

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Школьное питание»  
\_\_\_\_\_ Голованов В.А.

**Примерное циклическое  
двадцатидневное меню  
для обучающихся общеобразовательных организаций Богородского  
муниципального округа Нижегородской области  
на 2023 учебный год  
по возрастным группам (с 12 лет и старше)  
при одноразовом горячем питании (завтраки)**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	Пищевые вещества					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
<b>1 день</b>														
№ 97	Сыр (порционно)	30	3,83	3,83	4,88	60	132	5,25	75	0,15	39	0,0	0,05	0,11
№ 96	Масло сливочное (порционно)	20	0,03	24,9	0,018	231	7,2	0,0	9	0,06	120	0,003	0,025	0,0
Таб. 4 стр. 247, 246	Каша жидкая или вязкая с маслом	200/10	3,2	8,74	21,3	184	8,6	5,6	28,1	0,32	26,6	0,04	0,01	0,0
№ 684, 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	11,11	1,44	2,78	0,31	0,0	0,0	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,35	16,92	82,6	8,05	11,55	30,45	0,7	0,0	0,06	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,6	14,1	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>540</b>	<b>11,53</b>	<b>28,12</b>	<b>70,86</b>	<b>676,8</b>	<b>177,46</b>	<b>37,94</b>	<b>192,73</b>	<b>2,71</b>	<b>185,6</b>	<b>0,153</b>	<b>0,13</b>	<b>1,96</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>II день</b>													
№ 96, 97	Масло сливочное, сыр (порционно)	20 30	0,02 3,83	16,6 3,83	0,012 4,88	154 60	4,8 132	0,0 5,25	6 75	0,04 0,15	80 39	0,002 0,0	0,024 0,05	0,0 0,11
№ 363	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	24,12	19,6	37,2	309,6	210	33,84	30,48	2,16	142,8	0,08	0,39	2,42
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,55	20,4	103	125,8	14	90	0,13	20	0,04	0,16	1,30
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	7,6	9,4	31,6	0,78	0,0	0,03	0,01	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>550</b>	<b>32,78</b>	<b>42,08</b>	<b>85,5</b>	<b>738,2</b>	<b>487,1</b>	<b>72,4</b>	<b>259,18</b>	<b>3,86</b>	<b>281,8</b>	<b>0,20</b>	<b>0,65</b>	<b>3,83</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>III день</b>													
Стр. 563, 564 таб.	Помидоры или огурцы свежие или консервированные порционно	100	1,1	0,2	3,8	99,16	23	20,75	38,36	0,98	0,0	0,06	0,03	23,81
№ 451	Котлеты или биточки из говядины с маслом сливочным	95/5	14,21 0,005	12,87 4,15	14,3 0,03	179,7 38,5	39,1 1,2	28,7 0,0	148,75 1,5	1,34 0,01	25,7 20	0,09 0,0	0,15 0,06	0,14 0,0
№ 508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,36	51,12	284,4	17,78	162,9	244,6	5,47	25,2	0,24	0,13	0,0
№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,0	35,8	142	32,28	16,8	25,3	0,60	0,0	0,02	0,04	0,49
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>660</b>	<b>29,82</b>	<b>27,18</b>	<b>132,3</b>	<b>875,76</b>	<b>130,76</b>	<b>253,15</b>	<b>532,01</b>	<b>10,17</b>	<b>70,9</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>24,44</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>IV день</b>													
№ 97	Сыр (порционно)	30	3,83	3,83	4,88	60	132	5,25	75	0,15	39	0,0	0,05	0,11
№ 494, 493, 600	Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным или тушеные в сметанном соусе	95/5	17,16 0,005	10,81 4,15	0,62 0,0	105,5 38,5	34,87 1,2	17,88 0,0	127,8 1,5	1,6 0,01	17,8 20	0,05 0,0	0,13 0,06	0,0 0,06
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	14,22	5,38	4,44	0,36	0,0	0,0	0,0	3,14
Стр. 619 таб.	Фрукты свежие	100-200	0,45	0,0	12,9	60	24,0	13,5	16,5	3,30	0,0	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>697</b>	<b>31,91</b>	<b>26,77</b>	<b>90,25</b>	<b>690,6</b>	<b>229,52</b>	<b>91,35</b>	<b>343,34</b>	<b>8,52</b>	<b>102</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>18,31</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, МГ				витамины, МГ			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>V день</b>													
№ 515	Горошек консервированный (порционно)	100	8,76	4,1	0,0	81,6	240	13,2	36,0	0,18	50,4	0,0	0,09	0,16
№ 390	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	95/5	15,05 0,005	4,5 4,15	9,77 0,03	139,2 38,5	49,1 1,2	35,7 0,0	217,04 1,5	1,06 0,01	15,1 20	0,1 0,0	0,09 0,06	3,06 0,0
№ 516	Картофельное пюре	180	3,78	7,15	26,28	176,1	71,64	33,5	117,1	1,11	25,2	0,15	0,15	17,1
№ 631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>660</b>	<b>31,66</b>	<b>20,5</b>	<b>99,13</b>	<b>709,4</b>	<b>393,82</b>	<b>110</b>	<b>449,54</b>	<b>5,07</b>	<b>110,7</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>22,04</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>VI день</b>													
№ 337	Яйцо вареное	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1,0	100	0,03	0,18	0,0
№ 96	Масло сливочное (порционно)	30	0,03	24,9	0,018	231	7,2	0,0	9	0,06	120	0,003	0,025	0,0
№ 302, таб. 4, стр. 246, ТТК	Каша молочная вязкая или жидкая с маслом сливочным	200/10	5,4	8,46	27,9	207	11,04	88,2	133,3	2,97	24	0,13	0,09	0,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	11,11	1,44	2,78	0,31	0,0	0,0	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>550</b>	<b>14,6</b>	<b>38,56</b>	<b>70,46</b>	<b>691</b>	<b>68,75</b>	<b>118,44</b>	<b>295,38</b>	<b>6,11</b>	<b>244</b>	<b>0,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>VII день</b>													
№ 515	Кукуруза или горошек консервированные (порционно)	100	8,76	4,1	0,0	113,3	333,3	185	200	0,16	70	0,0	0,09	0,16
№ 374, 377	Рыба тушеная с овощами	100	15,68	5,44	3,36	128	41,8	21,3	146,6	0,76	46	0,06	0,08	0,25
№ 511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,2	273,6	2,92	21	30,36	1,5	28,8	0,03	0,04	0,0
№ 686, 684	Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	42,2	162	13,84	4,96	9,48	0,0	0,0	0,0	0,01	24,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>630</b>	<b>31,31</b>	<b>17,22</b>	<b>106,26</b>	<b>747,7</b>	<b>398,76</b>	<b>242,16</b>	<b>412,54</b>	<b>3,02</b>	<b>144,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>24,81</b>



№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>VIII день</b>													
№ 101	Икра овощная (порционно)	100	8,53	9,0	0,0	96	18,15	13,18	26,58	0,39	0,0	0,04	0,04	5,53
№ 498	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	95/5	10,2	16,36	2,0	288	38,2	20,1	132,7	1,4	57	0,07	0,11	0,42
			0,005	4,15	0,03	38,5	1,2	0,0	1,5	0,01	20	0,0	0,06	0,0
№ 508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	284,4	17,78	162,9	244,6	5,47	25,2	0,24	0,13	0,0
№ 648	Кисель плодово-ягодный	200/7	0,3	0,0	15,2	60	14,22	5,38	4,44	0,36	0,0	0,0	0,0	3,14
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	17,0	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>667</b>	<b>33,84</b>	<b>39,57</b>	<b>99,85</b>	<b>919,3</b>	<b>110,45</b>	<b>220,26</b>	<b>499,12</b>	<b>9,99</b>	<b>102,2</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>9,09</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>IX день</b>													
№ 97	Сыр (порционно)	20	2,55	2,55	3,25	40	88	3,5	50	0,10	26	0,0	0,03	0,07
№ 424	Поджарка из говядины	100	28,2	14,8	27,2	266,6	27,83	18,18	97,3	0,83	16,66	0,03	0,07	0,05
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	125,8	14	90	0,13	20	0,04	0,16	1,30
стр. 619 таб.	Фрукты свежие	100-200	0,45	0,0	12,9	60	24	13,5	16,5	3,30	0,0	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>680</b>	<b>42,81</b>	<b>26,88</b>	<b>133,3</b>	<b>836,2</b>	<b>288,86</b>	<b>98,52</b>	<b>371,9</b>	<b>7,46</b>	<b>87,86</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>16,42</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>Х день</b>													
Стр. 563, 564	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	99,16	23	20,75	38,36	0,98	0,0	0,06	0,03	23,81
№ 498	Биточки куриные с маслом сливочным	95/5	10,2 0,005	16,36 4,15	2,0 0,03	288 38,5	38,2 1,2	20,1 0,0	132,7 15	1,4 0,01	57 20	0,07 0,0	0,11 0,06	0,42 0,0
№ 520	Картофельное пюре	180	3,78	7,15	26,28	176,1	71,64	33,5	117,1	1,11	25,2	0,15	0,15	17,1
№ 686, 685	Чай с сахаром	200	1,20	0,0	31,6	126	21,82	6,0	15,40	1,25	0,0	0,0	0,01	0,40
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	7,6	9,4	31,6	0,78	0,0	0,03	0,01	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>650</b>	<b>19,65</b>	<b>28,36</b>	<b>86,71</b>	<b>839,36</b>	<b>170,36</b>	<b>99,65</b>	<b>376,26</b>	<b>6,13</b>	<b>102,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>41,73</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>XI день</b>													
№ 2	Бутерброд с джемом	30/30	1,7	2,8	19,7	111	4,4	3,1	30	0,03	10	0,02	0,08	1,2
№ 96	Масло сливочное (порционно)	30	0,03	24,9	0,018	231	7,2	0,0	9	0,06	120	0,003	0,025	0,0
Таб. 4 стр. 247, 246	Каша жидкая или вязкая с маслом	200/10	3,2	8,74	21,3	184	8,6	5,6	28,1	0,32	26,6	0,04	0,01	0,0
№ 684, 686	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	11,11	1,44	2,78	0,31	0,0	0,0	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>550</b>	<b>7,5</b>	<b>36,74</b>	<b>70,51</b>	<b>654,8</b>	<b>38,21</b>	<b>20,04</b>	<b>95,98</b>	<b>1,32</b>	<b>156,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>1,25</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>XII день</b>													
№ 96, 97	Масло сливочное Сыр (порционно)	20	0,02	16,6	0,012	154	4,8	0,0	6,0	0,04	80	0,002	0,024	0,0
		30	3,83	3,83	4,88	60	132	5,25	75	0,15	39	0,0	0,05	0,11
№ 363	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	20,1	16,35	31,05	258	175	28,2	25,4	1,80	119	0,07	0,33	2,02
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,55	20,4	103	125,8	14	90	0,13	20	0,04	0,16	1,30
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	7,6	9,4	31,6	0,78	0,0	0,03	0,01	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>550</b>	<b>28,76</b>	<b>38,83</b>	<b>79,34</b>	<b>686,6</b>	<b>452,1</b>	<b>66,75</b>	<b>254,1</b>	<b>3,5</b>	<b>258</b>	<b>0,19</b>	<b>0,60</b>	<b>3,43</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>ХIII день</b>													
№ 101	Икра овощная	100	8,53	9,0	0,0	96	18,15	13,18	26,58	0,39	0,0	0,04	0,04	5,53
№ 451	Биточки из говядины с маслом сливочным	95/5	17,26 0,005	12,87 4,15	31,27 0,03	352,1 38,5	36,46 1,2	26,96 0,0	169,3 1,5	1,26 0,01	25,1 0,02	0,09 0,0	0,15 0,06	0,13 0,0
№ 511	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,5	7,38	46,2	273,6	1,64	19,6	73,14	0,63	32,4	0,05	0,04	0,0
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,82	6,0	15,4	1,25	0,0	0,0	0,0	0,40
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>660</b>	<b>34,76</b>	<b>34,0</b>	<b>136,15</b>	<b>1016,2</b>	<b>106,67</b>	<b>89,74</b>	<b>359,42</b>	<b>5,31</b>	<b>57,52</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>6,06</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>XIV день</b>													
№ 515	Горошек консервированный (порционно)	100	8,76	4,1	0,0	81,6	240	132	36	0,18	50,4	0,0	0,09	0,16
№ 49, ТТК	Чахохбили из птицы	100	7,8	7,6	6,4	127,0	33,44	17,5	124,5	1,35	14,4	0,04	0,15	0,0
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	14,22	5,38	4,44	0,36	0,0	0,0	0,0	3,14
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>667</b>	<b>27,03</b>	<b>19,68</b>	<b>91,15</b>	<b>635,2</b>	<b>310,89</b>	<b>85,42</b>	<b>283,04</b>	<b>4,99</b>	<b>90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>3,3</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>XV день</b>													
№ 374	Рыба тушеная с овощами или запеченная с маслом сливочным	100	15,68	5,44	3,36	128	41,8	21,3	146,6	0,76	46	0,06	0,08	0,25
№ 520	Картофельное пюре	180	3,78	7,15	26,28	176,1	71,64	33,5	117,1	1,11	25,2	0,15	0,15	17,1
ТТК, № 631	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Стр. 619 таб.	Фрукты свежие	100/200	0,45	0,0	12,9	60	24	13,5	16,5	3,3	0,0	0,03	0,02	15
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>660</b>	<b>23,98</b>	<b>13,19</b>	<b>105,59</b>	<b>638,1</b>	<b>169,32</b>	<b>95,9</b>	<b>358,1</b>	<b>7,88</b>	<b>71,2</b>	<b>0,35</b>	<b>0,3</b>	<b>34,07</b>



№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>XVI день</b>													
№ 97	Яйцо вареное	1шт./40г	3,83	3,83	4,88	60	132	5,25	75	0,15	39	0,0	0,05	0,11
№ 96	Масло сливочное (порционно)	30	0,03	24,9	0,018	231	7,2	0,0	9	0,06	120	0,003	0,025	0,0
№ 302, таб. 4, стр. 246, ТТК	Каша молочная вязкая или жидкая с маслом сливочным	200/10	4,5	7,05	23,25	172,5	9,2	73,5	111,1	2,48	20	0,11	0,06	0,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	11,11	1,44	2,78	0,31	0,0	0,0	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>550</b>	<b>12,43</b>	<b>36,38</b>	<b>70,39</b>	<b>653,5</b>	<b>176,91</b>	<b>104,19</b>	<b>271,38</b>	<b>4,77</b>	<b>179</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>XVII день</b>													
№ 101	Икра овощная	100	8,53	9,0	0,0	96	18,15	13,18	26,58	0,39	0,0	0,04	0,04	5,53
№ 498	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	95/5	10,2 0,005	16,36 4,15	2,0 0,03	288 38,5	38,2 1,2	20,1 0,0	132,7 1,5	1,4 0,01	57 20	0,07 0,0	0,11 0,06	0,42 0,0
№ 508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	284,4	17,78	162,9	244,6	5,47	25,2	0,24	0,13	0,0
№ 648	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	42,2	162	13,84	4,96	9,48	0,0	0,0	0,0	0,01	24,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>630</b>	<b>31,54</b>	<b>39,17</b>	<b>109,85</b>	<b>939,7</b>	<b>96,07</b>	<b>211,04</b>	<b>440,96</b>	<b>7,87</b>	<b>102,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,37</b>	<b>30,35</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>XVIII день</b>													
№ 97	Сыр (порционно)	20	2,55	2,57	3,25	40	88	3,5	50	0,1	26	0,0	0,03	0,07
№ 374	Рыба тушеная с овощами или запеченная с маслом сливочным	95/5	11,26 0,005	6,69 4,15	8,91 0,03	147,5 38,5	48,8 1,2	25,6 0,0	175,2 15	0,87 0,01	50,3 20	0,09 0,0	0,1 0,06	0,16 0,0
№ 520	Картофельное пюре	180	3,78	7,15	26,28	176,1	71,64	33,5	117,1	1,11	25,2	0,15	0,15	17,1
№ 686,684	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	0,0	15,2	60	14,22	5,38	4,44	0,36	0,0	0,0	0,0	3,14
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	17,0	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>587</b>	<b>22,26</b>	<b>21,26</b>	<b>85,17</b>	<b>614,5</b>	<b>244,76</b>	<b>96,68</b>	<b>451,04</b>	<b>4,61</b>	<b>121,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>20,47</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>ХІХ день</b>													
№ 97	Сыр (порционно)	20	2,55	2,57	3,25	40	88	3,5	50	0,10	26	0,0	0,03	0,07
№ 443	Плов с говядиной	280	30,87	26,05	54,63	575,75	68,8	71,1	2,74	3,21	0,4	0,14	0,04	0,84
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	125,8	14	90	0,13	20	0,04	0,16	1,30
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Стр. 619 таб.	Фрукты свежие	100/200	0,45	0,0	12,9	60	24	13,5	16,5	3,3	0,0	0,03	0,02	15
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>680</b>	<b>39,148</b>	<b>30,77</b>	<b>118,43</b>	<b>910,75</b>	<b>324</b>	<b>126,1</b>	<b>232,74</b>	<b>8,51</b>	<b>46,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>17,21</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>XX день</b>													
Стр. 563, 564	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	99,16	23,0	20,75	38,36	0,98	0,0	0,06	0,03	23,81
№ 495, 496	Котлета куриная натуральная с маслом сливочным	95/5	29,2 0,005	6,8 4,15	0,5 0,03	186 38,5	14 1,2	28,16 0,0	141,2 1,5	1,65 0,01	11,66 20	0,1 0,0	0,06 0,006	0,0 0,0
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 631	Компот из свежих фруктов	200	4,9	5,0	32,5	190	152,2	21,33	124,6	0,48	24,44	0,06	0,19	1,59
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>670</b>	<b>45,87</b>	<b>24,23</b>	<b>110,63</b>	<b>900,66</b>	<b>217,13</b>	<b>124,28</b>	<b>439,56</b>	<b>6,61</b>	<b>81,3</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>25,4</b>

**Выполнение энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности), микроэлементов, витаминов  
при одноразовом питании детей (завтраки) по 20-ти дневному циклическому меню**

Дни недели	С 12 до 18 лет (20 дней)				микроэлементы				витамины				Суммарные объемы
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	г
1 день	11,53	28,12	70,86	676,8	177,46	37,94	192,73	2,71	185,6	0,15	0,13	1,96	540
2 день	32,78	42,08	85,5	738,2	487,1	72,4	259,18	3,86	281,8	0,20	0,65	3,83	550
3 день	29,82	27,18	132,3	875,76	130,76	253,15	532,01	10,17	70,9	0,51	0,45	24,44	660
4 день	31,91	26,77	90,25	690,6	229,52	91,35	343,34	8,52	102	0,25	0,35	18,31	697
5 день	31,66	20,5	99,13	709,4	393,82	110	449,54	5,07	110,7	0,36	0,44	22,04	660
6 день	14,6	38,56	70,46	691	68,75	118,44	295,38	6,11	244	0,26	0,34	0,05	550
7 день	31,31	17,22	106,26	747,7	398,76	242,16	412,54	3,02	144,8	0,13	0,24	24,81	630
8 день	33,84	39,57	99,85	919,3	110,45	230,26	499,12	9,79	102,2	0,47	0,39	9,09	667
9 день	42,81	26,88	133,3	836,2	288,86	98,52	371,9	7,46	87,86	0,27	0,37	16,42	680
10 день	19,65	28,36	86,71	839,36	170,36	99,65	376,26	6,13	102,2	0,36	0,39	41,73	650
11 день	7,5	36,74	70,51	654,8	38,21	20,04	95,98	1,32	156,6	0,13	0,14	1,25	550
12 день	28,76	38,83	79,34	686,6	452,1	66,75	254,1	3,5	258	0,19	0,6	3,43	550
13 день	34,76	34	136,15	1016,2	1065,67	89,74	359,42	5,31	57,52	0,28	0,33	6,06	660
14 день	27,03	19,68	91,15	635,2	310,89	85,42	283,04	4,99	90	0,21	0,33	3,3	652
15 день	23,98	13,19	105,59	638,1	169,32	95,9	358,1	7,88	71,2	0,35	0,3	34,07	660
16 день	12,43	36,38	70,39	653,5	176,91	104,19	271,38	4,77	179	0,21	0,18	0,16	550
17 день	31,54	39,17	109,85	939,7	96,07	211,04	440,96	7,87	102,2	0,4	0,37	30,35	630
18 день	22,26	21,26	85,17	614,5	244,76	96,68	451,04	4,61	121,5	0,36	0,39	20,47	587
19 день	39,18	30,77	118,43	910,75	324	126,1	232,74	8,51	46,4	0,31	0,29	17,21	680
20 день	45,87	24,23	110,63	900,66	217,13	124,28	439,56	6,61	81,3	0,41	0,385	25,4	670
<b>Всего за 20 дней</b>	<b>553,22</b>	<b>589,49</b>	<b>1951,83</b>	<b>15374,33</b>	<b>5550,9</b>	<b>2374,01</b>	<b>6918,32</b>	<b>118,21</b>	<b>2595,78</b>	<b>5,81</b>	<b>7,06</b>	<b>304,38</b>	<b>12473</b>
<b>Среднее в день</b>	<b>27,66</b>	<b>29,47</b>	<b>97,59</b>	<b>768,71</b>	<b>277,54</b>	<b>118,70</b>	<b>345,91</b>	<b>5,91</b>	<b>129,78</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>15,21</b>	<b>623,65</b>