

Согласовано:

ИП Костылев А.А



Костылев
10 февраля 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Белозерская школа
№1 им.Героя Советского Союза

И.П.Малоземова"

Сараева
Р.Н.Сараева

10 февраля 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся 7-11 лет
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс) завтраки

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.										Минеральные вещества (мг)					Цена
	Номер рецептур	День/ Вид Приёма ПИЩИ / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
	1															
	Завтрак	500	12,97	8,75	108,55	554,1	0,24	3,09	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01	0	
196	Каша рисовая 200	200	5	6	34	238	0,04	0,99	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01	40	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	20		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	5		
21	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	25		
	2															
	Завтрак	500	16,46	17,16	81,7	608,08	0,39	1,92	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03	90	
171	Пюре картофельное 150	150	3	5	20	139	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66	20		
105	Фрикадельки по-калиннинградски 90	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48	45		
415	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0	0	10	102	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03	20	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	5		
	3															
	Завтрак	500	26,41	15,04	115,53	565,51	0,172	3,89	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	0,03	90	
229	Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03	60	
пром	Зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	147	0,002	2,7		12,6	18,15	13,23	0,44	15		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	5		
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,75	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	10		
	4															
	Завтрак	540	11,87	13,62	69,62	557,01	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06	90	
171	Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	307,5	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05	40	
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01	20	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	5		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4	10	26	26	0,05	10		16	11	9	2,2	25		
	5															
	Завтрак	510	21,76	16,37	138,03	527,1	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0		
	Блины со стученкой 150/20	170	18,78	15,6	101,28	365,55		14	202	100,72	100,9		0,2	40		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4	10	26	26	0,05	10		16	11	9	2,2	25		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	20		
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	2,31	0,72	21	113,05	0,07	6,9		6,9	26,1	9,9	0,6	5		
	6															
	ИТОГО	510	17,89	14,19	102,69	562,36	0,26	9,70	264,88	289,48	285,83	51,96	3,51	0,03	90	

	Завтрак	500	17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	1,38	167,2	376,52	443,91	103,72	3,95	0,06
226	Макароны с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 60	60	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	62,4	1,22	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	7													
	Завтрак	500	17,45	15,78	98,49	550,51	0,383	1,63	148,84	410,96	290,42	71,98	2,397	0,03
239	Запеканка из творога с молоком стученным 150/50	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,51	131,64	282,39	113,72	18,84	0,007	0,02
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08			8,8	34	12,8	0,64	
415	Компот из плодов (яблоки) 200	200	0	0	14	50	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	8													
	Завтрак	500	12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
199	Каша пшеничная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08			8,8	34	12,8	0,64	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	9													
	Завтрак	540	27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	1,94	259,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06
54-28м	Биточек из птицы с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	150	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,33	2,68	20,53	87,44	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39	
54-23гн	Отвар шиповника с сахаром 200	200	0	0	27	130	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	10													
	Завтрак	500	28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	18,5	220	225,69	200,9	75,82	5,48	0
	Пельмени с маслом 180	180	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
	ИТОГО	508	20,61	16,50	96,36	579,58	0,46	5,53	185,53	339,15	301,48	77,02	3,79	0,04

Согласовано:

ИП Костылев А.А.



10 февраля 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Белозерская школа
№1 им. Героя Советского Союза

И.П. Малоземова"

Р.Н. Сараева



10 февраля 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 7-11 лет
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс), ОВЗ

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.										Минеральные вещества (мг)									
	Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	D (мкг)	A (рег.экв/сут)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)	цена		
Витамины, мкг																				
	1 день																			
	Завтрак																			
196	Каша рисовая 200	200	5	6	34	238	0,04	0,887	39,1	6	420,23	663,52	664,97	151,87	7,96	0,06				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	0,3	26,3	3,05	210,4	227,23	182,9	26,3	3,09	0				
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08		0,99	3,23	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01				
21	Клнлитерка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11	0,42		0,82		9,2	34,8	13,2	0,8					
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие	60	29,06	35,65	85,37	873,19	0,37	0,587	12,8	2,95	209,83	436,29	482,07	125,57	4,87	0,06	90			
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	200	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36					
54-28м	Ежжика куриные с соусом томатным 90/20	110	22,21	28,68	21,2	330,42	0,09	0,2	6,8	0,87	114,2	171,1	141,17	27,17	0,04					
340	Изделия макаронные отварные 150	150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3		0,23	12	17,65	123,13	24,07	1,37					
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36		0,01	3,56	2,15	1,77	0,47					
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4					
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		90			
	2 день																			
	Завтрак																			
171	Шпоре картофельное 150	150	3	5	20	139	0,05	0,845	36,01	6,105	436,22	596,66	661,45	150,12	7,25	0,06	180			
105	Фрикадельки по-калнинградски 90	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,39	0,35	1,92	2,575	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03				
415	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0	0	10	102	0,16	0,35	0,8	0,125	120	118,68	117,87	8,22	0,66					
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14		1,12	2,45	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03				
57	Каша кукурузная/ Салат из огурцов и помидоров	60	21,62	28,27	109,93	830,58	0,33	0,495	34,09	3,53	79,02	341,9	291,34	85,71	3,36	0,03	90			
119	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			76,43	17,71	9,12	0,34					
49	Гуляш из отварного мяса 90	90	10,91	15,99	21,17	269,32	0,06	0,445	12,98	0,88	9,01	163,15	42,33	19,03	0,91					
342	Рис отварной 150	150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06		3,55	2,5	54	13,6	96,59	19,64	0,13	0,03				
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,31	0,02	10,38	63,32		0,46			0,01	0,37	0,06		0,03					
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8		90			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		90			
	3 день																			
			46,44	49,52	187,17	1308,73	0,652	0,878	39,41	6,01	421,5	660,65	628,7	144,68	7,02	0,06	180			

Завтрак		26,41	15,04	115,53	497,14	0,172	0,355	3,89	4,45	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	0,03
229	Омлет 200	200	18,61	59,16	283,96	0,08	0,355	1,09	4,45	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
пром	Зеленый горошек 60	60	4,5	22,8	78,63	0,002		2,7			12,6	18,15	13,23	0,44	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08				9,2	34,8	13,2	0,8	
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1			0,21			0,02	
Обед		20,03	34,48	71,64	811,59	0,48	0,523	35,52	1,56	133,7	377,1	302,36	94,03	3,09	0,03
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02	3			13,8	14,4	8,4	0,36	
122	Рассольник ленинградский 200	200	1,75	9,46	13,3	179,98	0,11	0,355		45,5	121,02	54,68	18,87	0,41	
6704	Нагетсы запеченные с томатным соусом 90/20	110	12,28	19,8	286		0,168		0,38	88,2	119,2	112,12	22,35		
149	Картофель запеченный 150	150	2,94	4,15	28,96	212,01	0,28	21,4	1,18		114,7	85,36	33,81	1,32	0,03
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2					0,18			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04				4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03				3,6	18,4	4	0,58	90
4 день		46,61	52,76	217,79	1419,29	0,753	0,84	36,01	6,17	428,91	683,43	650,08	150,23	7,55	0,06
Завтрак		11,87	13,62	69,62	519,51	0,353	0,27	13,52	5,95	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06
171	Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	2,08	3,5	232	292	114	7,4	0,06	0,05
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	2,45	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08				9,2	34,8	13,2	0,8	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10			16	11	9	2,2	
Обед		34,74	39,14	148,17	899,78	0,4	0,57	22,49	0,22	174,71	227,7	364,18	88,09	3,48	0
82	Салат свекольный 60	60	1,04	0,8	3,78	35,28	0,03	6,1			26,25	27	13,64	0,86	
93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	200	1,6	14,47	80,95	216,53	0,04	13,02		15,5	60,1	46,96	18,59	0,67	
318	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	90/20	23,13	18,9	8,84	396,44	0,02	1,01	0,095	139,2	114,71	101,02	13,27	0,11	
341	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,23		0,125	20	14,88	151,25	30,22	0,39	
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36		0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04				4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03				3,6	18,4	4	0,58	
5 день		45,42	45,9	191,86	1480,18	0,72	0,852	36,78	6,04	440,7	674	660,63	146,54	7,28	0,06
Завтрак		23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	0,42	3,09	4,05	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01
726	Блины 150	150	15,03	12,48	81,03	292,44		14	2,4	202	100,72	100,9		0,2	
471	Молоко стуженное 20	20	1,4	1,98	1,9	87	0,61	0,2	0,65	8,4	101,4	43,8	6,8	0,04	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10			16	11	9	2,2	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1			2,21	1,1	0,6	0,05	
Обед		21,48	28,98	93,93	925,12	0,48	0,432	33,69	1,99	217,5	346,49	352,94	83,46	4,66	0,05
22	Зеленый горошек 60/ Салат из помидор	60	3	1,72	7,98	55,2	0,1	6			12	37,24	12,6	0,42	
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04	
54-3р	Фишбол с соусом томатным 90/20	110	10,55	18,24	14,93	292,38	0,05	0,307	1,65	8,1	109,11	120,04	4,99	0,39	0,04
354	Картофельное пюре 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,21	16,89	0,34	24,4	42,08	84,69	30,1	1,03	0,01

Согласовано:

Утверждаю:

ИП Костылев А.А.



10 февраля 2025 г.

директор МОУ "Белозерская школа
№1 им. Героя Советского Союза

И.П. Малоземова"

Сараева Р.Н. Сараева
И.П. Малоземова

10 февраля 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся 12-18 лет
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) льготные категории, I смена

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных, школьных, детских домов и детских оздоровительных учреждений.	Ингредиенты	Вес блюда	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
				Жиры	Углеводы	кКал	Белки	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I				
																1	2	3	
196	Завтрак	1	19,97	21,75	131,55	674,1	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0	38				
54-3гн	Каша рисовая 250	250	12	19	57	358	0,04	1,238	279	318,125	235,988	52,6	1,995	0,013	20				
18	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	1,19						
40	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08		4,2	34,8	11,2	0,999							
21	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11		11,2	43	15,2	0,99							
		6													83				
	Завтрак		17,344	19,232	89,67	764,748	0,404	2	413,2	280,127	404,638	67,639	5,17	0,03					
171	Шоле картофельное 180	180	3	6	27	196	0,06	0	144	142,416	141,444	9,864	1,792	0	20				
105	Фрикадельки по-калнинградски 100	100	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	252	17,941	120,494	17,435	1,628	0	38				
415	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0	0	10	102	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03	20				
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		5				
		3													83				
	Завтрак		26,91	15,887	130,73	548,51	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03					
229	Омлет 210	210	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03	48				
108	Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42		2,44	0,57		20				
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08		9,2	34,8	13,2	0,8			5				
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		10				
		4													83				
	Завтрак		12,97	15,85	74,02	512,01	0,353	13,832	309	469,53	303	87,75	5,079	0,06					
171	Вермишель молочная 250	250	5,8	11,13	22,03	262,5	0,003	2,392	286,8	305,8	131,1	33,01	1,069	0,05	33				
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01	20				
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08		9,2	34,8	13,2	0,8			5				
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4	10	26	10	0,05	10		16	11	9	2,2		25				
		5													83				
	Завтрак		27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013					
	Блины со ступенькой	230	20,04	17,64	115,04	402,92	0	17,67	269,333	114,293	124,533	0	0,267	0	33				
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4	15	26	10	0,05	10		16	11	9	2,2		25				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05		20				
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	31,5	113,6	0,093	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	0	5				
		2													83				
	Завтрак		18,43	18,2	106,27	626,82	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06					
226	Макароны с сыром 200	200	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05	33				
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22		2,5				

Согласовано:

Утверждаю:

ИП Костылев-А.А

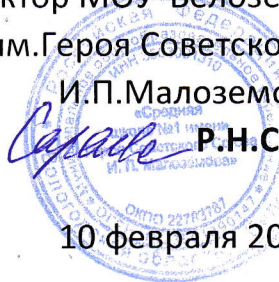
директор МОУ "Белозерская школа
№1 им.Героя Советского Союза

И.П.Малоземова"

Р.Н.Сараева

10 февраля 2025 г.

10 февраля 2025 г.



Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 12-18 лет
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школьнигеритов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Сборники рецептов	Номер рецептуры	День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					цена	
								В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I		
		1 день															
		Завтрак															
	196	Каша рисовая 250	250	12	19	57	358	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0		
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,04	1,238	279	318,125	235,988	52,6	1,995	0,013		
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08	2,1		2,21	1,1	0,6	1,19			
	21	Кондитерка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			4,2	34,8	11,2	0,999			
		ПОЛДНИК															
	99	Суп вермишелевый на курином бульоне 180 гр	180	2,013	4,075	15,461	250	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0		83
	451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47			
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,48	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58			42
		2 день															
		Завтрак															
	171	Пюре картофельное 180	180	27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2	413,2	280,127	404,638	67,639	5,17	0,03		125
	105	Фрикадельки по-калнинградски 110	110	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	252	17,941	120,494	17,435	1,628	0		
	415	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0	0	10	102	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03		
	18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2			
		ПОЛДНИК															
	119	Борщ с капустой и картофелем 180	180	4	10,688	20,6	200	0,2	19,225	54,273	207,908	71,373	27,848	3,748	0		83
	638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,31	0,02	10,38	63,32		0,46	0,01	0,37	0,06	0,06	0,03			
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58			
		3 день															
		Завтрак															
	229	Омлет 210	210	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03		125
	108	Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42	273,39	24,22	2,67	0,03		
	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8			
54-2гн		Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02			
		ПОЛДНИК															
	122	Рассольник ленинградский 180	180	3,188	11,825	16,625	200,975	0,138	12,9	56,875	135,055	87,75	27,588	1,613	0		83
	428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			1,013	0		
	19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58			
		4 день															
		Завтрак															
				16,04	34,098	182,258	875,003	0,443	32,467	331,385	551,815	382,25	116,758	7,567	0,06		42

Завтрак		12,97	15,85	74,02	512,01	0,353	13,832	309	469,53	303	87,75	5,079	0,06	125
171	Вермишель молочная 250	5,8	11,13	22,03	262,5	0,003	2,392	286,8	305,8	131,1	33,01	1,069	0,05	
54-21гн	Какао с молоком 200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		
403	Фрукт сезонный 100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		
	ПОЛДНИК													
93	Суп фасолевый на курином бульоне 180	3,07	18,248	108,238	332,993	0,09	18,635	22,385	82,285	79,25	29,008	2,488	0	83
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		
	5 день													42
	Завтрак													125
726	Блины 200	27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013	
471	Молоко стуженное 30	20,04	17,64	115,04	402,92	0	17,67	269,333	114,293	124,533	0	0,267	0	
403	Фрукт сезонный 100	2,1	2,97	2,85	150,5	0,27	0,3	12,6	152,1	65,7	10,2	0,06	0	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2		
	ПОЛДНИК													
99	Суп из овощей 180	3,953	4,415	36,77	333,675	0,083	12,5	231,25	218,975	108,863	33,463	2,43	0	83
484	Сок фруктовый 200	2,013	4,075	12,55	206,875	0,013	8,5	231,25	201,375	76,463	21,463	0,05	0	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8		
	6 день													
	Завтрак													42
226	Макароны с сыром 200	18,43	18,2	106,27	626,82	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06	125
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ салат из моркови с сахаром 100	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22		
18	Хлеб из муки пшеничной	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01	
	ПОЛДНИК													
81	Суп гороховый 180	3,85	1,2	35	142	0,1	0	0	11,5	43,5	16,5	1	0	
476	Напиток ягодный 200	9,98	19,455	49,235	334,24	0,078	19	188,25	158,16	99,138	9,275	3,145	0	83
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	8,96	17,875	32,225	250,4	0,048	19	188,25	154,2	80,738	5,275	2,525	0	
	7 день													
	Завтрак													42
239	Запеканка из творога с молоком стуженым 240	22,65	18,846	112,888	665,162	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034	125
9	Кондитерское изделие 60	10,7	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024	
415	Компот из плодов (яблок) 200	4,62	1,74	40,8	180	0,12	0	0	13,2	51	19,2	0,96	0	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	0	0	14	50	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	10,54	0,55	0,01	
	ПОЛДНИК													
		4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		
		13,48	17,564	43,79	293,475	0,318	19,87	129,35	160,005	223,863	32,895	3,395	0,038	83

