

СОГЛАСОВАНО

Директор ФЛЖКОУ «СОШ № 162»

/Калюжина Ю.Ю./

« 25 » 08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель генерального

директора

АО «Военторг-Восток»

/А.А. Фриенко Р.Г./

« 25 » 08 2024 г.



Перспективное десятидневное меню Завтраков и обедов для 2-х разового питания двух возрастных категорий для СОШ № 162

(изменения от «01» августа 2024г.)

**Взгляд школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-18 лет)
в основных пищевых веществах и энергии**

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии						
	завтрак 25% в школе с 7-11 лет	с 11-18 лет	обед 35% в школе с 7-11 лет	с 11-18 лет	завтрак и обед 60% с 7-11 лет	с 11-18 лет	
1	2	3	4	5	6	7	
Макронутриенты:							
Белки, гр	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54,0	
Жиры, гр	19,75	23,0	27,65	32,2	47,43	55,2	
Углеводы, гр	83,75	95,75	117,25	134,05	201,0	229,8	
Энергетическая ценность (Ккал/кДж)	587,5/2460	678,25/2840	822,5/3444	949,55/3976	1410,0/5903	1627,8/6815	
Микронутриенты							
Витамины:							
«В1» (мг)	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84	
«В2» (мг)	0,35	0,4	0,49	0,56	0,84	0,96	
«С» (мг)	15,0	17,5	21,0	24,5	36,0	42,0	
«А» (мг)	0,18	0,23	0,25	0,32	0,43	0,55	
«Е» (мг)	2,5	3,0	3,5	4,2	6,0	7,2	
Минеральные вещества							
Кальций (мг)	275,0	300,0	385,0	420,0	660,0	720,0	
Фосфор (мг)	412,5	450,0	577,5	630,0	990,0	1080,0	
Магний (мг)	62,5	75,0	87,5	105,0	150,0	180,0	
Железо (мг)	3,0	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2	
Цинк (мг)	2,5	3,5	3,5	4,9	6,0	8,4	
Йод (мг)	0,025	0,03	0,035	0,042	0,06	0,072	

Перспективное меню

Школьных завтраков и обедов разработано специалистами с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в %-м отношении по приемам пищи обучающимися в ОУ, дифференцированного по двум возрастным группам (7-11 и 11-18) на основании СанПиНа 2.3/2.4 3590-20 от 11.10.20 г. и методических рекомендаций № 0100/8605 07-34, утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

При составлении перспективного меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
- б) рекомендуемая масса порций блюд,
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ,
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.
- д) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильный, В.А. Тутельян 2017 года; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004 г.
- е) «МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020).



Неделя: Первая День: Понедельник

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг								Минеральные вещества, мг			
	в ШП Астор	в сборнике рецептур		Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак школьника I (7-11 лет)																			
Вареники с картофелем с маслом сливочным	55-0000315	395	150/5	18,60	19,10	50,39	413,25	0,19	11,15	77,10	2,40	43,74	141,15	30,53	1,85				
Флоды свежие (яблоко)	29-0000433	б/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Кисель из брусники	58-0000121	350	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14				
Итого:				19,36	19,78	92,59	591,21	0,24	50,15	77,10	2,90	75,94	166,65	48,43	5,29				
Обед школьника I (7-11 лет)																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	55-0000202	24	60	0,56	3,68	1,72	42,25	0,02	10,83	0,00	1,88	14,80	15,73	9,99	0,44				
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	58-0000180	82	200/4	1,46	3,92	9,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94				
Тфтели (с соусом сметанным с томатом)	36-0000068	279/331	80/40	11,97	13,18	20,84	216,70	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00				
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом сливочным)	55-0000215	171	150/10	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01				
Чай с сахаром	58-0000197	376	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13				
Хлеб пшеничный	55-0000132	б/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	б/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого:				27,70	25,50	110,47	749,03	0,37	20,94	23,33	4,90	380,00	580,00	88,50	12,58				
Всего за день:				47,06	45,28	203,06	1340,24	0,61	71,09	100,43	7,80	455,94	746,65	136,93	17,87				



Неделя: Первая День: Понедельник

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг								Минеральные вещества, мг			
	в ШП Астор	в сборнике рецептур		Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Б, г	Ж, г	У, г	5	6	7	8	9									10	11	12	13
Завтрак школьника I (старше 11 лет)																			
Вареники с картофелем с маслом сливочным	58-0000431	395	180/5	21,78	22,33	62,36	503,95	0,23	13,37	92,52	2,88	52,49	169,38	36,63	2,22				
Флоды свежие (яблоко)	29-0000433	б/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Кисель из брусники	58-0000121	350	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14				
Итого:				22,54	23,01	104,56	681,91	0,28	52,37	92,52	3,38	84,69	194,88	54,53	5,66				
Обед школьника I (старше 11 лет)																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	55-0000203	24	80	0,74	4,90	2,30	56,33	0,03	14,44	0,00	2,51	19,74	20,98	13,33	0,58				
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	58-0000181	82	250/4	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
Тертлеги (с соусом сметанным с томатом)	36-0000066	279/331	100/40	14,96	16,48	26,05	270,88	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75				
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом сливочным)	55-0000216	171	180/10	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,96	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01				
Чай с сахаром	58-0000197	376	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13				
Хлеб пшеничный	58-0000191	б/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	б/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого:				35,72	32,24	146,12	976,08	0,49	27,97	29,17	6,55	148,48	647,32	276,31	15,55				
Всего за день:				58,26	55,25	250,68	1657,99	0,77	80,34	121,69	9,93	233,17	842,20	330,84	21,21				



Неделя: Первая День: Вторник

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры			Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	в ПП Астор	в сборнике рецептур			Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б, г	Ж, г	У, г	9	10	11									12	13
Завтрак школьника 2 (7-11 лет)																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Суп молочный с макаронными изделиями	55-0000308	160	200	9,19	8,32	40,29	261,55	0,12	2,16	23,80	0,51	205,40	178,00	28,44	0,69			
Масло сливочное	58-0000086	б/н	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00			
Сыр	55-0000316	б/н	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20			
Какао с молоком	58-0000110	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00			
Хлеб пшеничный	55-0000132	б/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Итого:				20,87	22,49	85,74	617,56	0,19	3,63	115,80	1,23	526,33	426,91	74,20	3,33			
Обед школьника 2 (7-11 лет)																		
Салат из белокочанной капусты с морковью	9769	45	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	36-0000064	104/105	200	1,60	1,92	11,84	72,00	0,10	8,00	800,00	0,80	20,60	94,60	26,20	1,40			
Плов из отварной говядины	29-0000265	244	200	19,80	22,00	42,20	372,60	0,19	0,84	218,20	1,61	43,14	302,20	91,28	2,67			
Компот из смеси сухофруктов	29-0000028	349	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
Хлеб пшеничный	55-0000132	б/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	б/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого:				27,64	28,49	135,61	836,95	0,38	24,30	1018,20	4,70	109,18	515,79	178,28	6,40			
Всего за день:				48,51	50,98	221,35	1454,51	0,57	27,93	1134,00	5,93	635,51	942,70	252,48	9,73			

Неделя: Первая День: Вторник

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг							Минеральные вещества, мг		
	в ПШ Астор	в сборнике рецептур		Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак школьника 2 (старше 11 лет)																	
Суп молочный с макаронными изделиями	55-0000307	160	250	11,49	10,40	50,36	326,94	0,15	2,70	29,75	0,64	256,75	222,50	35,55	0,86		
Масло сливочное	58-0000086	б/н	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
Сыр	55-0000316	б/н	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
Какао с молоком	58-0000110	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00		
Хлеб пшеничный	55-0000132	б/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:				23,17	24,57	95,81	682,95	0,22	4,17	121,75	1,36	577,68	471,41	81,31	3,50		
Обед школьника 2 (старше 11 лет)																	
Салат из белокочанной капусты с морковью	1-00025351	45	80	1,06	4,86	6,82	75,30	0,02	19,54	0,00	1,85	34,40	22,66	12,80	0,42		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	36-0000065	104/105	250	2,00	2,40	14,80	90,00	0,13	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75		
Плов из отварной говядины	29-0000266	244	250	24,75	27,50	52,75	465,75	0,24	1,05	272,75	2,01	53,93	377,75	114,10	3,34		
Компот из смеси сухофруктов	29-0000028	349	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
Хлеб пшеничный	58-0000191	б/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	б/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого:				35,95	36,10	170,37	1059,67	0,51	31,39	1272,75	6,20	142,92	659,26	222,45	8,37		
Всего за день:				59,12	60,67	266,18	1742,62	0,73	35,56	1394,50	7,56	720,60	1130,67	303,76	11,87		



Неделя: Первая День: Среда

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры			Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет							Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг					
	в ПШ Астор	в сборнике рецептур			Пищевые вещества		ЭЦ, Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
Б, г	Ж, г	У, г	5	6	7	8										9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак школьника 3 (7-11 лет)																							
Каша жидкая молочная																							
Гречневая (с маслом сливочным)	29-00000440	183	200/10	7,42	6,80	41,98	236,70	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20								
Пицца с колбасой	54-00000514	6/н	100	10,70	14,50	17,20	242,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Чай с сахаром с лимоном	55-00000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13								
Фрукты свежие (яблоко)	29-00000433	6/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30								
Итого:				19,25	21,90	83,75	587,50	0,20	17,13	0,00	2,10	63,33	183,70	123,77	8,63								
Обед школьника 3 (7-11 лет)																							
Овощи свежие в нарезке(огурец)	54-0001450	6/н	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36								
Суп вермишелевый на курином бульоне	55-0000262	111	200	5,84	5,04	39,44	226,48	0,08	0,40	18,72	0,24	157,84	133,52	19,92	0,40								
Картофель запеченный	1-00017555	313	150	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20								
Биточки рыбные (с соусом сметанным)	58-0000210	234	80/30	13,70	21,48	13,90	254,06	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60								
Напиток из брусники	9683	700	200	0,20	0,00	21,80	82,80	0,00	1,00	20,00	0,16	7,40	2,80	1,20	0,14								
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44								
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	6/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62								
Итого:				27,50	27,80	129,54	823,50	0,38	29,50	48,42	1,81	253,94	435,02	101,62	3,76								
Всего за день:				46,75	49,70	213,29	1411,00	0,58	46,63	48,42	3,91	317,27	618,72	225,39	12,39								



Неделя: Первая День: Среда

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры			Возраст детей старше 11 лет	Витамины, мг, мкг												Минеральные вещества, мг					
	в ПШ Астор	в сборнике рецептур	Масса порций, г/мл		Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак школьника 3 (старше 11 лет)																						
Каша жидкая молочная гречневая (с маслом сливочным)	58-0000435	183	250/10	10,67	8,50	53,98	327,45	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20							
Пицца с колбасой	54-0000514	6/н	100	10,70	14,50	17,20	242,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Чай с сахаром с лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13							
Фрукты свежие (яблоко)	29-0000433	6/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							
Итого:				22,50	23,60	95,75	678,25	0,20	17,13	0,00	2,10	63,33	183,70	123,77	8,63							
Обед школьника 3 (старше 11 лет)																						
Овощи свежие в нарезке(огурец)	54-0001450	6/н	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36							
Суп вермишелевый на курином бульоне	55-0000263	111	250	7,30	6,30	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50							
Картофель запеченный	1-00017556	313	180	3,60	0,72	28,44	134,64	0,18	26,10	0,00	0,18	21,60	97,20	39,60	1,44							
Биточки рыбные (с соусом сметанным)	58-0000211	234	100/40	16,44	26,85	17,38	317,58	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75							
Напиток из брусники	9683	700	200	0,20	0,00	21,80	82,80	0,00	1,00	20,00	0,16	7,40	2,80	1,20	0,14							
Хлеб пшеничный	58-0000191	6/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66							
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	6/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24							
Итого:				35,00	34,97	167,16	1058,82	0,49	34,04	55,53	2,47	316,98	557,33	130,03	5,09							
Всего за день:				57,50	58,57	262,91	1737,07	0,69	51,17	55,53	4,57	380,31	741,03	253,80	13,72							



Неделя: Первая День: Четверг

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг			
	в ПП Астор	в сборнике рецептур		Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	Б, г	Ж, г	У, г	8	9									10	11
Завтрак школьника 4 (7-11 лет)																	
Макаронные изделия отварные	29-0000255	203/202	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75		
Котлета мясная с соусом сметанным с томатом	58-0000429	268	80/50	9,75	11,83	5,50	144,17	0,04	0,17	2,92	0,58	21,58	87,50	16,67	1,17		
Компот из кураги	55-0000204	1080	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	0,00	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86		
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:				19,31	19,81	98,00	624,23	0,17	1,17	2,92	4,05	83,26	193,40	63,57	3,22		
Обед школьника 4 (7-11 лет)																	
Винегрет овощной	29-0000186	67	60	0,97	3,72	5,34	58,73	0,06	7,80	0,00	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61		
Суп картофельный с рисом	55-0000259	101	200	0,80	1,60	34,80	208,00	0,02	1,56	14,60	0,08	13,16	19,80	9,38	0,27		
Капуста тушеная	54-0001024	139	150	7,46	12,00	41,89	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45		
Курица запеченная (голень)	55-0000309	494	115	24,92	15,33	0,00	237,67	0,05	0,00	23,00	0,20	46,00	164,83	23,00	2,30		
Чай с сахаром с лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13		
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	6/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого:				38,96	33,27	121,10	943,74	0,25	43,89	37,60	4,40	226,23	382,36	119,79	9,82		
Всего за день:				58,27	53,08	219,10	1567,97	0,42	45,06	40,52	8,45	309,49	575,76	183,36	13,04		



Неделя: Первая День: Четверг

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг			
	в ПП Астор	в сборнике рецептур		Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	Б, г	Ж, г	У, г	8	9									10	11
Завтрак школьника 4 (старше 11 лет)																	
Макаронные изделия отварные	29-0000256	203/202	180	6,43	9,45	35,91	254,39	0,07	0,00	0,00	2,46	15,12	43,47	9,45	0,95		
Котлета мясная с соусом сметанным с томатом	29-0000263	268	100/50	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34		
Компот из кураги	55-0000204	1080	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	0,00	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86		
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:				23,23	31,59	110,91	820,89	0,24	1,34	5,84	5,14	107,96	289,87	82,19	4,59		
Обед школьника 4 (старше 11 лет)																	
Винегрет овощной	29-0000032	67	80	1,30	4,96	7,12	78,30	0,08	10,40	0,00	2,36	32,32	39,04	18,72	0,82		
Суп картофельный с рисом	55-0000261	101	250	1,00	2,00	43,50	260,00	0,03	1,95	18,25	0,10	16,45	24,75	11,73	0,34		
Капуста тушеная	54-0001025	139	200	9,95	16,00	55,85	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60		
Курица запеченная (голень)	55-0000309	494	115	24,92	15,33	0,00	237,67	0,05	0,00	23,00	0,20	46,00	164,83	23,00	2,30		
Чай с сахаром с лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13		
Хлеб пшеничный	58-0000191	6/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	6/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого:				44,68	39,33	165,08	1194,13	0,34	57,68	41,25	6,00	284,70	465,42	152,72	12,09		
Всего за день:				67,91	70,92	275,99	2015,02	0,58	59,02	47,09	11,14	392,66	755,29	234,91	16,68		



Неделя: Первая День: Пятница

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры			Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг					
	в ПП Астор	в сборнике рецептур			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак школьника 5 (7-11 лет)																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	58-0000230	219	150/20	19,50	29,10	43,35	450,30	0,09	0,45	300,00	2,10	180,15	255,00	28,95	0,90					
Плоды свежие (яблоко)	29-0000433	б/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
Какао с молоком	58-0000110	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00					
Итого:				23,88	30,37	84,05	642,01	0,15	16,78	300,00	2,40	337,48	382,61	68,01	6,20					
Обед школьника 5 (7-11 лет)																				
Салат из моркови с сахаром	58-0000228	62	60	0,60	0,06	16,98	71,40	0,03	2,31	923,10	0,19	12,88	25,38	17,54	0,37					
Рассольник Ленинградский	58-0000122	96	200	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80					
Картофельное пюре	55-0000219	128	150	9,31	15,31	42,13	195,88	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86					
Филе минтая жареное со сливочным маслом	54-0001273	230	80	9,52	9,36	14,24	183,20	0,10	0,30	9,04	2,42	27,18	158,08	37,00	0,77					
Компот из смеси сухофруктов	29-0000028	349	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96					
Хлеб пшеничный	55-0000132	б/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	б/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого:				26,95	27,65	163,39	867,00	1,45	13,16	965,29	5,58	128,75	529,41	157,84	4,82					
Всего за день:				50,83	58,02	247,44	1509,01	1,60	29,94	1265,29	7,98	466,23	912,02	225,85	11,02					



Воемпорт

Неделя: Первая День: Пятница

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг								Минеральные вещества, мг		
	в ПШ Астор	в сборнике рецептур		Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак школьника 5 (старше 11 лет)																		
Сырники из творога со сгущенным молоком	58-0000233	219	200/20	26,00	38,80	57,80	600,40	0,12	0,60	400,00	2,80	240,20	340,00	38,60	1,20			
Фрукты свежие (яблоко)	29-0000433	6/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
Какао с молоком	58-0000110	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00			
Итого:				30,38	40,07	98,50	792,11	0,18	16,93	400,00	3,10	397,53	467,61	77,66	6,50			
Обед школьника 5 (старше 11 лет)																		
Салат из моркови с сахаром	58-0000229	62	80	0,80	0,08	22,64	95,20	0,04	3,08	1230,80	0,25	17,17	33,84	23,38	0,49			
Рассольник Ленинградский	58-0000123	96	250	2,60	2,50	16,80	100,80	0,10	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00			
Картофельное пюре	55-0000220	128	180	11,17	18,37	50,56	235,06	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03			
Филе минтая жареное со сливочным маслом	54-0001274	230	100	11,90	11,70	17,80	229,00	0,12	0,37	11,30	3,03	33,97	197,60	46,25	0,96			
Компот из смеси сухофруктов	349	200	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
Хлеб пшеничный	58-0000191	6/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66			
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	6/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого:				34,61	33,99	203,80	1088,68	1,77	16,25	1281,88	7,20	164,38	673,13	196,22	6,34			
Всего за день:				64,99	74,06	302,30	1880,79	1,95	33,18	1681,88	10,30	561,91	1140,74	273,88	12,84			



Неделя: Вторая День: Понедельник

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг							Минеральные вещества, мг				
	в ПШ Астор	в сборнике рецептур		Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак школьника 6 (7-11 лет)																			
Соусики отварные	54-0001023	243	100	9,21	14,70	0,78	172,28	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18				
Капуста тушеная	54-0001024	139	150	7,46	12,00	41,89	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45				
Напиток из брусники	9683	700	200	0,20	0,00	21,80	82,80	0,00	1,00	20,00	0,16	7,40	2,80	1,20	0,14				
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Итого:				19,83	27,10	83,79	606,84	0,10	33,40	20,00	2,92	149,12	223,48	67,69	5,21				
Обед школьника 6 (7-11 лет)																			
Салат из свежлы отварной	12232	52	60	0,78	4,44	5,10	63,60	0,01	5,34	1,20	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02				
Суп картофельный с рыбными консервами	55-0000125	6/н	200	6,76	6,62	10,50	128,62	0,09	5,50	12,00	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00				
Жаркое по-домашнему	58-0000249	200	150/50	19,04	20,94	30,48	328,23	0,36	24,47	0,00	1,41	31,64	247,76	49,41	3,88				
Компот из смеси сухофруктов	29-0000028	349	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	6/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого:				31,24	28,48	117,44	792,73	0,53	30,77	12,00	3,01	76,60	490,32	137,45	6,90				
Всего за день:				51,07	55,58	201,23	1399,57	0,63	64,17	32,00	5,93	225,72	713,80	205,14	12,11				



Неделя: Вторая День: Понедельник

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг			
	в ПП Астор	в сборнике рецептур		Пищевые вещества Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак школьника 6 старше 11 лет)																	
Сосиски отварные	54-0001023	243	100	9,21	14,70	0,78	172,28	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18		
Капуста тушеная	54-0001025	139	200	9,95	16,00	55,85	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60		
Напиток из брусники	9683	700	200	0,20	0,00	21,80	82,80	0,00	1,00	20,00	0,16	7,40	2,80	1,20	0,14		
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:				22,52	31,10	97,75	692,92	0,12	44,20	20,00	3,47	187,02	253,23	81,99	6,36		
Обед школьника 6 (старше 11 лет)																	
Салат из свежлы отварной	6-00000316	52	80	1,04	5,92	6,80	84,80	0,01	7,12	1,60	0,08	36,00	40,80	20,80	1,36		
Суп картофельный с рыбными консервами	55-0000142	6/н	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25		
Жаркое по-домашнему	58-0000250	259	200/50	23,83	26,17	40,64	410,29	0,45	30,59	0,00	1,76	39,55	309,71	61,76	4,85		
Компот из смеси сухофруктов	29-0000028	349	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
Хлеб пшеничный	58-0000191	6/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	6/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого:				41,46	41,71	156,57	1084,49	0,69	45,39	16,60	4,06	136,04	666,81	191,41	10,32		
Всего за день:				63,98	72,81	254,32	1777,41	0,81	89,59	36,60	7,53	323,06	920,04	273,40	16,68		



Неделя: Вторая День: Вторник

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры в ШП Астор	в сборнике рецептур	Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг			
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак школьника 7 (7-11 лет)																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Каша рисовая молочная (жидкая)	1-00019814	182	150	8,15	6,69	38,35	241,82	0,30	1,42	53,70	0,3	69,23	96,00	20,03	0,97		
Сыр	55-0000316	б/н	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
Какао с молоком	58-0000110	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00		
Масло сливочное	58-0000086	б/н	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	55-0000132	б/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:				19,83	20,86	83,80	597,83	0,37	2,89	145,70	0,72	390,16	344,91	65,79	3,61		
Обед школьника 7 (7-11 лет)																	
Салат из свежих огурцов	54-0001263	20	60	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29		
Суп из овощей	58-0000408	315	200	1,76	3,52	9,92	79,20	0,12	16,00	600,00	2,00	33,00	61,60	21,60	1,40		
Тертели (с соусом сметанным с томатом)	36-0000068	279/331	80/40	11,97	13,18	20,84	216,70	0,06	0,80	16,00	0,96	11,79	175,44	21,50	2,67		
Макаронные изделия отварные	29-0000255	203 /202	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75		
Чай с сахаром с лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13		
Хлеб пшеничный	55-0000132	б/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	б/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого:				24,04	28,47	99,42	717,69	0,32	22,92	616,00	7,25	95,61	367,91	89,05	8,30		
Всего за день:				43,87	49,33	183,22	1315,52	0,69	25,81	761,70	7,97	485,77	712,82	154,84	11,91		



Неделя: Вторая День: Вторник

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг								Минеральные вещества, мг			
	в ПШ Астор	в сборнике рецептур		Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак школьника 7 (старше 11 лет)																			
Каша рисовая молочная (жидкая)	1-00019815	311	200	10,87	8,92	51,13	322,42	0,40	1,90	71,60	0,4	92,30	128,00	26,70	1,30				
Сыр	55-0000316	6/н	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20				
Какао с молоком	58-0000110	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00				
Масло сливочное	58-0000086	6/н	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Итого:				22,55	23,09	96,58	678,43	0,47	3,37	163,60	0,72	413,23	376,91	72,46	3,94				
Обед школьника 7 (старше 11 лет)																			
Салат из свежих огурцов	54-0001264	20	80	0,54	4,87	1,45	51,72	0,02	5,32	0,00	2,22	12,92	22,90	10,64	0,38				
Суп из овощей	58-0000407	315	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,15	20,00	750,00	2,50	41,25	77,00	27,00	1,75				
Терфели (с соусом сметанным с томатом)	36-0000066	279/331	100/40	14,96	16,48	26,05	270,88	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34				
Макаронные изделия отварные	29-0000256	203 /202	180	6,43	9,45	35,91	254,39	0,07	0,00	0,00	2,46	15,12	43,47	9,45	0,95				
Чай с сахаром с лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13				
Хлеб пшеничный	58-0000191	6/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	6/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого:				31,64	36,24	134,42	949,83	0,42	28,45	770,00	9,52	122,36	480,47	116,04	10,45				
Всего за день:				54,19	59,33	231,00	1628,26	0,89	31,82	933,60	10,24	535,59	857,38	188,50	14,39				



Неделя: Вторга День: Среда

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг							Минеральные вещества, мг				
	в ПП Астор	в сборнике рецептур		Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак школьника 8 (7-11 лет)																			
Блины (с молоком сгущенным)	58-0000177	396	150/20	18,30	19,39	59,78	487,70	0,13	0,87	43,20	2,74	210,96	217,20	41,22	1,02				
Чай с сахаром с лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13				
Фрукты свежие (яблоко)	29-0000433	6/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого:				19,43	19,99	84,35	595,90	0,17	18,00	43,20	3,04	250,29	256,90	66,99	6,45				
Обед школьника 8 (7-11 лет)																			
Винегрет овощной	29-0000186	67	60	0,97	3,72	5,34	58,73	0,06	7,80	0,00	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61				
Рассолыник Ленинградский	58-0000122	96	200	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80				
Курица запеченная (голень)	55-0000309	494	115	24,92	15,33	0,00	237,67	0,05	0,00	23,00	0,20	46,00	164,83	23,00	2,30				
Картофельное пюре	55-0000219	128	150	9,31	15,31	42,13	195,88	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86				
Кисель из брусники	58-0000121	350	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14				
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	6/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого:				41,72	37,06	117,75	823,78	1,42	41,55	56,15	4,94	161,29	503,06	111,74	5,77				
Всего за день:				61,15	57,05	202,10	1419,68	1,59	59,55	99,35	7,98	411,58	759,96	178,73	12,22				

Неделя: Вторая День: Среда

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг			
	в ПШ Астор	в сборнике рецептур		Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б, г	Ж, г	У, г												
Завтрак школьника 8 (старше 11 лет)																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Блины (с молоком сгущенным)	58-0000178	396	200/20	24,20	25,85	79,71	650,27	0,17	1,16	57,60	3,65	281,28	289,60	54,96	1,36		
Чай с сахаром с лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13		
Фрукты свежие (яблоко)	29-0000433	6/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого:				25,33	26,45	104,28	758,47	0,21	18,29	57,60	3,95	320,61	329,30	80,73	6,79		
Обед школьника 8 (старше 11 лет)																	
Винегрет овощной	29-0000032	67	80	1,30	4,96	7,12	78,30	0,08	10,40	0,00	2,36	32,32	39,04	18,72	0,82		
Рассольник Ленинградский	58-0000123	96	250	2,60	2,50	16,80	100,80	0,10	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00		
Курица запеченная (голень)	55-0000309	494	115	24,92	15,33	0,00	237,67	0,05	0,00	23,00	0,20	46,00	164,83	23,00	2,30		
Картофельное пюре	55-0000220	128	180	11,17	18,37	50,56	235,06	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03		
Кисель из брусники	58-0000121	350	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14		
Хлеб пшеничный	58-0000191	6/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	6/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого:				47,13	42,28	150,72	995,43	1,73	46,40	62,78	6,48	193,92	608,56	139,71	7,19		
Всего за день:				72,46	68,73	255,00	1753,90	1,94	64,69	120,38	10,43	514,53	937,86	220,44	13,98		

Неделя: Вторая День: Четверг

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры			Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витаминьы, мг, мкг						Минеральные вещества, мг				
	в ПШ Астор	в сборнике рецептур			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак школьника 9 (7-11 лет)																			
Макароньы отварные с сыром	54-0001448	203 /202	150/20	10,89	13,40	28,50	281,71	0,07	0,14	52,00	2,05	188,00	134,50	14,50	0,95				
Сосиски отварные	54-0001023	243	100	9,21	14,70	0,78	172,28	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18				
Яйцо отварное	29-0000224	6/н	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
Компот из кураги	55-0000204	1080	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	0,00	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86				
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Итого:				29,64	33,18	93,56	794,99	0,17	1,14	152,00	4,40	278,50	379,33	69,09	4,43				
Обед школьника 9 (7-11 лет)																			
Салат из белокочанной капусты с морковью	9769	45	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31				
Суп гороховый с гренками	54-0001198	119	200/20	6,00	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80				
Плов из птицы	58-0000125	291	200	15,35	20,87	59,38	482,46	0,06	0,00	37,60	0,62	34,09	163,86	31,21	2,02				
Чай с сахаром и лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13				
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	6/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого:				26,96	27,74	117,36	822,63	0,25	17,59	37,60	3,51	155,02	522,05	109,28	7,32				
Всего за день:				56,60	60,92	210,92	1617,62	0,42	18,73	189,60	7,91	433,52	901,38	178,37	11,75				



Неделя: Вторая День: Четверг

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры в ПП Астор	в сборнике рецептур	Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг									Минеральные вещества, мг				
				Пищевые вещества Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак школьница 9 (старше 11 лет)																					
Макаронны отварные с сыром	54-0001449	203 /202	180/20	11,07	15,35	35,91	326,05	0,08	0,14	52,00	2,56	191,12	143,47	16,45	1,15						
Сосиски отварные	54-0001023	243	100	9,21	14,70	0,78	172,28	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18						
Дйцо отварное	29-0000224	6/н	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00						
Компот из кураги	55-0000204	1080	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	0,00	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86						
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
Итого:				29,82	35,13	100,97	839,33	0,18	1,14	152,00	4,91	281,62	388,30	71,04	4,63						
Обед школьница 9 старше 11 лет)																					
Салат из белокочанной капусты с морковью	1-00025351	45	80	1,06	4,86	6,82	75,30	0,02	19,54	0,00	1,85	34,40	22,66	12,80	0,42						
Суп гороховый с гречками	54-0001199	119	250/20	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25						
Плов из пшцы	54-0001157	291	250	19,19	26,09	74,23	603,07	0,07	0,00	47,00	0,77	42,61	204,83	39,01	2,53						
Чай с сахаром и лимоном	55-0000209	686/684	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13						
Хлеб пшеничный	58-0000191	6/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66						
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	6/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
Итого:				35,26	35,24	156,91	1080,46	0,34	22,67	47,00	4,76	197,84	672,79	141,38	9,23						
Всего за день:				65,08	70,37	257,88	1919,79	0,52	23,81	199,00	9,67	479,46	1061,09	212,42	13,86						



Неделя: Вторая День: Пятница

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры в ПШ Астор	в сборнике рецептур	Масса порций, г/мл	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг								Минеральные вещества, мг			
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак школьника 10 (7-11 лет)																			
Картофельное пюре	55-0000219	128	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86				
Биточки рыбные (с соусом сметанным)	58-0000210	234	80/30	13,70	21,48	13,90	254,06	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60				
Напиток из брусники	9683	700	200	0,20	0,00	21,80	82,80	0,00	1,00	20,00	0,16	7,40	2,80	1,20	0,14				
Плоды свежие (яблоко)	29-0000433	6/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Итого:				20,74	24,81	88,85	606,71	1,31	20,10	62,85	1,63	121,95	267,55	75,50	5,34				
Обед школьника 10 (7-11 лет)																			
Овощи соленые в нарезке (огурец)	58-0000269	6/н	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	5,10	30,00	0,04	12,78	17,88	6,24	0,42				
Щи из свежей капусты с картофелем	29-0000192	88	200	1,44	3,98	6,50	67,58	0,06	14,78	0,00	19,04	27,18	37,94	17,76	0,66				
Печень по-строгановски	9690	255/332	80	10,80	19,20	6,88	179,96	0,15	10,16	41,92	0,80	24,00	191,20	13,60	4,00				
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом слив.)	55-0000215	171	150/10	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01				
Компот из смеси сухофруктов	29-0000028	349	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000192	6/н	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого:				27,06	28,26	130,70	823,08	0,50	30,84	71,92	20,78	98,20	559,02	228,80	12,11				
Всего за день:				47,80	53,07	219,55	1429,79	1,81	50,94	134,77	22,41	220,15	826,57	304,30	17,45				



Неделя: Вторая День: Пятница

Наименование приема пищи / наименование блюда	№ рецептуры		Масса порций, г/мл	Возраст детей старше 11 лет			ЭЦ, Ккал	Витамины, мг, мкг								Минеральные вещества, мг					
	в ПП Астор	в сборнике рецептур		Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
		Б, г	Ж, г	У, г	9	10	11									12	13	14	15	16	
Завтрак школьница 10 (старше 11 лет)																					
Картофельное пюре	55-00002220	128	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03						
Быточки рыбные (с соусом сметанным)	58-0000211	234	100/40	16,44	26,85	17,38	317,58	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75						
Напиток из брусники	9683	700	200	0,20	0,00	21,80	82,80	0,00	1,00	20,00	0,16	7,40	2,80	1,20	0,14						
Фрукты свежие (яблоко)	29-0000433	6/н	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30						
Хлеб пшеничный	55-0000132	6/н	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
Итого:				24,10	30,65	96,16	692,18	1,56	20,94	71,91	1,79	140,38	317,07	86,07	5,66						
Обед школьница 10 (старше 11 лет)																					
Овощи соленые в нарезке (огурец)	64-0000155	6/н	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	5,10	30,00	0,04	12,78	17,88	6,24	0,42						
Щи из свежей капусты с картофелем	29-0000060	88	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83						
Печень по-строгановски	29-0000206	255/332	100	13,50	24,00	8,60	224,95	0,19	12,70	52,40	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00						
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом сливочным)	55-0000216	171	180/10	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,96	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01						
Компот из смеси	29-0000028	349	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96						
Хлеб пшеничный	58-0000191	6/н	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66						
Хлеб ржано-пшеничный	58-0000193	6/н	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
Итого:				34,60	35,30	161,56	1024,08	0,64	38,04	82,40	4,76	123,12	696,91	276,24	15,12						
Всего за день:				58,70	65,95	257,72	1716,26	2,20	58,98	154,31	6,55	263,50	1013,98	362,31	20,78						

Помощник заместителя генерального директора - начальник отдела по планированию и контролю за ФХД Шуйяр Т.Г.
Технолог АО "Военторг-Восток" Гуляко Ю.Ю.

