

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Е.В.Ершова

2023 F

на 2022-2023 учебный год возрастная категория: с 7 до 11 лет

на 2022-2023 учебный год														дополнительная информация: с 2020 по 2023														Витамины, мг					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг																										
			Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																				
1 день																																	
124	Шн из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	230	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0																				
437	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	29,4	31,39	234,98	2,8	0,2	1,54	0																					
511	Рис отварной	150	3,7	4,7	37,2	209	4,8	26	79	0,5	0	0	0																				
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0																				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0																				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0																				
	Консервы овощные закусочные порпавим (отурец соевый)	20	0,16	0,02	0,32	2,6	4,6	2,8	4,8	0,12	0	1	0																				
обед	ИТОГО:	825	37,16	29,19	101,65	774,5	81,79	186,69	471,48	33,06	0,264	17,31	0																				
завтрак																																	
247	Каша манная на молоке с маслом	210	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72																				
694	Какао на ступеном молоке	200	3,52	3,72	25,49	187	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01																				
	Печенье в асортименте обогащенное	30	2,25	4	22	125,10	3	0	0	0	0	11	0																				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0																				
завтрак	ИТОГО:	500	17	14	97	614	329	46	285	1	0,32	13,39	36,73																				
2 день																																	
142	Суп картофельный с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12																				
451	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,76	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75																				
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21																				
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0,3	20	120																				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0																				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0																				
	Подаривовка овощн свежее	30	0,25	0,05	0,75	4,25	6,69	4,2	13	0,18	0,01	3	3																				
обед	ИТОГО:	790	35,69	28,51	119,02	925,41	93,87	204,03	472,37	32,4	0,564	30,44	184,75																				
завтрак																																	
246	Каша пшениая на молоке с маслом	210	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81																				
694	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01																				

	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	2	13	209	3	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0
завтрак	ИТОГО:	500	22,56	17,23	108,99	803,5	295,6	109,1	386,3	3,91	0,5	13,5

3 ДЕНЬ

140	Суп с макаронными изделиями картофельным и крупой, сметаной	230	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
494	Куриное бедро запаренное	100	19,2	12,1	0,7	188	43,65	19,25	149,58	1,71	0,13	2,08	0,9
508	Каша гречневая рассычатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
648	Кисель из картофеля	200	0,22	0,011	32,77	162	12,05	2,87	10,77	0,67	0,001	0,144	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Поджаренные овощи свежие	30	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6	7,8	0,27	0,02	7,5	39,9
обед	ИТОГО:	820	37,28	21,081	122,07	904,75	94,89	225,92	544,57	36,07	0,435	16,324	40,82

завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	210	7,4	12,4	41,8	309,6	127	74,7	196,6	2	0,2	1,3	0,1
---------	---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----	------	-------	---	-----	-----	-----

ст.247	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
--------	---------------	-----	-----	---	------	----	---	---	---	-----	---	---	---

685	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
-----	---------------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	---	---	---	---	---	------

3	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
---	-----------------------------------	----	-----	-----	------	-------	----	-----	----	-----	-----	---	---

завтрак	ИТОГО:	520	16,9	20,7	92	633,4	145,5	83,1	236,6	3	0,4	1,3	29,6
---------	--------	-----	------	------	----	-------	-------	------	-------	---	-----	-----	------

4 ДЕНЬ

139	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
499	Котлета из филе кури	100	22,1	19,6	10,6	309	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Сок мясной	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (норма кабачковая)	30	0,45	1,4	2,21	23,4	18	10	18	0,46	0,1	7,42	10,1
обед	ИТОГО:	790	40,94	35,61	118,17	1008,8	125,65	191,46	359,41	33,4	0,394	16,53	95,1

завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
---------	---------------------------------	-----	------	------	-------	-----	-----	------	----	------	------	---	----

246	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0,3	20	120
-----	----------------------------	-----	---	---	----	----	---	---	---	---	-----	----	-----

337	Йогурт парное	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4
-----	---------------	----	-----	---	-----	------	----	-----	----	------	------	---	------

	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
--	-----------------------------------	----	-----	-----	------	-------	----	-----	----	-----	-----	---	---

завтрак	ИТОГО:	510	12,49	8,47	85,48	476,4	36,9	34,4	173	1,94	0,55	20	202,4
---------	--------	-----	-------	------	-------	-------	------	------	-----	------	------	----	-------

5 ДЕНЬ

110	Борщ капустный с картофелем, курой и сметаной	230	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
377	Рыба запеченная	100	17,8	5,6	1,4	127,8	12,8	10	84,25	0,54	0,005	0,96	3,75
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
638	Компот из крупы	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Поджаренные овощи свежие	30	0,4	0,05	1,45	7,7	2,4	2,1	4,8	0,15	0,03	60	75
обед	ИТОГО:	820	30,65	15,42	186,16	683,05	96,41	169,55	336,43	31,43	0,239	88,44	104,25

завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
---------	-----------------------------------	-----	------	------	-------	-----	------	------	-------	------	------	---	----

ст.246	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152	3,4	7	45	0	0,02	0	0,08
--------	----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	----	---	------	---	------

692	Бутерброд с маслом и подливой	35	1,7	2,8	19,7	111	19,09	0	0	1,25	0,09	0,87	0
-----	-------------------------------	----	-----	-----	------	-----	-------	---	---	------	------	------	---

2	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
---	-----------------------------------	----	-----	-----	------	-------	----	-----	----	-----	-----	---	---

завтрак	ИТОГО:	505	15,01	12,08	90,39	608,8	77,29	113,5	231,7	5,17	0,46	0	20,08
---------	--------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	---	-------

6 ДЕНЬ															
147	Суп с лапшой с тушеной говядиной	220	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0		
443	Плов с говядиной	200	15,3	14,7	38,6	348,3	20	44	19,3	2,02	0,07	0,72	202		
686	Чай с сахаром с лимоном	222	0,3	15,2	13,7	60	6	0	0	0,4	0	0	0		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0		
	Консервы овощные замороженные порции (супермаркет)	30	0,6	0,1	3,05	15,65	11	3,4	11	0,1	0,01	0,58	0,36		
ИТОГО:		782	26,25	33,31	106,96	741,85	59,01	177,7	371,92	31,99	0,184	7,9	262,36		
Завтрак															
ст. 247	Каши манная на сгущенном молоке с маслом	210	4,52	4,07	35,46	158,64	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20		
	Булочки	80	5,4	5,2	40,9	231,1	35,6	22,6	68,6	1,1	0,1	0,6	0,6		
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0		
ИТОГО:		565	14,72	9,67	119,26	590,54	64,3	38,9	146,2	2,57	0,34	0,6	20,6		
7 ДЕНЬ															
138	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0		
388	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,5	163,6	22	24	161	0,74	0,14	0,29	29,2		
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8		
700	Напиток из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7	4,5	1,2	2,8	0,09	0	1,2	0,96		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0		
	Консервы овощные замороженные порции (супермаркет)	30	0,85	0,005	1,75	11,05	5,3	5,5	16	0,19	0,03	1,2	9		
ИТОГО:		790	31,13	15,135	87,51	653,45	91,57	187,4	428,44	31,36	0,384	19,49	62,96		
Завтрак															
246	Каши гречневая на молоке с маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20		
695	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01		
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,5	0	1	0	0	0	29,5		
	Мясо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	6,4		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0		
ИТОГО:		535	20,23	22,4	94,58	662,6	165,7	124,7	344,7	5,35	0,41	1,3	111,91		
8 ДЕНЬ															
132	Рассольник "Деликатесный"	200	1,6	4,09	13,54	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0		
461	Тертая говядина с соусом	120	13,8	16,4	13,1	257	9,8	12,2	216,3	1,22	0,05	1,2	0		
510	Каши гречневая вязкая	150	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0	20		
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0		
	Консервы овощные замороженные порции (супермаркет)	20	0,16	0,02	0,32	2,6	4,6	2,8	4,8	0,12	0	1	0		
ИТОГО:		800	28,13	26,41	90,69	757,1	46,09	218,32	497,44	33,18	0,254	8,23	20		
Завтрак															
247	Каши геркулесовая на молоке с маслом	210	7,5	13,8	31,4	252,8	147,6	69,3	230,5	1,7	0,2	1,3	0,1		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08		
3	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0		
ИТОГО:		505	19,3	25,7	76,6	700,6	189,1	84,7	315,5	2,3	0,42	1,3	29,68		
9 ДЕНЬ															
133	Суп крестьянский с крупой и сметаной	230	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02		
436	Жаркое по-доминикански	200	23,4	2,8	14,7	344,3	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15		
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0,3	0,007	0	120		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0		
	Полдарионки овощные свежие	30	0,25	0,05	0,75	4,25	6,69	4,2	13	0,18	0,01	3	3		
ИТОГО:		770	36,34	9,92	84,77	781,27	60,53	159,38	322,11	31,6	0,514	28,64	139,02		

завтрак													
ст. 24б	Каша рисовая на молоке с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Сов. яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Печенье в ассортименте обогатненное	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	12,69	6,67	99,38	638,3	34,9	38,2	120	1,67	0,23	15	20
10 ДЕНЬ													
135	Суп из овощей	230	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,8	0
534	Каша гречневая	150	3,7	4,4	14,6	113,5	82	32	63	1,23	0,03	31,9	12,3
499	Компота из фруктов	100	14,4	3,2	10,1	126,4	22	48	108	1,03	0,05	0,47	4,72
638	Конфит из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	0,01	0,32	70
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Подпарнировка опомн свежее	30	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6	7,8	0,27	0,02	7,5	39,9
обед	ИТОГО:	820	29,03	14,77	88,8	645,67	164,24	255,72	387,87	31,78	0,234	46,99	239,62
завтрак													
340	Омлет натуральный	200	17	2,6	4	32,6	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4	0,4	0,9	2,5	1,8	2,1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	24,2	28,3	76,9	673,2	170,12	35,27	387,99	6,71	2,43	0,33	452,9