0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.13	0.08	12.0	25.0	1.2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.1	0.0	10.9	0.82	608
54-31м-2020	Печень тушёная в соусе	80	13.9	9.1	12.5	187.5	0.09	0.06	19.0	64.0	1.1
54-2хн-2020	Компот из шиповника	200	1	0.1	15.6	66.9	0.02	0.01	0.0	21.0	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4.6	0.5	29.5	140.6	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2					
ИТОГО:			31.9	18.3	119.5	768.3	0.48	0.38	39.0	156.95	6.44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52.4	38.6	174.8	1253.5	0.75	0.78	108.24	310.64	17.42

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет
 Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
5421к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	3.6	4.7	17	124.5	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3.5	4.4	0	53.7	0.11	0.09		
Пром.	Фрукт	100	0.1	0.0	7.2	29	0.0	0.0	1.1	3.0	1.0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	0.04	0.05	123.04	14.0	0.77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.4	22.1	105.5					
Пром.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	8.4	42.7					
ИТОГО:			24.6	10.9	79.4	514.1	0.19	153.01	309.8	9.02	11.66

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-3з-2020	Овощи в нарезке (подидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.0	0.02	1.5	6.9	0.18
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.13	0.08	12.0	25.0	1.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.04	0.01	8.0	42.9	1.1
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10.0	126.5	0.56	0.33	14.4	44.4	1.1
54-2соус-2020	Соус основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0.01	0.01	3.0	5.6	0.18
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4.6	0.5	29.5	140.6					
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.3	0.4	11.7	59.8					
ИТОГО:			32.7	14.9	110.3	705.7	0.82	0.49	38.9	137.85	5.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57.3	25.8	189.7	1219.8	1.03	0.85	167.2	501.84	10.22

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК											
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.28	0.20	34.0	12.0	8.0
54-14р-2020	Тефтели куриные	60	12.8	4.1	6.1	112.3	0.14	0.08	5.0	47.0	1.1
54-2соус-2020	Соус основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0.01	0.01	3.0	5.6	0.18
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.06	0.08	3.6	17.0	2.1
ИТОГО:			25.5	14.4	67.2	500.3	0.27	0.58	151.91	319.85	9.64
ОБЕД											
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-28з-2020	Свекла отварная	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.01	10.8	19.6	0.28
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.19	0.07	1.5	58.56	2.28
54-5г-2020	Каша гречневая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.05	0.1	0.0	10.9	0.82
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4	0.56	0.33	14.4	44.4	1.1
54-7хн-2020	Компот витаминный	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.02	0.01	3.0	10.5	2.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4.6	0.5	29.5	140.6	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2					
ИТОГО:			29.8	24	93.5	708.9	0.49	0.31	23.0	159.61	8.20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55.3	38.4	160.7	1209.2	0.76	0.89	172.21	479.46	17.84

День: суббота
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет
 Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-1з-2020	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	7	8.9	0	107.5	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
54-1к-2020	Каша молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	0.13	0.08	1.33	156.0	2.67
Пром.	Фрукт	100	0.6	0.6	14.7	66.6	0.0	0.0	1.1	3.0	1.0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.4	22.1	105.5					
Пром.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	8.4	42.7					
ИТОГО:			18.8	16.1	84.8	558	0.19	153.01	309.8	9.02	11.66

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.02	1.5	6.9	0.18
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.13	0.08	12.0	25.0	1.2
54-4г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.04	0.01	8.0	42.9	1.1
54-24м-2020	Щицель из курицы	75	14.3	3.2	10.0	126.5	0.56	0.33	14.4	44.4	1.1
54-1соус-2020	Соус основной	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0.01	0.01	3.0	5.6	0.18
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4.6	0.5	29.5	140.6					
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10	51.2					
ИТОГО:			34.8	17.9	107.6	731.1	0.82	0.49	38.9	137.85	5.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53.6	34	192.4	1289.1	1.03	0.85	167.2	501.84	10.22

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

Наименование сборника рецептов Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	Ca	Fe
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
Пром.	Фрукт	100	1.1	0.3	10.5	49	0.03	0.02	0.0	87.0	0.0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.4	22.1	105.5	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0.05	123.04	14.0	0.77
ИТОГО:			19.2	14.6	91.1	572.5	0.21	0.36	128.3	363.99	4.83

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	Ca	Fe
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.0	0.02	1.5	6.9	0.18
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.13	0.08	12.0	25.0	1.2
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.04	0.01	8.0	42.9	1.1
54-2хн-2020	Компот из яблок	200	1	0.1	15.6	66.9	0.56	0.33	14.4	44,4	1,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.01	0.01	3.0	5.6	0.18
Пром.	Хлеб ржаной	30	1	0.2	5	25.6	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
ИТОГО:			25.4	27.1	93.4	718	0.82	0.49	38.9	137.85	5.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44.6	41.7	184.5	1290.5	1.03	0.85	167.2	501.84	10.22

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

Наименование сборника рецептур Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК												
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	Ca	Fe
54-2г-2020	Макароны отварные м овощами	150		4.7	6.2	26.5	180.7	0.56	0.33	14.41	44.4	1.1
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100		14.1	5.8	4.4	126.4	0.0	0.0	1.1	1.0	1.0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200		0.2	0.1	6.6	27.9	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб пшеничный	30		3.4	0.4	22.1	105.5	0.2	0.5	0.4	16.0	0.9
Пром.	Хлеб ржаной	25		1.7	0.3	8.4	42.7					
ИТОГО:				24.8	12.9	70.3	496	0.84	0.8	17.4	83.35	4.81

ОБЕД												
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	Ca	Fe
54-2з-2020	овощи в нарезке (огурец)**	60		0.5	0.1	1.5	8.5	0.01	0.02	23.08	30.97	0.39
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	200		5.1	5.8	10.8	115.6	0.09	0.05	8.0	34.0	1.0
54-10г-2020	Картофельное пюре	150		4.5	5.5	26.5	173.7	0.28	0.2	34.0	12.0	8.0
54-5м-2020	Котлета из курицы	75		14.3	3.2	10	126.5	0.04	0.0 1	1.0	121.0	1.0
54-5соус-2020	Соус основной	20		0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.01	3.0	5.6	0.18
54-1хн-2020	Компот из смечи сухофруктов	200		0.5	0	19.8	81					
Пром.	Хлеб пшеничный	30		4.6	0.5	29.5	140.6	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30		2	0.4	10	51.2					
ИТОГО:				32.2	17	110	720.9	0.51	0.33	69.08	216.62	12.19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				57	29.9	180.3	1216.9	1.35	1.22	86.48	299.97	17.0

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет
 Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.
ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-1з-2020	Сыр из твердых сортов в нарезке	15		3.5	4.4	0	53.7	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
54-20к-2020	Каша молочная манная	200		7.1	5.8	26.7	187.3	0.04	0.24	0.14	80.64	1.06
Пром.	Фрукт	100		0.5	0.5	11.8	53.3	0.0	0.0	1.1	3.0	1.0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200		3.9	2.9	11.2	86	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб пшеничный	30		3.4	0.4	22.1	105.5	0.04	0.03	60.0	34.0	6.3
Пром.	Хлеб ржаной	25		1.7	0.3	8.4	42.7					
ИТОГО:				20.1	14.3	80.2	528.5	0.18	0.32	65.44	159.49	11.12

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-27з-2020	Морковь (салат)	60		0.8	2	4.1	37.6	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200		4.7	5.7	10.1	110.4	0.19	0.07	1.5	58.56	2.28
54-21г-2020	Макароны отварные	150		14.5	1.3	33.8	204.8	0.28	0.2	34.0	12.0	8.0
54-7м-2020	Шницель из говядины	75		13.7	13	12.3	221.4	0.56	0.33	14.4	44.4	1.11
54-3соус-2020	Соус основной	20		0.7	0.5	1.8	14.1	0.02	0.01	3.0	10.5	2.1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200		0.2	0.1	9.9	41.6	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2.3	0.2	14.8	70.3					
Пром.	Хлеб ржаной	15		1	0.2	5	25.6					
ИТОГО:				37.9	23	91.8	725.8	1.15	0.66	57.1	167.31	16.25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				58	37.3	172	1254.3	1.33	0.98	122.54	326.8	27.37

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет
 Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.
ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-20з-2020	горошек зеленый	20		0.6	0.0	1.2	7.4	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
54-1о-2020	Омлет натуральный	150		12.7	18.0	3.2	225.4	0.13	0.08	1.33	156.0	2.67
Пром.	Кондитерское изделие	30		2.3	0.0	33.6	143.4	0.0	0.0	1.1	3.0	1.0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0.2	0.0	6.4	26.8	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб пшеничный	30		3.4	0.4	22.1	105.5	0.04	0.05	123.04	14.0	0.77
Пром.	Хлеб ржаной	25		1.7	0.3	8.4	42.7					
ИТОГО:				20.9	18.7	74.9	551.2	0.18	0.32	65.44	159.49	11.12

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-28з-2020	Свекла отварная	60		0.9	0.1	5.2	25.2	0.0	0.02	1.5	6.9	0.18
54-9с-2020	Суп гороховый	200		6.8	4.6	14.4	125.9	0.13	0.08	12.0	25.0	1.2
54-11г-2020	Рис отварной	150		3.1	5.3	19.8	139.4	0.01	8.0	42.0	1.1	637
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80		13.4	12.7	5.3	189.2	0.56	0.33	14.4	44.4	1.11
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200		0.5	0.2	19.4	81.3	0.01	0.01	3.0	5.6	0.18
Пром.	Хлеб ржаной	30		2	0.4	10	51.2					
Пром.	Хлеб пшеничный	30		3	0.3	19.7	93.8	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
ИТОГО:				29.7	23.6	93.8	706	0.82	0.49	38.9	137.85	5.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				50.6	42.3	168.7	1257.2	1.03	0.85	167.2	501.84	10.22

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-13к-2020	Каша молочная пшеничная	100		4.1	4.6	19.3	135.1	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
54-1т-2020	Запеканка из творога	75		14.8	5.3	10.8	150.6	0.75	0.21	0.21	1 14.83	1.41
Пром.	Джем фруктовый	10		0	0.0	3.6	14.5	0.04	0.24	1.06	221.14	0.7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200		1.6	1.1	8.6	50.9	0.06	0.08	3.6	17.0	2.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30		3.4	0.4	22.1	105.5					
Пром.	Хлеб ржаной	25		1.7	0.3	8.4	42.7					
ИТОГО:				26.4	11.9	80.3	534.3	0.18	0.32	65.44	159.49	11.12

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-3з-2020	Нарезка из помидоров	60		0.7	0.1	2.3	12.8	0.1 1	0.09	8.0	23.0	1.0
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200		4.8	5.8	13.6	125.5	0.09	0.05	8.0	34.0	1.0
54-1г-2020	Макароны отварные	150		5.3	4.9	32.8	196.8	0.05	0.1	0.0	10.9	0.82
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80		10.9	9.7	5.4	152.9	0.05	0.06	16.95	88.95	1.26
54-3соус-2020	Соус основной	20		0.7	0.5	1.8	14.1	0.02	0.04	0.0	13.05	1.62
54-7хн-2020	Компот из шиповник	200		0.3	0.1	8.4	35.5	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб пшеничный	30		4.6	0.5	29.5	140.6					
Пром.	Хлеб ржаной	30		2	0.4	10	51.2					
ИТОГО:				29.3	22	103.8	729.4	0.4	0.35	32.95	190.9	6.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				55.7	33.9	184.1	1263.7	1.35	42.02	42.02	585.72	13.37

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60		0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.01	4.2	28.8	1.14
54-10г-2020	Макароны отварные	150		4.5	5.5	26.5	173.7	0.75	0.21	0.21	1 14.83	1.41
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60		8.7	8.8	4.9	133.1	0.04	0.24	1.06	221.14	0.7
54-5соус-2020	Соус основной	20		0.7	1.5	1.9	23.8	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200		0.2	0.1	6.6	27.9	0.06	0.08	3.6	17.0	2.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2.3	0.2	14.8	70.3					
Пром.	Хлеб ржаной	20		1.3	0.2	6.7	34.2					
ИТОГО:				18.2	16.4	62.9	471.5	0.18	0.32	65.44	159.49	11.12

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
54-4з-2020	Нарезка из овощей**	60		0.8	0.1	2.9	15.4	0.1 1	0.09	8.0	23.0	1.0
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметанной	200		4.7	5.6	5.7	92.2	0.09	0.05	8.0	34.0	1.0
54-21г-2020	Гречка отварная	150		14.5	1.3	33.8	204.8	0.05	0.1	0.0	10.9	0.82
54-23м-2020	Биточек из курицы	75		14.3	3.2	10.0	126.5	0.05	0.06	16.95	88.95	1.26
54-4соус-2020	Соус основной	20		0.6	3.3	1.3	37.2	0.02	0.04	0.0	13.05	1.62
54-5хн-2020	Компот из яблок	200		0.2	0.1	10.1	42.5	0.08	0.04	0.0	13.05	1.62
Пром.	Хлеб ржаной	30		2	0.4	10	51.2					
Пром.	Хлеб пшеничный	30		4.6	0.5	29.5	140.6					
ИТОГО:				41.7	14.5	103.3	710.4	0.4	0.35	32.95	190.9	6.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				59.9	30.9	166.2	1181.9	1.35	42.02	42.02	585.72	13.37