

УТВЕРЖДАЮ:
Директора Государственного
профессионального образовательного
учреждения «Гимназия искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А.
Спиридонова

В.М. Ревунець
« ____ » _____ 2023 г.

Меню двухнедельное

**для обучающихся государственного профессионального
образовательного учреждения «Гимназии искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
(из числа городских детей)**

Осенний: Сентябрь, Октябрь, Ноябрь.

Сезон: осенний День – понедельник. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак: каша рисовая молочная	200	5,5	3,4	8,6	229	147	31,6	0,17	42,6	0,06	1,54	250	7,91	11,13	31,86	259,23	184,3	39,57	0,21	53,2	0,08	1,92	234	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	0,00	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	0,00	79	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	79	
Кофейный напиток	200	1,4	1,8	19,71	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	19,71	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	464	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		19,2	13,4	73,41	587,8	231,2	78,94	2,262	129,5	0,255	2,98		21,61	21,13	96,67	618,03	437,6	86,91	2,3	140,1	0,275	3,36		
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,1									1	1	4,1									
Чай с сахаром	200	0,8	-	22,6	96	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	0,8	-	22,6	96	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	-	
<i>Итого:</i>		0	0	10	41	14	8	2,8	0	0,02	4		0	0	10	41	14	8	2,8	0	0,02	4		
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	3,7									
Обед: огурец свежий порционно	80	0,26	-	3,6	88,6	3,8	1,7	0,08	0	0,03	23,05	100	0,33	-	4,5	111	4,70	2,1	0,12	0,00	0,03	0,88	33	
Суп -харчо	250	46,5	47,5	100	407	14,5	15,3	0,81	0	0,02	0,57	300	16,2	17,2	27	179,5	17,49	18,36	0,97	0	0,02	0,69	109	
Котлета куриная	100	10,4	9,6	21,6	136,6	43	20,4	2,2	3,6	0,12	0,24	120	13	12	2	170,7	54,1	25,5	2,83	4,6	0,16	0,3	372	
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,76	9,82	173,55	9,36	26,2	0,04	24	0,03	0	200	7,5	7,68	13,1	231,4	12,48	34,93	0,053	32	0,04	0	202	
Соус томатный с овощами	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	420	
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		75,91	69,12	242,1	1355,5	139,7	128,4	7,29	91,6	0,485	35,85		52,58	43,74	175,6	1248	157,8	145,7	8,133	100,6	0,535	13,86		
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2									
Полдник: Сосиска в тесте	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,1	1,26	15,8	0,1	0	536	
Сок	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-	
<i>Итого:</i>		8,46	14,28	38,36	361,4	38,4	22,4	4,06	15,8	0,12	4		8,46	14,28	38,36	361,4	38,4	22,1	4,06	15,8	0,12	4		
<i>Отношение:</i>		1	1,6	3,4									1	1,6	3,4									
Итого:		#####	104,9	429,9	2963,5								123,7	124,3	525,6	3310,3								
Отношение:		1	1,05	4									1	1	4									

Сезон: осенний День – вторник. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								

Завтрак: каша молочная пшеничная жидкая	200	4,67	6,8	15,36	138,9	119,7	37,1	0,93	37	0,146	1,18	250	5,84	8,51	19,2	176,73	149,7	46,37	1,17	46,25	0,18	1,47	233	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-	
Какао с молоком	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	462	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		26,47	25,24	93,69	581,7	276,3	97,2	4,582	186,4	0,379	2,88		27,64	26,95	97,53	619,53	306,2	106,5	4,822	195,7	0,413	3,17		
Отношение:		1	1	3,9									1	1	3,9									
Чай с сахаром	200	0	-	10	41	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	0	-	10	41	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457	
Итого:		0,8	0	22,6	96	5,1	4,2	0,82	0	0	0		0,8	0	22,6	96	5,1	4,2	0,82	0	0	0		
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4									
Обед: Салат из капусты бел.	80	1,28	5	6,96	76,8	36,48	13,84	0,48	0	0,024	15,76	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	17,3	0,6	0	0,03	19,7	1	
Рассольник «Ленинградский»	250	1,97	5,1	13,4	107,5	18,17	26,2	0,89	0	0,09	7,07	300	2,37	6,12	16,08	129	21,81	31,44	1,06	0	0,1	8,49	100	
Колбасные изд. отварные	100	9,78	16,1	0,1	185	29	13,24	1,24	0	0,11	0	120	10,5	17,1	0,2	197	32	15,7	1,36	0	0,14	0	353	
Макаронные изделия отв.	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,81	1,42	45,76	0,06	0	256	
Соус красный основной	50	0,29	1,84	0,8	20,95	2,74	0,49	0,04	9,5	0,003	0	50	0,29	1,84	0,8	20,95	2,74	0,49	0,04	9,5	0,003	0	418	
Компот из ягод замор.	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	491	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00		
Итого:		31,47	28,85	150,5	1062,2	104,4	130,7	8,42	123,3	0,66	65,17		29,31	31,46	120,1	946,2	104,4	130,7	8,42	123,3	0,66	65,17		
Отношение:		1	0,9	4,1									1	0,9	4,1									
Полдник: запеканка из творога	150	31,6	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	200	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279	
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	-	
Чай с молоком	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460	
Итого:		33,34	11	41,1	269,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5	220	17,74	11	41,1	269,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5		
Отношение:		1,5	0,9	4									1,5	0,9	4									
Итого:		#####	104,9	429,9	2963,5								123,7	124,3	525,6	3310,3								
Отношение:		1	1,05	4									1	1	4									

Сезон: осенний День – среда. Неделя –первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда					Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда					№ рецепта		
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A		B1	C
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: омлет с колбасными изделиями	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	272
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	464
Хлеб пшеничный	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		30	25,94	98,32	674,04	217,8	65,88	4,912	283,4	0,336	1,77		30	25,94	98,32	674,04	217,8	65,88	4,912	283,4	0,336	1,77	

<i>Отношение:</i>		1,1	1	4									1,1	1	4								
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469
<i>Итого:</i>		5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2		5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4								
Обед: Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1	6,2	3,5	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	150	1,5	9,3	5,25	109,5	26,25	24,45	1,08	0	0,075	20,1	18
Щи из квашенной капусты с картофелем	250	5,2	6	21,2	168,8	43,67	16,3	16,3	0	0,02	1,67	300	6,2	7,2	29,4	207,2	52,41	19,56	19,56	0	0,024	2,01	104
Гуляш из говядины	100	18,7	17	4,2	245	16,9	23,5	2,67	26	0,04	0,6	120	15,58	14,16	3,5	204,1	14,08	19,58	2,22	21,66	0,03	0,5	327
Греча отварная	150	5,6	5,76	9,82	173,55	9,36	26,2	0,04	24	0,03	0	200	7,5	7,68	13,1	231,4	12,48	34,93	0,053	32	0,04	0	380
Компот из св. плодов и ягод	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	486
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		35,4	29,96	98,52	937,35	111,8	136	23,19	95	0,42	18,27		41,2	40,14	168	1261,2	152,6	152,2	26,37	98,66	0,44	25,21	-
<i>Отношение:</i>		1,05	1	4									1,05	1	4,1								
Полдник: булочка «Домашняя»	75	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	75	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	542
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	484
<i>Итого:</i>		6,9	4,2	51,1	275,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0		6,9	4,2	51,1	275,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0	
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2								
Итого:		113,1	115,8	453,1	3496,9								125,7	131,9	540,9	3723,2							
Отношение:		1	1	4									1	1	4,05								

Сезон: осенний День – четверг. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	121,7	27,54	1,23	37	0,1	1,18	250	9,3	10,08	44,1	304,9	152,1	34,42	1,23	46,25	0,125	1,47	230
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		21,14	18,07	87,58	602,72	379,8	79,08	4,122	123,9	0,295	2,62		23	20,08	96,4	663,7	410,2	85,96	4,122	133,2	0,32	2,91	
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	1	4,1								
Сок	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	
<i>Итого:</i>		0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4		0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	
<i>Отношение:</i>		1	0,6	7									1	0,6	7								
Обед: Салат из свежих помидоров	80	1	6,2	3,6	74	14,2	19	0,86	0	0,06	21,4	100	1,2	7,4	4,3	88,8	17	22,8	1,03	0	0,07	25,6	17
Свекольник	250	2,05	4,75	10,7	93,75	40,9	30,02	1,53	0	0,06	8,12	300	2,46	5,7	12,87	112,5	49,08	36,03	1,83	0	0,07	9,75	98

Сезон: осенний День – понедельник. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	157,9	59,12	1,23	37	0,1	1,18	250	6,82	7,75	32,27	226,25	152,1	34,42	1,53	46,25	0,12	1,47	230	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		14,26	13,9	57,92	416,7	364,8	105,2	4,122	114,4	0,275	3,32		15,62	15,45	64,37	461,95	359	80,46	4,422	123,7	0,295	3,61		
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4									
2 завтрак: Сок	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-	
Кондитерка	100	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	100	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	-	
<i>Итого:</i>		4,5	5	60,7	312,8	14	8	2,8	0	0,02	4		4,5	5	60,7	312,8	14	8	2,8	0	0,02	4		
<i>Отношение:</i>		1	1	9									1	1	9									
Обед: Салат из свежих помидоров с перцем	80	1,1	6,2	4,4	78	15,1	15,8	0,78	0	0,06	51,9	100	1,32	7,44	5,28	93,6	18,12	18,96	0,936	0	0,07	62,28	20	
Суп картофельный с рыбой	250	11,07	3,92	16,07	143,75	44,85	43,97	1,42	23,55	0,17	12,07	300	13,3	4,71	19,3	172,6	53,87	52,82	1,71	0,2	14,5	1,71	120	
Птица в соусе с томатом	100	9,78	16,1	0,1	185	29	13,24	1,24	0	0,11	0	120	10,5	17,1	0,2	197	32	15,7	1,36	0	0,14	0	367	
Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,07	1,42	45,76	0,06	0	256	
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
<i>Итого:</i>		40,5	34,27	159,2	1118,7	166,8	148,3	8,2	102,9	0,665	66,17		47,56	39,39	195,3	1344,2	186,5	165	9,116	90,96	15,05	66,19		
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	0,9	4,1									
Полдник: Ватрушка "Лакомка"	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	546	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	484	
<i>Итого:</i>		12,6	17,4	29,1	323	85,5	13,3	0,52	97,5	0,04	0,1		12,6	17,4	29,1	323	85,5	13,3	0,52	97,5	0,04	0,1		
<i>Отношение:</i>		1	1,9	3									1	1,9	3									
Итого:		96,83	105,2	389,1	2511,9								115,7	129,6	472,1	2877								
Отношение:		1	1,05	4									1	1,05	4									

Сезон: осенний День – вторник. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Са	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								

		Б	Ж	У	(ккал)								Б	Ж	У	(ккал)								
Завтрак: Каша «Дружба»	200	8,4	9,6	37,1	269	71,2	14,1	1,41	60,4	0,07	0	250	12,6	14,4	55,65	403,5	106,8	21,15	2,11	90,6	0,105	0	226	
Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	465	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	-	
Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	-	
Итого:		31	24,8	89,9	711,8	202,9	76,2	8,902	200,3	0,353	15,3		35,2	29,6	108,5	846,3	238,5	83,25	9,602	230,5	0,388	15,3		
<i>Отношение:</i>																								
Сок	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-	
Итого:		0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4		0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4		
<i>Отношение:</i>		1,5	1	8									1,5	1	8									
Обед: Огурец свежий порционно	80	0,56	0,08	1,52	8,8	14,24	11,28	0,4	0	0,02	2,8	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0	0,03	3,5	148	
Борщ из свежей капусты	250	1,57	4,37	6,25	70,75	44,42	22,3	1,09	0	0,02	8,2	300	1,9	5,2	7,5	84,9	56,3	26,7	1,3	0	0,03	9,8	93	
Сосиска отварная	130	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	130	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	77	
Каша гречневая рассыпчатая	150	13	6,3	45	263,8	18,82	118,3	4	32	0,18	0	200	13	6,3	45	263,8	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	202	
Соус томатный с овощами	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	420	
Компот из изюма	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	298,2	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-	
Итого:		38,78	29,31	197,3	1156,5	158,6	224	10,43	96	0,515	14,19		41,85	329,9	206,9	1198,2	188,8	272	11,76	104	0,585	16,5		
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4									
Полдник: Шанежка с картофелем	100	7,25	6,75	31,12	226,25	52,25	24	0,95	40,5	0	1,62	100	7,25	6,75	31,12	226,25	52,25	20,5	0,95	40,5	0,11	1,62	540	
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457	
Итого:		7,55	6,85	40,62	266,25	57,35	28,2	1,77	40,5	0	1,62		7,55	6,85	40,62	266,25	57,35	24,7	1,77	40,5	0,11	1,62		
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	1	4,1									
Итого:		86,39	87,49	415,8	2833								99,2	97,5	478,2	3146								
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1									

Сезон: осенний День – среда. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда					Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда					№ рецепта		
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A		B1	C
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: Каша из крупы «Геркулес»	200	6,46	35,6	25,64	201,6	157,9	48,5	1,06	42,6	0,14	1,54	250	8,07	10,15	32,05	252	197,4	60,62	1,32	53,25	0,18	1,92	212
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-

Итого:		20,36	45,1	82,24	574,7	416	100	3,952	129,5	0,335	2,98		21,97	19,65	88,65	625,1	455,5	112,2	4,212	140,2	0,375	3,36	
Отношение:		1,05	1	3,8									1,05	1	3,8								
Чай с сахаром	200	5,5	6,4	9,4	119,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	5,6	6,4	9,4	119,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457
Итого:		5,5	6,4	9,4	119,7	5,1	4,2	0,82	0	0	0		5,6	6,4	9,4	119,7	5,1	4,2	0,82	0	0	0	
Отношение:		0,9	1	4									0,9	1	4								
Обед: Салат из св. огурцов	80	0,7	6,1	1,8	65	17,2	13,5	0,49	0	0,03	3,3	100	0,8	7,3	2,1	78	20,6	16,2	0,58	0	0,04	3,9	14
Суп картофельный с фрикадельками	250	9,27	8,15	14,8	169,75	28,65	38,07	2,216	7,1	0,14	10,45	300	11,14	170,5	17,8	203,9	34,41	45,73	2,72	8,52	0,17	12,55	124
Биточки куриные	100	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	372
Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	250	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377
Компот из фруктов и ягод	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	495
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		40,27	41,87	180	1148,8	158,3	162,7	25,41	188,3	0,638	22,43		46,19	209,1	164,8	1292,7	195,8	178,3	9,73	219	0,725	26,6	
Отношение:		1,1	1	4,5									1,1	1	4,4								
Полдник: Ватрушка с джемом	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	546
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469
Итого:		18,2	23,8	31	412,7	318,6	40,1	0,71	137,5	0,12	2,1		18,2	23,8	31	412,7	318,6	40,1	0,71	137,5	0,12	2,1	
Отношение:		1	0,9	4									1	0,9	4								
Итого:		112,3	104,6	465,6	3295,5								122,1	118,5	488,1	3545,4							
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4								

Сезон: осенний День – четверг. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда					Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда					№ рецепта		
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A		B1	C
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	3,4	8,6	229	147	31,6	0,17	42,6	0,06	1,54	250	7,91	11,13	31,86	259,23	184,3	39,57	0,21	53,2	0,08	1,92	234
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		14,6	7,1	60,9	512,2	224,3	70,9	2,242	77,5	0,255	2,84		17,01	14,83	84,16	542,43	261,6	78,87	2,282	88,1	0,275	3,22	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Сок	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-
Итого:		0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4		0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Обед: Салат из капусты белокачанной и огурцов	80	1,3	6,1	2,8	71	34,4	15,3	0,56	0	0,03	13,3	100	1,6	7,3	3,4	85,2	41,3	18,4	0,8	0	0,4	16	5
Суп гороховый	250	7,47	3,6	16,2	127,7	46,7	36,7	2,7	20	0,26	0,5	300	8,9	4,4	19,4	153,3	56,1	44,1	3,2	24	0,3	0,6	128
Рыба, запеченная с яйцом	100	8,56	2,32	6,8	81,6	26,24	15,44	13,04	26,32	0,05	0,76	120	10,7	2,9	8,5	102	32,8	19,3	0,87	32,9	0,07	0,9	301
Картофель отварной с маслом	150	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	200	5	13,5	27,75	252,5	29,9	51	2,02	0	0,27	36,25	152
Компот из кураги	200	0,1	-	15,8	65,2	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,1	-	15,8	65,2	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-

Сезон: осенний День – суббота. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак: каша гречневая вязкая	200	6,2	6,8	20,58	168,8	108	70	2,1	37,1	0,1	0,6	250	7,8	8,7	25,7	211	135	88	2,6	46,3	0,2	0,7	213	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75	
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		19,9	16,8	72,88	527,6	361,3	117,3	4,192	124	0,295	2,04		21,5	18,7	78	569,8	388,3	135,3	4,692	133,2	0,395	2,14		
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	1	4,1									
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457	
Итого:		1,4	1,8	7,2	49,7	5,1	4,2	0,82	0	0	0		1,4	1,8	7,2	49,7	5,1	4,2	0,82	0	0	0		
<i>Отношение:</i>		1	1,1	4									1	1,1	4									
Обед: Салат из свежих огурцов с луком	80	0,9	6,1	2,6	69	28,9	12,7	0,75	0	0,02	10,9	100	1,08	7,32	3,12	82,8	34,68	15,24	0,9	0	0,024	13,08	13	
Суп из овощей	250	1,72	4,52	8,95	83,25	29,1	21,67	0,82	0,1	0,075	1,7	300	3,21	3,09	20,1	120,9	27,48	29,19	1,3	2,04	0,12	9,33	117	
Плов из отварной птицы	250	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	300	21,6	22,32	50,64	489,6	26,52	63,48	2,34	0	0,072	0,24	375	
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00		
Итого:		33,52	31,82	158,4	1064,9	143,2	147,3	7,45	45,1	0,44	23,9		41,19	35,93	200,5	1203,5	151,8	167,9	8,47	47,04	0,501	33,75		
<i>Отношение:</i>		1,2	1	3,9									1,2	1	3,9									
Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4									

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь 2018 год

Салаты из свежих овощей готовятся из овощей нового урожая !

Интервал между приёмами пищи составляет не более 3,5-4 часов, что соответствует пункту 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08

1-й завтрак	07.15-07.50	1*-11
2-й завтрак	09.40-10.00	1*-6,76,86,96
	10.45-11.05	56,66,7-11
Обед	12.45-13.15	1-5*
	13.40-15.00	5*-11
полдник	16.00-17.15	1*-11
Ужин	18.45-19.15	1-4
	19.15-20.00	5-11

1) В субботу начало обеда в 12.00

2) * Время обеда обучающихся 5-х классов зависит от расписания учебных занятий

3) *Время приёма пищи обучающихся 1 класса предусмотрен режимом дня обучающихся 1 класса