

УТВЕРЖДАЮ:

И.А.Петрова



И.А.Петрова

«12» 2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Верх-Иньвенская СОШ»

Баяндина М.Г.



«12»

2025 г

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей 7-11 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(Весна)

**Завтраки**

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет  
в государственных образовательных учреждениях

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Первая неделя**

**Понедельник**

**Завтрак:**

|    |          |                          |            |              |              |              |              |             |             |              |             |               |              |               |             |
|----|----------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 1. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая    | 200/5      | 8,92         | 7,68         | 32,2         | 233,4        | 0,19        | 0,6         | 38,2         | 0,44        | 115,6         | 222,6        | 111,2         | 3,42        |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)           | 20         | 4,12         | 5,52         | 0            | 66,2         | 0,01        | 0,12        | 110,2        | 0,08        | 154,8         | 82,4         | 8             | 0,2         |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром            | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3          | 38           | 0           | 0           | 0            | 0           | 5,1           | 7,7          | 4,2           | 0,82        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4        | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 10            | 32           | 7             | 0,06        |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный     | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5         | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57          | 44,2         | 13,45         | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>500</b> | <b>19,05</b> | <b>13,97</b> | <b>80,22</b> | <b>526,5</b> | <b>0,64</b> | <b>0,72</b> | <b>148,4</b> | <b>0,52</b> | <b>295,07</b> | <b>388,9</b> | <b>143,85</b> | <b>5,25</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Вторник**

**Завтрак:**

|    |          |                                         |            |              |              |             |              |             |              |             |            |               |              |             |             |
|----|----------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 1. | 279/2021 | Запеканка из творожной массы с повидлом | 150/30     | 23,97        | 11,55        | 42          | 369,6        | 0,15        | 0,15         | 78          | 0,9        | 233,7         | 320,7        | 35,1        | 1,52        |
| 2. | 464/2008 | Кофейный напиток с молоком              | 200        | 1,4          | 1,2          | 11,4        | 63           | 0,02        | 0,3          | 9,5         | 0          | 54,3          | 38,3         | 6,3         | 0,07        |
| 3. |          | Яблоки свежие                           | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7        | 66           | 0,05        | 10,5         | 0           | 0,3        | 24,15         | 16,5         | 13,5        | 3,32        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>                | <b>530</b> | <b>25,97</b> | <b>13,35</b> | <b>68,1</b> | <b>498,6</b> | <b>0,22</b> | <b>10,95</b> | <b>87,5</b> | <b>1,2</b> | <b>312,15</b> | <b>375,5</b> | <b>54,9</b> | <b>4,91</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

### Среда

#### Завтрак:

|    |          |                                     |            |              |              |               |              |             |             |             |               |               |              |              |             |
|----|----------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая                 | 200/5      | 7,24         | 6,64         | 33,12         | 221,2        | 0,12        | 1,26        | 38,6        | 239,6         | 154,4         | 238,2        | 35,6         | 0,9         |
| 2. |          | Булочные изделия (Шанежка наливная) | 50         | 3,8          | 3,4          | 20,9          | 130          | 0,04        | 0           | 20,5        | 0,5           | 15,1          | 31,9         | 5,9          | 0,4         |
| 3. | 486/2021 | Компот из свежих яблок              | 200        | 0,1          | 0,1          | 11,1          | 46           | 0,01        | 0,6         | 0           | 0,04          | 3,4           | 2,1          | 1,7          | 0,46        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4        | 0,06        | 0           | 0           | 0             | 10            | 32           | 7            | 0,06        |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5         | 0,38        | 0           | 0           | 0             | 9,57          | 44,2         | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>            | <b>530</b> | <b>16,95</b> | <b>10,81</b> | <b>103,84</b> | <b>586,1</b> | <b>0,61</b> | <b>1,86</b> | <b>59,1</b> | <b>240,14</b> | <b>192,47</b> | <b>348,4</b> | <b>63,65</b> | <b>2,57</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

### Четверг

#### Завтрак:

|    |          |                                       |            |              |              |              |               |             |             |           |             |              |               |              |             |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | ТУ 30    | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100        | 10,26        | 11,92        | 6,74         | 180,54        | 0,06        | 0,45        | 6         | 0,67        | 22,79        | 108,64        | 21,58        | 0,96        |
| 2. | 377/2021 | Пюре картофельное                     | 150        | 4,05         | 6            | 8,7          | 105           | 0,12        | 3,6         | 30        | 0,15        | 37,5         | 73,5          | 24           | 0,83        |
| 3. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин         | 200        | 0            | 0            | 15           | 60            | 0           | 0           | 0         | 0           | 3,4          | 5,8           | 0            | 0,02        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                        | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0           | 0         | 0           | 5            | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0         | 0           | 9,57         | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>              | <b>500</b> | <b>18,15</b> | <b>18,39</b> | <b>55,86</b> | <b>469,74</b> | <b>0,59</b> | <b>4,05</b> | <b>36</b> | <b>0,82</b> | <b>78,26</b> | <b>248,14</b> | <b>62,53</b> | <b>2,86</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

|    |          |                                |       |       |       |       |       |      |      |       |      |        |      |       |      |
|----|----------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|--------|------|-------|------|
| 1. | 229/2021 | Каша "Дружба"                  | 200/5 | 5,2   | 6,6   | 27,6  | 190,6 | 0,09 | 1,32 | 39,4  | 0,14 | 130    | 140  | 30,6  | 0,44 |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)                 | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2  | 0,01 | 0,12 | 110,2 | 0,08 | 154,8  | 82,4 | 8     | 0,2  |
| 3. | 459/2021 | Чай с лимоном                  | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 9,5   | 40    | 0    | 1    | 0     | 0,02 | 7,9    | 9,1  | 5     | 0,87 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                 | 25    | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7  | 0,03 | 0    | 0     | 0    | 5      | 16   | 3,5   | 0,3  |
| 5. |          | Кондитерские изделия (пряники) | 65    | 3,84  | 3,06  | 48,75 | 237,9 | 0,05 | 0    | 3,9   | 3,06 | 7,15   | 32,5 | 5,85  | 0,52 |
|    |          | Итого за завтрак:              | 520   | 15,43 | 15,48 | 99,15 | 599,4 | 0,18 | 2,44 | 153,5 | 3,3  | 304,85 | 280  | 52,95 | 2,33 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Вторая неделя**

**Понедельник**

**Завтрак:**

|    |          |                              |            |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |             |
|----|----------|------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 236/2021 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5      | 5,16         | 6,52         | 32,18       | 208          | 0,06        | 1,34        | 39,8         | 0,16        | 128,2         | 139,8        | 29,6         | 0,14        |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)               | 20         | 4,12         | 5,52         | 0           | 66,2         | 0,01        | 0,12        | 110,2        | 0,08        | 154,8         | 82,4         | 8            | 0,2         |
| 3. | 464/2008 | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 1,4          | 1,2          | 11,4        | 63           | 0,02        | 0,3         | 9,5          | 0           | 54,3          | 38,3         | 6,3          | 0,07        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный               | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6        | 129,4        | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 10            | 32           | 7            | 0,06        |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный         | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12       | 59,5         | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57          | 44,2         | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>500</b> | <b>16,49</b> | <b>13,91</b> | <b>82,3</b> | <b>526,1</b> | <b>0,53</b> | <b>1,76</b> | <b>159,5</b> | <b>0,24</b> | <b>356,87</b> | <b>336,7</b> | <b>64,35</b> | <b>1,22</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Вторник**

**Завтрак:**

|    |          |                                         |            |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|----|----------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 100        | 10,58        | 12,6         | 8,4          | 189,25        | 0,04        | 0,46        | 6,03         | 0,5         | 28,35        | 87,35         | 14,59        | 0,94        |
| 2. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные             | 150        | 5,55         | 4,95         | 29,55        | 184,5         | 0,06        | 0           | 31,5         | 0,75        | 12           | 45            | 7,5          | 1,05        |
| 3. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин     | 200        | 0,6          | 0,1          | 20,1         | 84            | 0,01        | 0,2         | 0            | 0,4         | 20,1         | 19,2          | 14,4         | 0,69        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                          | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0           | 0            | 0           | 5            | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57         | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>                | <b>500</b> | <b>20,57</b> | <b>18,12</b> | <b>83,47</b> | <b>581,95</b> | <b>0,52</b> | <b>0,66</b> | <b>37,53</b> | <b>1,65</b> | <b>75,02</b> | <b>211,75</b> | <b>53,44</b> | <b>3,73</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    | Fe |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg |    |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

|    |          |                                        |            |              |              |              |               |             |            |              |             |               |              |              |             |
|----|----------|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 268/2021 | Омлет Натуральный                      | 195        | 16,8         | 25,5         | 4,2          | 312           | 0,09        | 0,6        | 372          | 1,5         | 150           | 291          | 24           | 3,15        |
| 2. | 459/2021 | Чай с лимоном                          | 200/5      | 0,3          | 0,1          | 9,5          | 40            | 0           | 1          | 0            | 0,02        | 7,9           | 9,1          | 5            | 0,87        |
| 3. |          | Хлеб пшеничный                         | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0          | 0            | 0           | 5             | 16           | 3,5          | 0,3         |
| 4. |          | Булочные изделия (Плюшка "Московская") | 75         | 5,25         | 8,37         | 34,75        | 236,25        | 0,06        | 0          | 48,5         | 0,87        | 12,12         | 38,5         | 7,13         | 0,56        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>               | <b>500</b> | <b>24,32</b> | <b>34,17</b> | <b>61,75</b> | <b>652,95</b> | <b>0,18</b> | <b>1,6</b> | <b>420,5</b> | <b>2,39</b> | <b>175,02</b> | <b>354,6</b> | <b>39,63</b> | <b>4,88</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    | Fe |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg |    |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                          |            |             |              |              |               |             |             |              |              |               |              |              |             |
|----|----------|--------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая      | 200/5      | 7,24        | 6,64         | 33,12        | 221,2         | 0,12        | 1,26        | 38,6         | 239,6        | 154,4         | 238,2        | 35,6         | 0,9         |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)           | 25         | 5,15        | 6,9          | 0            | 82,75         | 0,01        | 0,15        | 0,25         | 0,1          | 193,5         | 103          | 10           | 0,25        |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром            | 200        | 0,2         | 0,1          | 9,3          | 38            | 0           | 0           | 0            | 0            | 5,1           | 7,7          | 4,2          | 0,82        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,94        | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0            | 0            | 10            | 32           | 7            | 0,06        |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный     | 25         | 1,87        | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0            | 0            | 9,57          | 44,2         | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>505</b> | <b>18,4</b> | <b>14,31</b> | <b>81,14</b> | <b>530,85</b> | <b>0,57</b> | <b>1,41</b> | <b>38,85</b> | <b>239,7</b> | <b>372,57</b> | <b>425,1</b> | <b>70,25</b> | <b>2,78</b> |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                  | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

|    |          |                                |       |       |       |        |       |      |       |       |      |        |       |       |      |
|----|----------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|
| 1. | 235/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/5 | 7,46  | 7,44  | 35,72  | 239,6 | 0,19 | 1,3   | 39    | 0,16 | 131,8  | 182,8 | 46,8  | 1,2  |
| 2. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин  | 200   | 0     | 0     | 15     | 60    | 0    | 0     | 0     | 0    | 3,4    | 5,8   | 0     | 0,02 |
| 3. | 76/2021  | Сыр (порциями)                 | 20    | 4,12  | 5,52  | 0      | 66,2  | 0,01 | 0,12  | 110,2 | 0,08 | 154,8  | 82,4  | 8     | 0,2  |
| 4. |          | Яблоки свежие                  | 150   | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66    | 0,05 | 10,5  | 0     | 0,3  | 24,15  | 16,5  | 13,5  | 3,32 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4 | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32    | 7     | 0,06 |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5  | 0,38 | 0     | 0     | 0    | 9,57   | 44,2  | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак :             | 650   | 17,99 | 14,23 | 104,14 | 620,7 | 0,69 | 11,92 | 149,2 | 0,54 | 333,72 | 363,7 | 88,75 | 5,55 |

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

|               | Питц. вещества (гр) |        |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|---------------|---------------------|--------|----------|---------------------|---------------|-------|---------|---------|---------------------------|---------|--------|--------|
|               | Белки               | Жиры   | Углеводы |                     | В1            | С     | А       | Е       | Са                        | Р       | Mg     | Fe     |
|               | 5                   | 6      | 7        | 8                   | 9             | 10    | 11      | 12      | 13                        | 14      | 15     | 16     |
| 1 день        | 19,05               | 13,97  | 80,22    | 526,5               | 0,64          | 0,72  | 148,4   | 0,52    | 295,07                    | 388,9   | 143,85 | 5,25   |
| 2 день        | 25,97               | 13,35  | 68,1     | 498,6               | 0,22          | 10,95 | 87,5    | 1,2     | 312,15                    | 375,5   | 54,9   | 4,91   |
| 3 день        | 16,95               | 10,81  | 103,84   | 586,1               | 0,61          | 1,86  | 59,1    | 240,14  | 192,47                    | 348,4   | 63,65  | 2,57   |
| 4 день        | 18,15               | 18,39  | 55,86    | 469,74              | 0,59          | 4,05  | 36      | 0,82    | 78,26                     | 248,14  | 62,53  | 2,86   |
| 5 день        | 15,43               | 15,48  | 99,15    | 599,4               | 0,18          | 2,44  | 153,5   | 3,3     | 304,85                    | 280     | 52,95  | 2,33   |
| 6 день        | 16,49               | 13,91  | 82,3     | 526,1               | 0,53          | 1,76  | 159,5   | 0,24    | 356,87                    | 336,7   | 64,35  | 1,22   |
| 7 день        | 20,57               | 18,12  | 83,47    | 581,95              | 0,52          | 0,66  | 37,53   | 1,65    | 75,02                     | 211,75  | 53,44  | 3,73   |
| 8 день        | 24,32               | 34,17  | 61,75    | 652,95              | 0,18          | 1,6   | 420,5   | 2,39    | 175,02                    | 354,6   | 39,63  | 4,88   |
| 9 день        | 18,4                | 14,31  | 81,14    | 530,85              | 0,57          | 1,41  | 38,85   | 239,7   | 372,57                    | 425,1   | 70,25  | 2,78   |
| 10 день       | 17,99               | 14,23  | 104,14   | 620,7               | 0,69          | 11,92 | 149,2   | 0,54    | 333,72                    | 363,7   | 88,75  | 5,55   |
| Итого:        | 193,32              | 166,74 | 819,97   | 5592,89             | 4,73          | 37,37 | 1290,08 | 490,5   | 2496                      | 3332,79 | 694,3  | 36,08  |
| Среднедневное | 19,33               | 16,67  | 82,00    | 559,29              | 0,47          | 3,74  | 129,01  | 49,05   | 249,60                    | 333,28  | 69,43  | 3,61   |
| норма 20      | 15,4                | 15,8   | 67       | 470                 | 0,24          | 12    | 140     | 2,4     | 220                       | 220     | 50     | 2,4    |
| Выполнение %  | 125,53              | 105,53 | 122,38   | 119,00              | 197,08        | 31,14 | 92,15   | 2043,75 | 113,45                    | 151,49  | 138,86 | 150,33 |

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.

