

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ
7 ДО 11 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**3 - 4 квартал 2024 года
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

I неделя понедельник

№ п/п	№ рецептуры	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины, мг					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A		
		г																	
	завтрак 1 смена																		
1	Каша рисовая молочная	200	3,24	3,87	33,77	182,87	10,19	7,52	36,76	0,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,04	177
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	Сыр твердый	15	0,35	4,43	0,00	41,27	132,00	5,33	75,00	0,15	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00	15
5	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	113,20	0,00	0,00	0,12	0,04	0,14	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,82	35,12	112,98	827,28	280,02	12,85	113,76	2,40	0,21	0,25	16,28	0,00	0,00	0,00	0,00	117,04	
	обед 2 смена																		
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	3,66	0,00	0,00	1,33	0,07	0,05	8,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58
2	Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56
3	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,55	42,39	94,42	857,39	88,89	0,00	3,60	6,67	0,46	0,44	69,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

I неделя вторник

№ п/п	№ рецептуры	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A		
		г																	
	завтрак 1 смена																		
1	Тефтели из говядины	90/50	8,08	12,56	9,60	183,76	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279
2	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	31,56	89,62	1,03	0,11	0,02	0,00	1,00	3,01	0,01	0,00	0,00	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			20,69	38,78	112,74	882,74	37,45	31,56	91,62	3,07	0,23	0,13	0,50	1,00	3,01	0,01	0,00	59,00	
	обед 2 смена																		
1	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103
2	Тефтели из говядины	90/50	8,08	12,56	9,60	183,76	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279
3	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	31,56	89,62	1,03	0,11	0,02	0,00	1,00	3,01	0,01	0,00	0,00	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			22,72	31,42	119,67	852,34	73,45	58,56	159,87	4,84	0,41	0,20	24,83	1,00	3,01	0,01	0,00	0,00	

I неделя среда

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						Витамины						№ рецептуры
		Жиры		Углеводы		Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал															
1	150/25	21,90	14,30	19,14	292,86	161,33	25,61	229,02	0,6%	0,11	0,27	1,77	0,44	1,22	0,00	0,06	6			
2	50	3,06	9,54	18,23	171,22	11,63	0,00	0,00	0,7%	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1			
3	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14			
4	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382			
5	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368			
6	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368			
		33,48	39,26	107,88	918,78	307,96	39,61	321,02	2,90	0,28	0,38	18,07	0,44	1,22	0,00	59,07				
1	250	3,38	4,48	22,48	143,76	25,55	0,00	0,00	1,12	0,11	0,14	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	42			
2	90/50	11,77	10,78	2,93	155,82	31,08	0,00	0,00	0,91	0,21	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	301			
3	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	302			
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1			
5	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349			
6	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368			
		28,96	35,78	128,31	951,10	88,99	20,55	113,65	6,22	0,70	0,38	31,49	7,97	1,52	0,00	0,00				

I неделя четверг

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						Витамины						№ рецептуры
		Жиры		Углеводы		Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал															
1	90/50	16,18	5,09	12,83	161,85	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148			
		0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355			
2	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321			
3	60	0,84	3,05	5,40	52,41	22,41	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	19,46	0,00	0,00	0,00	0,00	20			
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1			
5	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14			
6	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376			
7	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368			
		26,81	35,50	86,64	773,30	221,54	0,00	2,00	4,25	0,41	0,37	60,76	0,00	0,00	0,00	59,00				
1	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102			
2	90/50	16,18	5,09	12,83	161,85	112,80	0,00	0,00	0,85	0,08	0,10	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	148			
		0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355			
3	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321			
4	60	0,84	3,05	5,40	52,41	22,41	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	19,46	0,00	0,00	0,00	0,00	20			
5	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1			
6	200	0,44	0,02	28,04	114,10	32,13	0,00	0,00	1,26	0,01	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376			
7	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368			
		32,54	32,60	116,91	891,20	284,75	35,30	87,18	7,14	0,65	0,40	66,97	0,00	0,00	0,00	0,00				

I неделя пятница

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	г																
1	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
		0,88	8,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,70	0,00	0,00	0,00	355
2	150	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
3	60	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
6	200	0,20	0,00	14,00	56,90	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
8	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
		35,28	63,21	96,35	850,52	171,63	9,50	52,56	3,73	0,23	1,42	86,87	7,97	1,52	0,00	26,00	
		обед 2 смена															
1	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
2	90/50	13,99	22,25	14,13	312,73	39,38	0,00	0,00	1,35	0,09	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	282
		0,88	2,81	3,51	42,85	14,62	0,00	0,00	0,20	0,01	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	355
3	150	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00	1,16	0,00	7,97	1,52	0,00	0,00	309
4	60	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
6	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
7	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
8	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
		34,61	65,17	119,63	958,60	128,41	32,25	59,39	4,60	0,29	1,42	98,17	7,97	1,52	0,00	0,00	

II неделя понедельник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A	
	г																
1	200	2,94	3,87	35,21	187,43	4,84	20,76	63,80	0,44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,04	177
2	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	15	0,35	4,43	0,00	41,27	132,00	5,33	75,00	0,15	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	39,00	15
5	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
		8,80	26,79	79,59	594,67	167,47	26,09	140,80	2,67	0,16	0,11	15,11	0,00	0,00	0,00	117,04	
		обед 2 смена															
1	250/10	3,99	5,11	16,92	129,63	24,95	0,93	0,00	0,00	0,10	0,06	7,53	0,00	0,00	0,00	0,00	76
2	240	25,49	6,90	20,32	245,34	34,56	72,98	374,44	4,47	0,23	0,00	9,97	0,00	0,00	0,00	26,66	259
3	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
5	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
		34,83	22,30	92,28	709,14	89,54	73,91	378,04	6,33	0,47	0,17	33,58	0,00	0,00	0,00	26,66	

II неделя вторник

№ п/п	№ рецептуры	масса порции	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A			
завтрак 1 смена																				
1	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	0,06	1,11	0,00	0,00	53,07				
2	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	291				
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	71				
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1				
5	Какао молоко	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00	14				
6	Фрукты свежие(банан)	150	2,10	0,70	11,20	59,50	11,20	0,00	0,00	0,80	0,06	0,07	14,00	0,00	0,00	382				
7	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368				
			35,05	44,19	130,16	1058,55	240,68	74,93	312,38	4,92	0,24	0,16	22,41	0,00	0,00	112,08				
обед 2 смена																				
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	102				
2	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	0,06	1,11	0,00	0,00	291				
3	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	71				
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	1				
5	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	32,13	0,00	0,00	1,26	0,01	0,03	0,40	0,00	0,00	376				
6	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	368				
7	Кондитерское изделие	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			37,61	37,62	149,74	1087,98	188,69	96,23	307,56	7,75	0,44	0,20	28,32	0,00	0,00	53,07				

II неделя среда

№ п/п	№ рецептуры	масса порции	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A			
завтрак 1 смена																				
1	Рыба тушеная с овощами	130	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,01				
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00				
3	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00				
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	15				
5	Масло сливочное	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1				
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,04	0,16	1,33	0,00	0,00	15				
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	394				
			25,74	35,05	74,00	714,41	332,16	51,32	240,76	4,52	0,46	0,41	54,19	0,00	0,00	26,01				
обед 2 смена																				
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00				
2	Рыба тушеная с овощами	130	11,10	6,28	5,22	121,80	41,69	47,82	190,76	0,77	0,10	0,00	2,68	0,00	0,00	0,01				
3	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22	41,08	0,00	0,00	1,12	0,16	0,12	20,17	0,00	0,00	0,00				
4	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00				
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	15				
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	1				
7	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	349				
			23,18	29,44	100,00	757,68	148,61	74,82	261,01	5,28	0,54	0,25	62,12	0,00	0,00	0,01				

II неделя четверг

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины						№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A		
1	150/20	27,84	18,00	32,40	402,96	226,40	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,00	0,00	0,00	0,33	223		
2	50	3,06	9,54	18,28	11,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
3	10	2,32	2,95	0,00	3,50	88,00	3,50	50,00	0,10	0,90	0,00	0,07	0,00	0,00	26,00	15		
4	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,34	0,00	1,30	0,00	0,00	0,01	382		
5	150	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	368		
6	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368		
		40,11	37,58	124,23	995,58	472,83	66,42	484,91	5,69	0,24	0,80	16,87	0,00	0,00	26,34			
1	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81	0,00	0,00	0,00	102		
2	240	16,52	23,13	23,20	367,05	43,99	0,00	0,00	3,04	0,22	0,26	29,97	0,00	0,00	0,00	56,00		
3	60	0,64	3,97	2,08	46,61	11,21	0,00	0,00	0,44	0,03	0,02	14,94	0,00	0,00	0,00	15		
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
5	200	0,10	0,00	20,20	81,20	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	399		
6	150	0,62	0,62	15,19	68,82	24,80	0,00	0,00	3,41	0,04	0,03	15,50	0,00	0,00	0,00	368		
7	45	2,75	2,75	32,87	167,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368		
		29,18	45,29	128,15	1036,93	143,71	35,30	87,18	12,50	0,61	0,36	70,22	0,00	0,00	0,00			

II неделя пятница

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины						№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	E	PP	D	A		
1	90	11,56	20,35	3,08	241,71	2,18	0,00	0,00	0,86	0,05	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	277		
2	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	302		
3	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	71		
4	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
5	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14		
6	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376		
7	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368		
		26,73	49,55	98,08	945,19	48,94	28,95	112,05	5,63	0,42	0,24	21,50	7,97	1,52	59,00			
1	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	82		
2	100	0,00	0,00	0,83	0,10	0,03	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	2,78	0,00	0,00	0,00	282		
3	150	8,46	10,23	47,86	317,35	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0,05	0,00	7,97	1,52	0,00	302		
4	60	1,20	0,48	2,76	20,16	13,80	8,40	0,00	0,36	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	71		
5	50	3,06	9,54	18,28	171,22	11,63	0,00	0,00	0,78	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
6	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349		
7	150	2,25	0,75	12,00	63,75	12,00	0,00	0,00	0,90	0,06	0,08	15,00	0,00	0,00	0,00	368		
		16,82	25,91	119,01	773,29	46,19	29,03	113,66	4,55	0,38	0,16	300,08	7,97	1,52	0,00			

Составил специалист МКУ "Управление образования местной администрации
Прохладненского муниципального района" Бацурина А.В.

Список сборников рецептов используемых при составлении примерного двухнедельного меню на 3-4 квартал 2024 года для общеобразовательных организаций Прохладненского муниципального района КБР.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В. -М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного М.П. и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.