

**УТВЕРЖДАЮ**

09.01.2025г.

Директор МБОУ "СШ № 6"

О.Е. Шмелева



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

**льготной категории обучающихся 1-4 классов МБОУ «СШ № 6»**

**на 2 полугодие 2024-2025 учебного года**

**ПЯТНИЦА (10 день)**

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	22,69	128,62	2,21	0,28	0,92	0,02
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	15,95	100,60	125,80	14,00	90,00	0,13	0,04	1,30	0,020
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий (груша)	125	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	0,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>27,11</b>	<b>41,59</b>	<b>97,21</b>	<b>870,50</b>	<b>184,69</b>	<b>210,21</b>	<b>519,67</b>	<b>11,12</b>	<b>0,64</b>	<b>7,22</b>	<b>0,04</b>
<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	14,98	9,05	16,98	0,28	0,1	10,26	0
108	Суп картофельный с клецками и курицей	220	3,56	3,67	15,03	115,40	26,72	20,28	57,78	0,94	0,08	4,60	0,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,39	36,69	209,7	1,37	16,33	60,94	0,53	0,05	0	0
290	Курица, тушеная в соусе сметанном с луком	100	13,28	10,84	2,90	162,00	29,52	14,06	76,93	0,61	0,04	0,35	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>23,24</b>	<b>22,17</b>	<b>85,89</b>	<b>611,64</b>	<b>93,59</b>	<b>78,22</b>	<b>273,63</b>	<b>3,99</b>	<b>0,33</b>	<b>15,24</b>	<b>0,03</b>

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

### ЧЕТВЕРГ (9 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0
234	Котлета рыбная	80	11,16	13,65	13,47	221,80	41,70	34,79	151,55	1,33	0,05	0,29	41,09
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,90	2,50	11,00	69,00	4,40	3,30	23,10	0,33	0,03	0,00	0,000
338	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,50	0	22,4	91	8	42	28	0,6	0,05	10	0
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>20,35</b>	<b>21,53</b>	<b>100,50</b>	<b>631,78</b>	<b>84,04</b>	<b>111,58</b>	<b>312,44</b>	<b>4,34</b>	<b>0,23</b>	<b>10,64</b>	<b>41,10</b>
<b>ОБЕД</b>													
73	Икра кабачковая	55	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00
96	Рассольник ленинградский с мясом	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,70	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
294	Котлета куриная	65	13,08	12,57	12,21	214,50	44,84	16,65	60,00	2,72	0,02	0,68	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>20,91</b>	<b>27,16</b>	<b>74,72</b>	<b>599,05</b>	<b>150,74</b>	<b>91,24</b>	<b>275,18</b>	<b>6,52</b>	<b>0,30</b>	<b>29,77</b>	<b>0,03</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

### СРЕДА (8 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	25,58	19,35	49,00	472,50	342,28	46,48	376,53	1,13	0,11	0,83	0,110
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
338	Фрукт свежий (банан)	260	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00
<b>ИТОГО</b>	<b>О за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26,11</b>	<b>19,37</b>	<b>75,50</b>	<b>580,50</b>	<b>372,48</b>	<b>57,88</b>	<b>391,93</b>	<b>3,69</b>	<b>0,14</b>	<b>13,66</b>	<b>0,110</b>
<b>ОБЕД</b>													
82	Борщ с мясом	220	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,04	8,54	0,00
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
299	Котлета Особая	65	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>	<b>за обед</b>	<b>710</b>	<b>17,48</b>	<b>20,97</b>	<b>72,63</b>	<b>524,63</b>	<b>97,74</b>	<b>81,32</b>	<b>249,97</b>	<b>5,18</b>	<b>0,26</b>	<b>9,03</b>	<b>21,02</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

## ВТОРНИК (7 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
312	Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
271	Котлеты Домашние	55	10,83	9,76	8,09	199,00	13,44	16,04	104,30	1,70	0,14	0,20	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт (яблоко)	215	0,90	0	8,4	38	35	13	23	0,3	0,04	60	0
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,20</b>	<b>18,58</b>	<b>74,81</b>	<b>579,75</b>	<b>217,32</b>	<b>87,89</b>	<b>362,10</b>	<b>4,92</b>	<b>0,42</b>	<b>79,66</b>	<b>0,010</b>
<b>ОБЕД</b>													
101	Суп картофельный с крупой и яйцом	220	1,57	2,17	9,69	68,60	21,36	18,22	44,78	0,70	0,07	6,60	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	185	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
251	Поджарка из свинины	65	0,60	1,70	0,16	18,60	1,35	9,90	7,60	0,17	0,02	0,08	0,00
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	29,50	1,00	0,00	0,10	0,30	15,00	0,25
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>700</b>	<b>14,31</b>	<b>13,72</b>	<b>91,10</b>	<b>549,50</b>	<b>86,40</b>	<b>186,74</b>	<b>317,93</b>	<b>7,06</b>	<b>0,66</b>	<b>21,68</b>	<b>0,25</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

## ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
204	Макароны с сыром	210	12,18	14,33	30,70	300,96	265,68	18,29	181,87	1,11	0,07	0,20	0,12
1	Бутерброд с маслом	30	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	0,04
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100,00	0,00
338	Фрукт (мандарин)	130	0,8	0	8,6	38	36	11	17	0,1	0,06	38	0
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>17,91</b>	<b>22,40</b>	<b>87,34</b>	<b>623,46</b>	<b>341,32</b>	<b>54,03</b>	<b>283,01</b>	<b>3,54</b>	<b>0,23</b>	<b>138,20</b>	<b>0,16</b>
<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,43	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	18,00	0,30	0,30	2,94	0,00
102	Суп гороховый с курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	28,46	70,48	1,64	0,18	4,66	0,00
291	Плов с курицей	200	23,42	11,63	47,39	388,27	46,92	70,11	246,13	2,43	0,19	8,49	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>30,20</b>	<b>16,23</b>	<b>89,15</b>	<b>602,37</b>	<b>112,26</b>	<b>125,47</b>	<b>395,61</b>	<b>6,00</b>	<b>0,73</b>	<b>16,12</b>	<b>0,03</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

**ПЯТНИЦА (5 день)**

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
88	Омлет натуральный	105	10,17	18,10	1,92	211,00	75,21	11,77	164,70	1,92	0,08	0,20	0,002
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,90	2,50	11,00	69,00	4,40	3,30	23,10	0,33	0,03	0,00	0,000
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт (яблоко)	150	1,50	0	22,4	91	8	42	28	0,6	0,05	10	0
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>16,53</b>	<b>20,92</b>	<b>62,71</b>	<b>459,30</b>	<b>108,61</b>	<b>75,57</b>	<b>276,80</b>	<b>4,48</b>	<b>0,22</b>	<b>10,23</b>	<b>0,00</b>
<b>ОБЕД</b>													
88	Щи из свежей капусты с курицей	220	1,41	3,96	6,32	71,80	39,40	17,70	39,20	0,66	0,05	12,62	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	22,69	128,62	2,21	0,28	0,92	0,02
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>700</b>	<b>20,12</b>	<b>37,06</b>	<b>80,06</b>	<b>742,55</b>	<b>86,64</b>	<b>96,07</b>	<b>286,63</b>	<b>6,03</b>	<b>0,47</b>	<b>14,27</b>	<b>21,02</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

### ЧЕТВЕРГ (4 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	11,69	6,31	3,8	130	39,42	37,08	140,98	0,8	0,05	3,92	0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	15,95	100,60	125,80	14,00	90,00	0,13	0,04	1,30	0,020
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий (груша)	140	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	0,00
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,74</b>	<b>13,75</b>	<b>82,72</b>	<b>551,30</b>	<b>200,73</b>	<b>94,97</b>	<b>365,31</b>	<b>5,32</b>	<b>0,23</b>	<b>10,22</b>	<b>0,07</b>
<b>ОБЕД</b>													
103	Суп вермишелевый с курицей	220	2,15	2,27	13,96	94,60	23,60	21,82	54,06	0,90	0,05	6,60	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	0,00
279	Тефтели мясные	70	6,96	16,11	11,61	223,00	21,62	17,32	85,51	0,88	0,19	0,92	0,01
331	Соус сметанный с томатом	40	0,44	1,25	1,76	20,03	7,31	2,45	7,35	0,10	0,01	0,33	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>18,16</b>	<b>25,20</b>	<b>110,57</b>	<b>757,24</b>	<b>140,65</b>	<b>116,48</b>	<b>348,30</b>	<b>5,36</b>	<b>0,51</b>	<b>26,74</b>	<b>0,02</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.



**СРЕДА (3 день)**

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,43	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	18,00	0,30	0,30	2,94	0,00
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00
269	Биточки Особые	50	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	126,60	15,40	92,80	0,41	0,04	1,33	0,01
338	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0	8,4	38	35	13	23	0,3	0,04	60	0
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>21,07</b>	<b>19,29</b>	<b>89,74</b>	<b>618,43</b>	<b>224,36</b>	<b>99,72</b>	<b>356,79</b>	<b>5,32</b>	<b>0,63</b>	<b>64,73</b>	<b>0,03</b>
<b>ОБЕД</b>													
67	Винегрет овощной	50	0,84	6,10	4,37	75,00	18,70	11,70	26,00	0,50	0,03	5,80	0,00
102	Суп картофельный с бобовыми и курицей	220	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	28,46	70,48	1,64	0,18	4,66	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0
261	Печень, тушеная в соусе	105	2,72	8,76	3,81	159,00	25,62	14,80	223,30	4,72	0,20	28,86	5,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>705</b>	<b>17,92</b>	<b>22,85</b>	<b>84,29</b>	<b>645,9</b>	<b>105,05</b>	<b>202,28</b>	<b>562,13</b>	<b>12,7</b>	<b>0,65</b>	<b>33,55</b>	<b>5,54</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

## ВТОРНИК (2 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	14,98	9,05	16,98	0,28	0,1	10,26	0
291	Плов с курицей	180	23,42	11,63	47,39	388,27	46,92	70,11	246,13	2,43	0,19	8,49	0,03
ПР	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	4,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт свежий (груша)	110	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>29,75</b>	<b>14,75</b>	<b>110,58</b>	<b>694,75</b>	<b>107,50</b>	<b>109,16</b>	<b>351,81</b>	<b>9,45</b>	<b>0,43</b>	<b>32,75</b>	<b>0,03</b>
<b>ОБЕД</b>													
49	Салат из свеклы отварной	70	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,39	41,61	1,36	0,04	6,86	0
96	Рассольник ленинградский с курицей	220	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,70	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	140	16,64	20,90	19,80	325,00	42,45	106,15	283,20	3,83	0,03	4,78	0,00
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	29,50	1,00	0,00	0,10	0,30	15,00	0,25
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>26,59</b>	<b>31,24</b>	<b>98,24</b>	<b>776,94</b>	<b>150,29</b>	<b>176,66</b>	<b>469,69</b>	<b>7,90</b>	<b>0,55</b>	<b>33,66</b>	<b>0,26</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

## ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Сезон: осень-зима

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	133,68	37,22	156,72	0,84	0,10	0,96	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
338	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0	8,6	38	36	11	17	0,1	0,06	38	0
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>14,7</b>	<b>19,8</b>	<b>94,48</b>	<b>617,3</b>	<b>332,98</b>	<b>77,17</b>	<b>332,32</b>	<b>3,14</b>	<b>0,26</b>	<b>41,9</b>	<b>0,06</b>
<b>ОБЕД</b>													
82	Борщ с мясом	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,04	8,54	0,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,39	36,69	209,7	1,37	16,33	60,94	0,53	0,05	0	0
294	Котлета куриная	80	13,08	12,57	12,21	214,50	44,84	16,65	60,00	2,72	0,02	0,68	0,03
331	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03	7,31	2,45	7,35	0,10	0,01	0,33	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,38	18,40	89,06	8,76	12,58	33,14	0,42	0,04	0,00	0,00
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>715</b>	<b>21,16</b>	<b>23,54</b>	<b>103,81</b>	<b>720,53</b>	<b>135,68</b>	<b>90,89</b>	<b>253,61</b>	<b>6,38</b>	<b>0,20</b>	<b>10,28</b>	<b>0,04</b>

\*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.