

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Лесокалочка»

Г.А. Гилева

« 01 » апреля 2026 года

Приказ № 101 от 01.04.2026г.



Примерное 2-х недельное циклическое меню питания детей школьного возраста с 11 лет на весенне-летний период МБОУ «Лесокалочка»

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г. Уральский региональный центр питания, 2008г. Пермь 2008

День: понедельник
Неделя: первая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,23	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	• 200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	28,72		4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
51	Суп крестьянский с крупой на мкб	250	4,81	8,37	15,43	150,59	0,06	6,80	0,03	2,64	0,00	190,62	45,72	3,63
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,25	0,23	0,00	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
187	Кнели из говядины	100	18,01	21,59	6,61	292,76	0,06	0,40	0,01	0,56	50,94	188,23	25,16	1,59
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,10	0,03	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
полдник														
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Пояники	40	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6
итого:		59	84	306	2190	1	85	0		10	550	993	241	23
	норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7		10	1100	1650	250	12
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42		6	660	990	150	7,2
	разница от нормы	12,72	36,82	104,72	779,72	0,35	49,40	-0,30		3,87	-110,26	3,07	91,04	16,24

День: вторник
Неделя: первая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/35	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	138,10	33,90	2,49
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
382	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	12,21	0,66
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
189	Котлета	100	15,26	16,74	8,20	252,50	0,09	0,19		0,93	39,33	160,09	30,41	1,33
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
полдник														
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	117,00	0,01	0,02	3,50		70,00	18,00	5,00	0,75
итого:		47	73	246	1780	1	62	4		8	528	752	216	13
	норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7		10	1100	1650	250	12
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42		6	660	990	150	7,2
	разница от нормы	1,09	25,94	45,18	369,80	0,41	25,79	3,62		2,31	-132,19	-237,74	66,43	5,61

День: пятница
Неделя: первая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
102	завтрак	200/5	6,550	8,330	35,090	241,110	0,060	0,290	0,010	0,140	108,890	104,480	123,540	0,880	
	Каша "Дружба"	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08	
	Хлеб пшеничный	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30		8,46	0,70	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51	
	обед														
31	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,07	11,20	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74	
45	Суп картофельный с бобовыми на мкб	• 250	4,84	4,52	29,04	108,79	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,10	41,43	4,58	
161	Котлета рыбная	100	14,14	9,57	9,14	187,00	0,17	0,32	0,03	1,09	67,82	337,99	53,19	1,57	
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,23		0,34	3,98	47,65	12,13	0,63	
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12	
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16	
274	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,07	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19					0,68			0,01	
	полдник														
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90						1	
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40	
Итого:			56	60	334	2019	1	189	0	5	417	896	297	15	
	норма	77	79	335		2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12	
	60% от нормы	46,2	47,4	201		1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2	
	разница от нормы	9,51	12,97	132,89		609,34	0,09	153,03	-0,02	-1,29	-242,54	-93,54	146,67	7,65	

День: четверг
Неделя: первая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
53	завтрак	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37	
377	Суп молочный с макаронными изделиями	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40	
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40	
286	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14	
	Напиток кофейный на молоке														
	обед														
16	салат из свежих огурцов	100	0,72	10,82	3,00	103,60	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55	
37	Борщ с капустой и картофелем на мкб	250	5,50	5,63	31,43	133,00	0,05	11,40	0,02	2,80	57,85	170,84	54,45	1,84	
				8,53											
214	Рагу из птицы	240	36,91	47,02	43,68	740,59	0,34	44,57	0,07	7,63	149,86	480,12	108,67	5,30	
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16	
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,07	
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72	
	полдник														
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3	
Итого:			67	97	190	1744	1	131	10	16	905	1132	257	13	
	норма	77	79	335		2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12	
	60% от нормы	46,2	47,4	201		1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2	
	разница от нормы	20,33	49,99	-10,89		333,67	-0,02	94,70	9,81	10,21	244,73	141,52	106,74	5,46	

Возрастная категория: с 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	B1	Витамины (мг)			Минеральные		
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мд
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
104	Каша гречневая молочная жидкая	2005	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	2,78	0,02	152,83	188,12	37,48	2,37
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30110	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36	0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30110	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36	0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	121,94	114,13	6,70	0,51
обед													
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,16	4,63	30,49	37,26	18,43
44	Суп из овощей на мкб	250	4,43	6,49	28,02	125,24	0,07	5,89	0,04	39,12	164,82	37,89	3,51
192	Печень по-строгановски	100	33,31	41,36	6,71	528,79	0,56	21,65	16,70	1,76	18,34	626,86	35,94
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	1,19	13,66	56,57	20,83	1,10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4		4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02		4,27	6,43	3,3	0,72
полдник													
	Яблоко свежее	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	12	2,3
	итого:	65	93	218	1900	1	85	19	9	419	1228	192	28
норма													
	60% от нормы	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	разница от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
		18,60	45,90	17,34	490,17	0,68	48,98	18,58	3,45	-241,14	238,32	42,42	20,56

Возрастная категория: с 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,30	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36	0,01	0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд <I с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36	0,01	0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
11	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,17	8,23	128,12	0,02	17,07		4,70	35,48	40,03	11,83	0,92
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
189	Биточки	100	15,26	16,74	8,20	252,50	0,09	0,19	0,06	0,93	39,33	160,09	30,41	1,33
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4		0,04	4,2		5,64	0,47
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
подлник														
	Пряник	50	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9		0,20	60	41		0,6
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	9	40,00	36,00	20,00	0,40
итого:			50	80	274	2002	1	85	0		535	762	182	11
		норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
		60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
		разница от нормы	4,23	32,62	72,56	591,65	0,31	48,78	-0,11	2,88	124,67	-227,68	32,27	3,64

День: вторник
Неделя: вторая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
104	Каша гречневая молочная	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37	
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45	
382	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51	
обед															
1	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	12,21	0,66	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,33	3,49	37,19	134,09	0,90	5,63	0,02	0,65	30,81	173,26	36,71	1,72	
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,23		0,34	3,98	47,65	12,13	0,63	
212	Птица отварная	100	26,03	2,60	1,39	346,69	0,07	2,29	0,06	0,80	28,90	188,26	22,83	2,03	
265	Соус томатный	• 30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12	
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16	
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47	
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19					0,68			0,01	
подлжанк															
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40	
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90						1	
	Итого:		68	65	336	2323	2	140	0	7	422	825	175	13	
	норма	77	79	335	2350		1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12	
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410		0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2	
	разница от нормы	21,62	17,64	134,96	913,16		1,12	104,33	-0,01	1,47	-237,62	-165,05	24,76	5,77	

День: среда
Неделя: вторая неделя

Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,40	0,41	
379	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08	
379	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30		8,46	0,70	
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14	
обед															
4	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,14	6,08	6,92	85,16	0,02	17,23		2,71	27,31	18,92	10,34	0,35	
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,00	6,70	116,24	0,12	6,28	0,03	0,35	25,00	127,53	46,39	1,36	
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19	
202	Тестели из говядины с рисом ("ежики")	100	13,09	19,33	13,49	280,20	0,06	1,01		0,90	26,20	164,19	27,19	1,21	
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16	
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47	
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12	
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17	
полдник															
	пряники	40	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6	
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40	
	итого:		41	35	266	1519	1	125	0	4	414	547	184	16	
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12	
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2	
	разница от нормы		-5,13	-12,69	65,02	108,57	-0,10	89,00	-0,24	-2,02	-245,91	-442,68	34,40	8,94	

День: вторник
Неделя: вторая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
112	завтрак	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49		
377	Кашишная молочная жидкая	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40		
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40		
286	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14		
	Напиток кофейный на молоке															
	обед															
5	салат из белокочанной капусты с помидорами и	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,03	14,30	0,02	4,66	32,20	34,62	14,86	0,67		
43	Свекольник на миб	250	4,43	6,97	25,48	114,16	0,06	5,10	0,02	2,65	48,97	176,49	54,24	2,11		
198	Рулет из говядины с яйцом	100	13,82	9,32	5,60	161,72	0,05	0,03	0,03	0,47	11,24	91,28	16,06	0,87		
227	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10		
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12		
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47		
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72		
	полдник															
141	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,10	342,23	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91		
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72		
итого:			80	73	239	1858	1	53	0	11	988	1156	242	13		
		норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12		
		60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2		
		разница от нормы	33,45	25,83	37,64	448,21	-0,09	16,74	-0,16	4,51	328,20	166,34	91,90	6,08		

День: пятница
Неделя: вторая неделя

Сезон весенне-летний период Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	завтрак															
115	Кашишная молочная жидкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,10	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79		
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	15/10	1,27	1,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27		
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	15/10	1,27	1,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27		
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51		
	обед															
34	сельдь с гарниром	100	5,10	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,40	98,55	22,17	0,84		
42	Расольник ленинградский со сметаной на миб	250	7,53	11,93	47,81	159,60	0,02	17,32	0,03	2,67	37,73	184,82	47,38	1,82		
201	Тефтели из говядины	100	18,36	20,86	12,49	311,19	0,06	2,70		0,63	17,39	114,50	23,19	1,07		
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10		
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47		
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17		
	полдник															
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2		
итого:			57	88	268	1916	1	69	5	9	678	843	219	19		
		норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12		
		60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2		
		разница от нормы	11,26	40,16	66,84	505,87	0,21	33,32	4,73	2,86	18,27	-146,72	68,82	11,47		
	утвердил															

Составил

МП.

