

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 (завтраки)**

№ 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>I день</b>													
№ 97	Сыр (порционно)	10	2,53	2,53	3,25	40	88	3,5	50	0,1	26	0,0	0,03	0,07
№ 96	Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,3	0,06	77	2,4	0,0	3,0	0,02	40	0,001	0,012	0,0
№ 302, таб. 4, стр. 246, ТТК	Каша молочная вязкая или жидкая с маслом сливочным	150/10	4,5	7,05	23,25	267	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	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,0	0,08	0,03	0,0
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др.)	100	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>530</b>	<b>14,09</b>	<b>20,88</b>	<b>78,81</b>	<b>646,5</b>	<b>362,21</b>	<b>122,94</b>	<b>390,38</b>	<b>4,11</b>	<b>126</b>	<b>0,271</b>	<b>0,477</b>	<b>1,52</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>													
№ 96	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	4,8	0,0	6	0,04	80	0,002	0,024	0,0
№ 97	Сыр (порционно)	30	7,6	7,6	9,7	120	132	5,25	75	0,15	39	0,0	0,05	0,11
№ 363	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	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	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>500</b>	<b>34,43</b>	<b>42,84</b>	<b>92,1</b>	<b>787,3</b>	<b>456,1</b>	<b>73,35</b>	<b>271,5</b>	<b>3,9</b>	<b>258</b>	<b>0,222</b>	<b>0,60</b>	<b>3,43</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>													
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
№ 451	Биточки или котлеты 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	1,20 0,01	23 20	0,08 0,0	0,13 0,06	0,12 0,0
№ 508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	237	14,82	135,8	203,9	4,56	21,0	0,21	0,11	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	30	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	1,98	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>560</b>	<b>26,63</b>	<b>24,25</b>	<b>118,03</b>	<b>760,8</b>	<b>114,5</b>	<b>214,75</b>	<b>460,32</b>	<b>8,73</b>	<b>64</b>	<b>0,45</b>	<b>0,4</b>	<b>14,9</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>IV день</b>													
№ 97	Сыр (порционно)	10	2,53	2,53	3,25	40	88	3,5	50	0,1	26	0,0	0,03	0,07
№ 494, 493, 600	Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным или тушеные в сметанном соусе	85/5	15,36 0,005	9,68 4,15	0,56 0,0	120,8 38,5	31,2 1,2	16 0,0	114,4 1,5	1,44 0,01	16 20	0,03 0,0	0,11 0,06	0,0 0,06
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,8	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,05	0,02	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	35	2,77	0,35	16,9	82,6	8,05	11,55	30,45	0,70	0,0	0,06	0,02	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>522</b>	<b>28,19</b>	<b>23,22</b>	<b>81,18</b>	<b>589,9</b>	<b>158,03</b>	<b>71,65</b>	<b>285,36</b>	<b>5,42</b>	<b>83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>3,27</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>У день</b>													
№ 515	Горошек консервированный (порционно)	60	5,26	2,46	0,0	68	200	11	12,0	0,14	42,0	0,0	0,08	0,14
№ 390	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	85/5	13,47 0,005	4,02 4,15	8,75 0,03	124,6 38,5	43,94 1,2	31,95 0,0	184,2 1,5	0,95 0,01	13,5 20,0	0,09 0,0	0,07 0,06	2,74 0,0
№ 520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	146,8	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,13	0,13	16,16
№ 631, ТТК	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
Стр. 619 таб.	Фрукты свежие	100-200	0,45	0,0	12,9	60,0	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	30	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	1,98	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>660</b>	<b>26,88</b>	<b>18,04</b>	<b>103,9</b>	<b>702,9</b>	<b>360,72</b>	<b>111,97</b>	<b>389,6</b>	<b>8,04</b>	<b>96,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>35,76</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>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	20	0,02	16,6	0,12	154	4,8	0,0	6	0,04	80	0,002	0,024	0,0
№ 302, таб. 4, стр. 246, ТТК	Каша молочная вязкая или жидкая с маслом сливочным	150/10	4,5	7,05	23,25	149,7	9,2	73,5	111,1	2,48	20	0,11	0,06	0,0
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др.)	100/200	2,9	2,5	13,1	87	240	28	180	0,20	40	0,08	0,34	1,4
№ 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	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,0	0,06	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>560</b>	<b>15,88</b>	<b>31,15</b>	<b>71,09</b>	<b>605,7</b>	<b>296,31</b>	<b>120,94</b>	<b>411,48</b>	<b>4,83</b>	<b>240</b>	<b>0,28</b>	<b>0,63</b>	<b>1,45</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>VII день</b>													
№ 515	Кукуруза консервированная (порционно)	60	5,26	2,46	0,0	68	200	111	120	0,14	42	0,0	0,08	0,14
№ 374, 377	Рыба запеченная с маслом сливочным	85/5	10,08 0,005	6,69 4,15	7,98 0,03	132 38,5	43,7 1,2	22,9 0,0	156,8 1,5	0,85 0,01	45 20	0,07 0,0	0,09 0,06	0,14 0,0
№ 511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,5	228	2,44	17,5	25,3	1,25	24	0,01	0,02	0,0
№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	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	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,0	0,05	0,02
	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>560</b>	<b>23,74</b>	<b>20,11</b>	<b>86,23</b>	<b>649,5</b>	<b>278,96</b>	<b>180,78</b>	<b>381,54</b>	<b>4,38</b>	<b>131</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>3,44</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>													
№ 101	Икра овощная (порционно)	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
№ 498	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	85/5	8,3 0,005	12,7 4,15	28,6 0,03	172,5 38,5	31,2 1,2	16 0,0	114,4 1,5	1,44 0,01	16,1 20	0,03 0,0	0,11 0,06	4,0 0,0
№ 508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	237	14,82	135,8	203,9	4,56	21,0	0,21	0,11	0,0
№ 686, 684	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	42,2	162	13,84	4,96	9,48	0,0	0,0	0,0	0,01	24,4
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. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,0	0,05	0,02
	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>667</b>	<b>26,92</b>	<b>30,71</b>	<b>150,85</b>	<b>850,6</b>	<b>113,35</b>	<b>202,17</b>	<b>435,23</b>	<b>11,45</b>	<b>57,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,4</b>	<b>46,74</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>IX день</b>													
№ 97	Сыр (порционно)	20	5,06	5,06	6,46	80	88	3,5	50	0,10	26	0,0	0,03	0,07
№ 424	Поджарка из говядины	90	25,4	13,4	24,5	240	25,05	15,37	87,6	0,75	15	0,03	0,07	0,5
№ 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
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	1,44	1,55	20,4	103	125,8	14,0	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	30	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>520</b>	<b>41,5</b>	<b>26,82</b>	<b>111,13</b>	<b>741,5</b>	<b>261,11</b>	<b>77,99</b>	<b>338,27</b>	<b>3,86</b>	<b>61</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>8,03</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>													
Стр. 563, 564	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	59,5	12,31	12,45	23,02	0,59	0,0	0,04	0,02	14,29
№ 498	Биточки куриные с маслом сливочным	85/5	9,2 0,005	14,64 4,15	1,2 0,03	172,8 38,5	34,2 1,2	18 0,0	118,8 15	1,26 0,01	51 20	0,06 0,0	0,1 0,06	0,0 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
№ 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
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	30	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	2,64	0,48	13,36	69,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,06	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>670</b>	<b>19,67</b>	<b>26,44</b>	<b>97,77</b>	<b>760,7</b>	<b>174,13</b>	<b>106,57</b>	<b>375,57</b>	<b>9,5</b>	<b>92</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>45,85</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>XI день</b>													
№ 2	Бутерброд с джемом	20/20	11,7	2,8	19,7	121	4,4	3,1	30	0,03	10,0	0,02	0,08	1,2
№ 97	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	4,8	0,0	6	0,04	80	0,002	0,024	0,0
Таб. 4 стр. 247, 246	Каша молочная жидкая или вязкая с маслом сливочным	150/10	12,4	6,56	16,0	150	6,5	4,2	21,1	0,24	20	0,03	0,01	0,0
№ 686, 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	60	11,11	1,44	2,78	0,31	0,0	0,0	0,005	0,05
№ 698	Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок», или ряженка и др.)	100-200	2,9	2,5	13,1	87	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
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>570</b>	<b>10,99</b>	<b>28,96</b>	<b>88,07</b>	<b>689,5</b>	<b>278,31</b>	<b>53,24</b>	<b>283,38</b>	<b>1,82</b>	<b>150</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>2,65</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>													
№ 96	Масло сливочное (порционно)	20	0,02	16,6	0,012	154	4,8	0,0	6	0,04	80	0,002	0,024	0,0
№ 97	Сыр (порционно)	30	7,6	7,6	6,46	80	132	5,25	75	0,15	39	0,0	0,05	0,11
№ 363	Запеканка или пудинг из творога со сгущенным молоком	150/30	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	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>500</b>	<b>34,43</b>	<b>42,84</b>	<b>88,75</b>	<b>747,3</b>	<b>456,1</b>	<b>73,35</b>	<b>271,5</b>	<b>3,9</b>	<b>258</b>	<b>0,22</b>	<b>0,60</b>	<b>3,43</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>ХIII день</b>													
№ 101	Икра овощная	60	5,12	5,4	0,0	57,6	26,8	7,9	14,83	0,32	0,0	0,01	0,02	20,97
№ 451	Биточки из говядины с маслом сливочным	85/5	15,45 0,005	11,52 4,15	27,98 0,03	195 38,5	32,63 1,2	24,13 0,0	124,63 1,5	1,13 0,01	22,5 0,02	0,07 0,0	0,12 0,06	0,11 0,0
№ 511	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	14,82	135,8	203,9	4,56	21	0,21	0,11	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
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	30	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	1,98	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>660</b>	<b>34,67</b>	<b>29,53</b>	<b>139,43</b>	<b>877,1</b>	<b>148,67</b>	<b>211,33</b>	<b>450,26</b>	<b>12,34</b>	<b>43,52</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>36,48</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>XIV день</b>													
№ 515	Горошек консервированный	60	5,26	2,46	0,1	68	200	11	12	0,14	42	0,0	0,08	0,14
№ 49, ТТК	Чахохбили из птицы	90	7,02	6,84	5,76	154,3	30,1	15,8	112,1	1,22	13	0,02	0,12	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
№ 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	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,80	0,0	0,06	0,02	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>577</b>	<b>22,97</b>	<b>16,21</b>	<b>85,65</b>	<b>624</b>	<b>268,88</b>	<b>80,6</b>	<b>247,91</b>	<b>4,8</b>	<b>76</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>3,28</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>													
№ 374	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	146,8	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,13	0,13	16,16
№ 631, ТТК	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
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	30	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	1,98	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>600</b>	<b>23,83</b>	<b>12,85</b>	<b>98,48</b>	<b>599,8</b>	<b>157,38</b>	<b>90,32</b>	<b>338,55</b>	<b>7,7</b>	<b>132</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>33,13</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>													
№ 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)	20	0,02	16,6	0,12	154	4,8	0,0	6,0	0,04	80	0,002	0,024	0,0
№ 302, таб. 4, стр. 246, ТТК	Каша молочная вязкая или жидкая с маслом сливочным	150/10	4,5	7,05	23,25	200,2	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	58,0	11,11	1,44	2,78	0,31	0,0	0,0	0,005	0,05
№ 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	30	2,37	0,3	14,5	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,05	0,02	-
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>550</b>	<b>15,09</b>	<b>31,05</b>	<b>66,27</b>	<b>633</b>	<b>294,01</b>	<b>117,64</b>	<b>402,78</b>	<b>4,63</b>	<b>240</b>	<b>0,27</b>	<b>0,63</b>	<b>1,45</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>													
№ 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
№ 498	Биточки из птицы рубленные из птицы с маслом сливочным	85/5	9,2 0,005	14,64 4,15	1,2 0,03	172,8 38,5	34,2 1,2	18,0 0,0	118,8 1,5	1,26 0,01	51 20	0,06 0,0	0,10 0,06	0,40 0,0
№ 508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	237	14,82	135,8	203,9	4,56	21	0,21	0,11	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	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,0	0,06	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>26,18</b>	<b>32,39</b>	<b>105,35</b>	<b>761,9</b>	<b>84,15</b>	<b>179,87</b>	<b>384,43</b>	<b>6,28</b>	<b>92</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>28,14</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>													
№ 97	Сыр (порционно)	10	2,53	2,53	3,25	40	88	3,5	50	0,1	26	0,0	0,03	0,07
№ 374	Рыба запеченная с маслом сливочным	85/5	10,08 0,005	6,69 4,15	7,98 0,03	132 38,5	43,7 1,2	22,9 0,0	156,8 15	0,85 0,01	45 20	0,07 0,0	0,09 0,06	0,14 0,0
№ 520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	146,8	59,7	27,92	97,55	0,93	21	0,13	0,13	16,16
№ 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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,01	0,02	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>517</b>	<b>20,41</b>	<b>20,78</b>	<b>72,87</b>	<b>540,3</b>	<b>224,22</b>	<b>83,7</b>	<b>379,29</b>	<b>4,02</b>	<b>112</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>19,51</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>													
№ 97	Сыр (порционно)	20	5,06	5,06	6,46	80	88	3,5	50	0,10	26	0,0	0,03	0,07
№ 443	Плов с говядиной	240	26,46	22,33	46,83	493,5	58,97	60,9	2,35	2,75	0,2	0,12	0,02	0,72
№ 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	30	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	1,98	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>520</b>	<b>37,31</b>	<b>29,6</b>	<b>98,21</b>	<b>799,5</b>	<b>290,17</b>	<b>102,4</b>	<b>215,85</b>	<b>4,75</b>	<b>46,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>2,09</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>XX день</b>													
Стр. 563, 564	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	59,5	12,31	12,45	23,02	0,59	0,0	0,04	0,02	14,29
№ 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	0,05	0,02	0,0
№ 631, ТТК	Компот из замороженных ягод или 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
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	30	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	2,64	0,48	13,36	69,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,06	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	<b>Суммарные объемы:</b>	<b>670</b>	<b>42,55</b>	<b>22,32</b>	<b>111,27</b>	<b>851,3</b>	<b>228,07</b>	<b>113,45</b>	<b>419,19</b>	<b>9,14</b>	<b>65,44</b>	<b>0,39</b>	<b>0,366</b>	<b>30,88</b>

**Выполнение энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности), микроэлементов, витаминов  
при однократном питании детей (завтраки) 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	14,09	20,88	78,81	646,5	362,21	122,94	390,38	4,11	126	0,27	0,47	1,52	530
2 день	34,43	42,84	92,1	787,3	456,1	73,35	271,5	3,9	258	0,22	0,60	3,43	500
3 день	26,63	24,25	118,03	760,8	114,5	214,75	460,32	8,73	64	0,45	0,4	14,9	560
4 день	28,19	23,22	81,18	563,2	158,03	71,65	285,36	4,89	83	0,19	0,26	3,27	522
5 день	26,88	18,04	103,9	702,9	360,72	111,97	389,6	8,04	96,5	0,36	0,41	35,76	660
6 день	15,88	31,15	71,09	605,7	296,31	120,94	411,48	4,83	240	0,28	0,63	1,45	560
7 день	23,74	20,11	86,23	649,5	278,96	180,78	381,54	4,38	131	0,13	0,32	3,44	560
8 день	26,92	30,71	150,85	930,6	113,35	202,17	435,23	11,45	57,1	0,34	0,4	46,74	667
9 день	41,5	26,82	111,13	741,5	261,11	77,99	338,27	5,33	61	0,22	0,32	8,03	520
10 день	19,67	26,44	97,77	760,7	174,13	106,57	375,57	9,5	92	0,37	0,38	45,85	670
11 день	10,99	28,96	88,07	689,5	278,31	53,24	283,38	1,82	150	0,21	0,48	2,65	570
12 день	34,43	42,84	88,75	747,3	456,1	73,35	271,5	3,9	258	0,22	0,6	3,43	500
13 день	34,67	29,53	139,43	997,1	148,67	211,33	450,26	12,34	43,52	0,42	0,37	36,48	660
14 день	22,97	16,21	85,65	584	268,88	80,6	247,91	4,8	76	0,18	0,26	3,28	577
15 день	23,83	12,85	98,48	588,8	157,38	90,32	338,55	7,7	132	0,33	0,28	33,13	600
16 день	15,1	31,05	66,27	633	294,01	117,64	402,78	4,63	240	0,27	0,63	1,45	550
17 день	26,18	32,39	105,35	761,9	84,15	179,87	384,43	6,28	92	0,35	0,32	28,14	540
18 день	20,41	20,78	72,87	540,3	224,22	83,7	379,29	4,02	112	0,26	0,35	19,51	517
19 день	37,31	29,6	98,21	799,5	290,17	102,4	215,85	4,75	46,2	0,26	0,25	2,09	520
20 день	42,55	22,24	114,91	863,3	228,07	113,45	419,19	9,14	65,44	0,39	0,36	30,88	670
<b>Всего за 20 дней</b>	<b>526,37</b>	<b>530,91</b>	<b>1949,08</b>	<b>12353,4</b>	<b>5005,38</b>	<b>2389,01</b>	<b>7132,39</b>	<b>124,54</b>	<b>2311,76</b>	<b>5,72</b>	<b>8,09</b>	<b>325,43</b>	<b>11453</b>
<b>Среднее в день</b>	<b>26,31</b>	<b>26,54</b>	<b>97,45</b>	<b>617,67</b>	<b>250,26</b>	<b>119,45</b>	<b>356,61</b>	<b>6,22</b>	<b>115,58</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>16,27</b>	<b>572,65</b>