

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 7 до 11 лет)  
при одноразовом горячем питании (обеда)**

№ 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>													
№ 147	Суп с макаронными изделиями и курицей	200/ 12,5	1,92 2,4	4,24 0,95	12,56 0,1	96,8 19,0	15,76 4,13	8,36 2,38	23,44 19,5	0,47 0,20	0,0 5,0	0,04 0,05	0,01 0,01	0,40 0,0
№ 451	Котлеты или биточки из говядины с маслом сливочным	85/5	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,37 0,0	133,1 1,5	1,2 0,01	23,0 20,0	0,08 0,0	0,13 0,06	0,12 0,0
№ 511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,5	228	1,37	16,34	60,95	0,53	27,0	0,03	0,02	0,0
№ 631, ТТК	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 ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>732,5</b>	<b>26,92</b>	<b>27,87</b>	<b>133,96</b>	<b>854,8</b>	<b>93,94</b>	<b>86,98</b>	<b>333,79</b>	<b>5,52</b>	<b>75</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>2,24</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/ 12,5	1,75 0,15	4,44 1,0	8,15 0,15	141,4 10,5	34,66 2,69	17,80 0,47	38,10 5,82	0,64 0,07	0,0 8,94	0,05 0,0	0,04 0,01	14,77 0,0
№ 493, 494	Птица или голень или бедро запеченные с маслом сливочным	90	18,43 0,005	11,62 4,15	0,67 0,03	113,28 38,5	37,44 1,2	19,20 0,0	137,28 1,5	1,73 0,01	19,20 20	0,04 0,0	0,13 0,006	0,0 0,0
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,5	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	6,16
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88,0	14,48	3,60	4,40	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок», или ряженка и др.)	100- 200	2,9	2,5	13,1	87,0	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	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>822,5</b>	<b>33,43</b>	<b>30,36</b>	<b>111,2</b>	<b>832,48</b>	<b>354,43</b>	<b>116,09</b>	<b>479,37</b>	<b>6,48</b>	<b>109,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,596</b>	<b>24,05</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,0	4,8	50,4	26,8	7,9	14,83	0,32	0,0	0,01	0,2	20,97
№ 132	Рассольник Ленинградский с курицей	200/ 12,5	3,9 0,15	5,25 1,0	20,25 0,15	148,13 10,5	26,45 2,69	25,9 0,47	71,95 5,82	0,98 0,07	0,0 8,94	0,10 0,0	0,06 0,01	7,54 0,0
№ 374, 377	Рыба тушеная с овощами	90	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	150	3,15	6,75	21,9	163,5	59,7	27,92	97,55	0,93	21,0	0,13	0,13	16,16
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,82	6,0	15,40	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>792,5</b>	<b>30,19</b>	<b>22,3</b>	<b>116,03</b>	<b>794,23</b>	<b>211,26</b>	<b>120,09</b>	<b>443,05</b>	<b>6,48</b>	<b>75,94</b>	<b>0,43</b>	<b>0,53</b>	<b>45,32</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>														
№ 142, 179	Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами	200/20	5,2	2,81	10,38	130,4	45,35	39,1	109,6	1,26	8,12	0,12	0,1	10,4
№ 437	Гуляш из говядины	40/50	13,9	11,07	4,68	132	25,05	15,37	87,6	0,75	15	0,03	0,07	0,5
№ 511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,5	228	1,37	16,34	60,95	0,53	27	0,03	0,02	0,0
№ 631, ТТК	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>740</b>	<b>28,98</b>	<b>20,89</b>	<b>123,53</b>	<b>802,1</b>	<b>109,25</b>	<b>105,01</b>	<b>353,45</b>	<b>6,35</b>	<b>50,12</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>12,62</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
Стр. 563, 564 таб.	Помидоры или огурцы свежие или консервированные	60	0,66	0,12	2,28	59,5	13,8	12,45	23,02	0,59	0,0	0,04	0,02	14,29
№ 139	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	8,48	5,51	16,1	149,4	30,46	28,24	69,74	1,62	0,0	0,18	0,06	4,65
№ 498	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	90	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,7 0,0	133,1 1,5	1,2 0,01	23 20	0,08 0,0	0,13 0,06	0,12 0,0
№ 516, 332	Вермишель отварная	150	5,25	6,15	35,25	195,5	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	0,0
№ 684, 686	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0,0	15	58	11,11	1,44	2,78	0,31	0,0	0,0	0,005
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>780</b>	<b>33,24</b>	<b>28,51</b>	<b>100,63</b>	<b>788,4</b>	<b>165,32</b>	<b>129,22</b>	<b>356,87</b>	<b>9,48</b>	<b>64,31</b>	<b>0,48</b>	<b>0,34</b>	<b>19,06</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 132	Рассольник Ленинградский с курицей	200 /12,5	3,19 0,15	5,25 1,0	20,25 0,15	148,13 10,5	26,45 2,69	25,9 0,47	71,95 5,82	0,98 0,07	0,0 8,94	0,10 0,0	0,06 0,01	7,54 0,0
№ 451	Шницель из говядины с маслом сливочным	85/5	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,7 0,0	133,1 1,5	1,2 0,01	23 20	0,08 0,0	0,13 0,06	0,12 0,0
№ 553,518,514, 515	Сложный гарнир (горошек консервированный + картофель отварной)	50	1,5	1,95	3,15	37,0	10,73	10,40	29,98	0,34	0,0	0,05	0,02	5,5
		100	2,0	4,1	16,2	111	11,2	20,6	56,3	0,91	20	0,11	0,07	14,70
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,82	6,0	15,40	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>732,5</b>	<b>26,09</b>	<b>28,83</b>	<b>118,15</b>	<b>799,63</b>	<b>141,09</b>	<b>119,67</b>	<b>404,95</b>	<b>6,93</b>	<b>71,94</b>	<b>0,47</b>	<b>0,4</b>	<b>28,26</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>														
№ 563,564	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	60	0,66	0,12	4,8	59,5	12,31	12,45	23,02	0,59	0,0	0,04	0,02	14,29,
№ 135	Суп овощной с говядиной	200/ 12,5	4,76	5,04	8,36	99,2	37,44	21,13	47,6	0,95	14,0	0,04	0,06	7,6
№ 495, 496	Котлета куриная натуральная с маслом сливочным	85/5	26,28 0,005	6,12 4,15	0,45 0,03	167,4 38,5	12,6 1,2	25,35 0,0	127,1 1,5	1,49 0,01	10,5 20	0,09 0,0	0,06 0,006	0,0 0,0
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,5	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	0,0
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88	14	8,0	14,0	2,80	0,0	0,03	0,03	4,0
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	5	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>792,5</b>	<b>43,88</b>	<b>22,44</b>	<b>104,26</b>	<b>817,8</b>	<b>104,41</b>	<b>118,65</b>	<b>341,29</b>	<b>9,12</b>	<b>65,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,246</b>	<b>25,89</b>



№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 147	Суп лапша с курицей	200/ 12,5	5,27	5,27	2,83	155,8	102	32,48	24,56	0,5	1,1	0,02	0,01	6,65
№ 539,540	Биточки по-белорусски с маслом сливочным	85/5	14,29 0,005	12,94 4,15	14,4 0,03	234,9 38,5	34,88 1,2	24,86 0,0	135,7 15,0	1,08 0,01	16,88 20	0,10 0,0	0,15 0,06	0,19 0,0
№ 539, 540	Рагу овощное	150	3,18	20,99	16,89	268,6	60,38	32,95	35	1,1	10	0,05	0,03	10,55
№ 631, ТТК	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	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>732,5</b>	<b>28,87</b>	<b>44,21</b>	<b>104,12</b>	<b>1009,5</b>	<b>234,94</b>	<b>124,49</b>	<b>305,56</b>	<b>5,8</b>	<b>47,98</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>19,11</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 134	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	200/ 12,5	8,48 3,9	5,51 0,7	16,1 0,0	149,4 23	30,46 16,0	28,24 3,71	69,74 28,65	1,62 0,29	0,0 0,01	0,18 0,03	0,06 0,01	4,65 0,06
№ 374, 377	Рыба запеченная с маслом сливочным	85/5	15,68 0,005	5,44 4,15	3,36 0,03	128 38,5	41,8 1,2	21,3 0,0	146,6 1,5	0,76 0,01	46 20	0,06 0,0	0,08 0,006	0,25 0,0
№ 520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,13	0,13	16,16
№ 684	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	58	14	8,0	14,0	2,80	0,0	0,0	0,005	0,05
Стр.619 таб.	Фрукты свежие	100- 200	0,45	0,0	12,9	60	24,0	13,5	16,5	3,3	0,0	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>832,5</b>	<b>37,79</b>	<b>23,41</b>	<b>103,66</b>	<b>790,1</b>	<b>209,16</b>	<b>133,27</b>	<b>465,44</b>	<b>11,88</b>	<b>87,01</b>	<b>0,56</b>	<b>0,36</b>	<b>36,17</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 110, стр.122 таб.1	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	8,48	5,51	16,1	149,4	30,46	28,24	69,74	1,62	0,0	0,18	0,06	4,65
№ 494	Бефстроганов из говядины	40/50	17,96	14,58	5,62	225	25,05	15,37	87,6	0,75	15,0	0,03	0,07	0,08
№ 508	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	237	14,82	135,8	203,9	4,56	21	0,21	0,11	0,0
№ 631, ТТК	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	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>720</b>	<b>41,27</b>	<b>28,75</b>	<b>134,29</b>	<b>923,1</b>	<b>106,81</b>	<b>213,61</b>	<b>456,54</b>	<b>10,04</b>	<b>36</b>	<b>0,56</b>	<b>0,3</b>	<b>6,45</b>

№ 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>XI день</b>													
№ 101	Икра кабачковая	60	5,12	5,4	0,21	57,6	10,89	7,91	15,95	0,37	0,0	0,02	0,02	3,32
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/12,5	1,75 0,15	4,44 1,0	8,15 0,15	87,9 10,5	34,66 2,69	17,80 0,47	37,10 5,82	0,64 0,07	0,0 8,94	0,05 0,0	0,04 0,01	14,77 0,0
№ 493, 494	Птица или голень или бедро запеченные с маслом сливочным или в сметанном соусе	85/5	18,43 0,005	11,62 4,15	0,67 0,03	113,28 38,5	37,44 1,2	19,20 0,0	137,28 1,5	1,73 0,01	19,20 20	0,04 0,0	0,13 0,006	0,0 0,0
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,5	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	16,16
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88	14,48	3,60	4,40	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>792,5</b>	<b>37,63</b>	<b>33,62</b>	<b>99,83</b>	<b>760,98</b>	<b>128,22</b>	<b>100,7</b>	<b>330,12</b>	<b>7,04</b>	<b>69,14</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>	<b>35,97</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	<b>ХII день</b>													
№ 132	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	3,19	5,25	20,25	148,13	26,45	25,9	71,95	0,98	0,0	0,10	0,06	7,54
№ 390	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	85/5	14 0,005	11,19 4,15	12,19 0,03	195,3 38,5	52,3 1,2	33,5 0,0	12,3 1,5	1,21 0,01	0,01 20	0,03 0,0	0,13 0,006	3,06 0,0
№ 520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,8	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,03	0,0	16,16
№ 638, ТТК	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
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок», или ряженка и др.)	100-200	2,9	2,5	13,1	87,0	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	7,0	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>810</b>	<b>28,71</b>	<b>30,58</b>	<b>134,1</b>	<b>927,03</b>	<b>412,63</b>	<b>144,82</b>	<b>442,8</b>	<b>6,05</b>	<b>81,01</b>	<b>0,36</b>	<b>0,58</b>	<b>29,88</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 515	Горошек или кукуруза Консервированные (порционно)	60	5,26	2,46	0,0	68	200	11,0	120	0,14	42,0	0,0	0,08	0,14
№ 147	Суп с макаронными изделиями и курицей	200/12,5	1,92 2,4	4,24 0,95	12,56 0,1	96,8 19	15,76 4,13	8,36 2,38	23,44 19,5	0,47 0,20	0,0 5,0	0,04 0,05	0,01 0,05	0,40 0,0
№ 498	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	90	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,7 0,0	133,1 1,5	1,2 0,01	23 20	0,08 0,0	0,13 0,06	0,12 0,0
№ 508	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	237	14,22	135,8	203,9	4,56	21	0,21	0,11	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>799,5</b>	<b>37,23</b>	<b>31,98</b>	<b>117,46</b>	<b>849,8</b>	<b>306,53</b>	<b>219,22</b>	<b>596,78</b>	<b>9,11</b>	<b>111</b>	<b>0,51</b>	<b>0,49</b>	<b>3,8</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 89	Сельдь соленая (порционно)	60	8,5	4,26	2,2	72	40	20	11,95	0,56	0,0	0,03	0,01	0,0
№ 110, стр. 122 таб. 1	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к бульоне	200	4,15	6,11	10,73	114,3	35,50	21,0	42,58	0,95	0,0	0,04	0,03	8,23
№ 436	Жаркое по-домашнему	240	21,36	11,76	25,92	300	33,92	71,68	71,55	4,39	11	0,11	0,03	9,79
№ 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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>780</b>	<b>40,54</b>	<b>22,99</b>	<b>104,42</b>	<b>780</b>	<b>163,24</b>	<b>149,28</b>	<b>232,38</b>	<b>9,32</b>	<b>11</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>18,42</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
Стр. 563, 564 таб.	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	59,5	13,8	12,45	23,02	0,59	0,0	0,04	0,02	14,29
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200	8,48	5,51	16,1	149,4	30,46	28,24	69,74	1,62	0,0	0,18	0,06	4,65
№ 498	Котлеты или биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	85/5	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,7 0,0	133,1 1,5	1,2 0,01	23 20	0,08 0,0	0,13 0,06	0,12 0,0
№ 511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,5	228	1,37	16,34	60,95	0,53	27	0,03	0,02	0,0
ТТК, №638	Компот из замороженных ягод или 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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>780</b>	<b>31,74</b>	<b>28,31</b>	<b>139,68</b>	<b>947,9</b>	<b>118,31</b>	<b>116,93</b>	<b>383,61</b>	<b>7,06</b>	<b>70</b>	<b>0,47</b>	<b>0,35</b>	<b>20,78</b>



№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 134	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	4,63	6,19	11,7	122,3	28,12	22,24	51,92	0,83	0,0	0,08	0,05	9,45
№ 451	Котлеты или биточки из говядины с маслом сливочным	85/5	12,72 0,005	11,52 4,15	12,8 0,03	160,8 38,5	35 1,2	25,7 0,0	133,1 1,5	1,2 0,01	23 20	0,08 0,0	0,13 0,06	0,12 0,0
№ 553,518,514, 515	Сложный гарнир (картофель + капуста тушеная)	100 50	1,5 2,0	1,95 4,1	3,15 16,2	37,0 111	10,73 11,2	10,40 20,6	29,98 56,3	0,34 0,91	0,0 20	0,05 0,11	0,02 0,07	5,5 14,70
№ 648	Кисель плодово-ягодный	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>720</b>	<b>26,78</b>	<b>28,77</b>	<b>120,25</b>	<b>801,3</b>	<b>122,09</b>	<b>114,5</b>	<b>373,18</b>	<b>5,46</b>	<b>63</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>54,17</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>														
№ 142,179	Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами	200/20	5,2	2,81	10,38	110,4	45,35	39,1	109,6	1,26	8,12	0,12	0,1	10,4
№ 494	Бефстроганов из говядины	90	17,96	14,58	5,62	225	25,05	15,37	87,6	0,75	15	0,03	0,07	0,08
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,5	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	0,0
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88	14	8	14,0	2,80	0,0	0,03	0,03	4,0
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	198	0,36	10,02	52,2	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>740</b>	<b>35,34</b>	<b>24,4</b>	<b>106,62</b>	<b>788,6</b>	<b>111,26</b>	<b>114,19</b>	<b>339,27</b>	<b>8,09</b>	<b>44,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>14,48</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 563,564	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	60	0,66	0,12	4,8	59,5	12,31	12,45	23,02	0,59	0,0	0,04	0,02	14,29
№ 147	Суп с макаронными изделиями и говядиной	200/ 12,5	1,92 2,4	4,24 0,95	12,56 0,1	96,8 19	15,76 4,13	8,36 2,38	23,44 19,5	0,47 0,20	0,0 5,0	0,04 0,05	0,01 0,01	0,40 0,0
№ 49, ТТК	Чахохбили из птицы	90	6,39	6,97	10,88	131,67	41,83	14,33	126,3	2,02	1990	0,09	0,57	4,67
№ 508	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	237	14,82	135,8	203,9	4,56	21	0,21	0,11	0,0
№ 631, ТТК	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	10,5	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>792,5</b>	<b>26,2</b>	<b>20,94</b>	<b>140,91</b>	<b>855,97</b>	<b>125,33</b>	<b>207,52</b>	<b>491,46</b>	<b>10,95</b>	<b>2016</b>	<b>0,57</b>	<b>0,78</b>	<b>21,08</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,0	4,8	50,4	26,8	7,9	14,83	0,32	0,0	0,01	0,2	20,97
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	4,63 0,15	6,19 1,0	11,7 0,15	122,3 10,5	28,12 2,69	22,24 0,47	51,92 5,82	0,83 0,07	0,0 8,94	0,08 0,0	0,05 0,01	9,45 0,0
№ 478	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	240/5	24 0,005	27,67 4,15	39,58 0,0	513,7 38,5	37,6 1,2	60,24 0,0	12,3 1,5	2,78 0,01	15 20	0,04 0,0	0,12 0,06	35,7 0,06
№ 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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>892</b>	<b>36,24</b>	<b>42,87</b>	<b>118,5</b>	<b>1025,1</b>	<b>156,63</b>	<b>140,33</b>	<b>198,21</b>	<b>9,84</b>	<b>43,94</b>	<b>0,29</b>	<b>0,51</b>	<b>84,32</b>

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 7 до 11 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>													
№ 101	Икра овощная	60	5,12	5,4	0,0	57,6	10,89	7,91	15,95	0,37	0,0	0,02	0,02	3,32
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200/ 12,5	8,48	5,51	16,1	149,4	30,46	28,24	69,74	1,62	0,0	0,18	0,06	4,65
№ 390	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	85/5	14 0,005	11,19 4,15	12,19 0,03	195,3 38,5	52,3 1,2	33,5 0,0	12,5 1,5	1,21 0,01	21 20	0,08 0,0	0,11 0,06	3,06 0,0
№ 511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,5	228	1,37	16,34	60,95	0,53	27	0,03	0,02	0,0
№ 631, ТТК	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	10,5	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>792,5</b>	<b>37,48</b>	<b>33,26</b>	<b>136,79</b>	<b>980,8</b>	<b>132,7</b>	<b>120,19</b>	<b>255,94</b>	<b>6,85</b>	<b>68</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>12,75</b>

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

Дни недели	С 7 до 11 лет (20 дней)				микроэлементы				витамины				Суммарные объемы
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	г
1 день	26,92	27,87	133,96	854,8	93,94	86,98	333,79	5,52	75	0,34	0,29	2,24	732,5
2 день	33,43	30,36	111,2	832,48	354,43	116,09	479,37	6,48	109,14	0,34	0,59	24,05	822,5
3 день	30,19	22,3	116,03	794,23	211,26	120,09	443,05	6,48	75,94	0,43	0,53	45,32	792,5
4 день	28,98	20,89	123,53	802,1	109,25	105,01	353,45	6,35	50,12	0,32	0,25	12,62	740
5 день	33,24	28,51	100,63	788,4	165,32	129,22	356,87	9,48	64,31	0,48	0,34	19,06	780
6 день	26,09	28,83	118,15	799,63	141,09	119,67	404,95	6,93	71,94	0,47	0,4	28,26	732,5
7 день	43,88	22,44	104,26	817,8	104,41	118,65	341,29	9,12	65,5	0,38	0,24	25,89	792,5
8 день	28,87	44,21	104,12	1009,5	234,94	124,49	305,56	5,8	47,98	0,38	0,31	19,11	732,5
9 день	37,79	23,41	103,66	790,1	209,16	133,27	465,44	11,88	87,01	0,56	0,36	36,17	832,5
10 день	41,27	28,75	134,29	923,1	106,81	213,61	456,54	10,04	36	0,56	0,3	6,45	720
11 день	37,63	33,62	99,83	760,98	128,22	100,7	330,12	7,04	69,14	0,3	0,28	35,97	792,5
12 день	28,71	30,58	134,1	927,03	412,63	144,82	442,8	6,05	81,01	0,36	0,58	29,88	810
13 день	37,23	31,98	117,46	849,8	306,53	219,22	596,78	9,11	111	0,51	0,49	3,8	799,5
14 день	40,54	22,99	104,42	780	163,24	149,28	232,38	9,32	11	0,31	0,12	18,42	780
15 день	31,74	28,31	139,68	947,9	118,31	116,93	383,61	7,06	70	0,47	0,35	20,78	780
16 день	26,78	28,77	120,25	801,3	122,09	114,5	373,18	5,46	63	0,45	0,39	54,17	720
17 день	35,34	24,4	106,62	788,6	111,26	114,19	339,27	8,09	44,12	0,36	0,27	14,48	740
18 день	26,2	20,94	140,91	855,97	125,33	207,52	491,46	10,95	2016	0,57	0,78	21,08	792,5
19 день	36,24	42,87	118,5	1025,1	156,63	140,33	198,21	9,84	43,94	0,29	0,51	84,32	892
20 день	37,48	33,26	136,79	980,8	132,7	120,19	255,94	6,85	68	0,45	0,33	12,75	792,5
<b>Всего за 20 дней</b>	<b>668,55</b>	<b>575,2</b>	<b>2368,3</b>	<b>17129,62</b>	<b>3507,55</b>	<b>2694,76</b>	<b>7584,06</b>	<b>157,85</b>	<b>3260,15</b>	<b>8,33</b>	<b>7,71</b>	<b>514,82</b>	<b>15576,5</b>
<b>Среднее в день</b>	<b>33,42</b>	<b>28,76</b>	<b>118,41</b>	<b>856,48</b>	<b>175,37</b>	<b>134,73</b>	<b>379,2</b>	<b>7,89</b>	<b>163</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>25,74</b>	<b>778,82</b>