

Утверждаю:
И.О. Директора

МУП «Столовая №7»



Согласовано:
Директор



Примерное меню на учебный 2024 - 2025 год

МУП «Столовая №7»

(Возрастная категория 7-11 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 10 дней, предназначенных для питания обучающихся 7-11 лет завтраком, обедом, полдником (для групп детей, посещающих продленку до 17.00 часов) при работе 5-ти дневной рабочей недели.

МБОУ СОШ №№ 8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

Перспективное меню 2024-2025г (1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Ветчина	20	3.5	1.2	0	25.2
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Итого за Завтрак		500	14	16.9	74.6	506
Рекомендуемая калорийность			15.1	13.8	67	470-673.6
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
6	Тефтели "Хабаровские"	60	6	9.5	6.9	137
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		765	26.1	21.3	113.9	751.6
Рекомендуемая калорийность			15.1	13.8	67	470-673.6
Полдник						
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	75	10	6.5	32	226.3
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Итого за Полдник		400	10.3	6.6	58.1	332.5
Рекомендуемая калорийность			15.1	13.8	67	470-673.6
Итого за день		1665	50.4	44.8	246.6	1590.1
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-1соус	Соус сметанный	40	0.6	3.3	1.3	37.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Итого за Завтрак		500	20.4	26.9	73	615.8
Рекомендуемая калорийность			15.1	13.8	67	470-673.6
Обед						

54-23з	Маринад овощной с томатом	85	1.2	7.5	8.3	105.9
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	790	24.2	24.6	97.3	708
	Рекомендация по энергетической ценности		24.2	24.6	97.3	708-1036.1
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Полдник	330	8.1	8.3	53.7	322.1
	Рекомендация по энергетической ценности		8.1	8.3	53.7	322.1-158.4
	Итого за день	1620	52.7	59.8	224	1645.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	500	22.9	25.7	38.8	477.4
	Рекомендация по энергетической ценности		22.9	25.7	38.8	477.4-673.6
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	1.2	7.6	7.2	101.9
54-21з	Кукуруза сахарная	10	0.2	0	1	5.2
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
4	Котлеты (биточки) куриные домашнему	50	9.6	2.3	4.3	76.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	760	28.2	19.3	104.6	705.2
	Рекомендация по энергетической ценности		28.2	19.3	104.6	705.2-1036.1
	Полдник					
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
410	Ватрушка с творогом	100	13.5	4.8	39.4	255.1
	Итого за Полдник	300	13.8	5.9	51.3	314
	Рекомендация по энергетической ценности		13.8	5.9	51.3	314-158.4
	Итого за день	1560	64.9	50.9	194.7	1496.6

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
	Итого за Завтрак	585	19.1	16.8	75.7	529.9
	Рекомендуемая величина		15.1	13.8	47	170-675.6
	Обед					
64	Салат "До-ре-ми"	90	3.2	10.1	7.2	131.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	770	25.5	27.1	91.4	710.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	703-1036.4
	Полдник					
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Полдник	300	8.3	14.1	57.7	391
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-438.4
	Итого за день	1655	52.9	58	224.8	1631.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	70	0.8	0.1	2.7	15
392	Пельмени мясные отварные	180	15	23.4	19.9	350.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	500	20	24	53.6	510.8
	Рекомендуемая величина		17.1	14.2	47	170-675.6
	Обед					
63	Салат "Рыжик"	80	5.1	12.4	4.6	149.7
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4.6	5.4	7.4	96.8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	760	37.1	25.8	81.1	705.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	703-1036.4

	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
415	Крендель сахарный	50	3.8	6.9	30.7	200.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Полдник	350	4.9	7.1	38.9	239.4
	Рекомендуемая величина			4	31.3	235-178.3
	Итого за день	1610	62	56.9	173.6	1433.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
4	Котлеты (биточки) куриные подомашнему	50	9.6	2.3	4.3	76.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за Завтрак	500	19.5	9.2	92.9	532.3
	Рекомендуемая величина		13.1	11.8	67	174-673.6
	Обед					
58	Салат "Закусочный"	50	2.3	6.8	1.9	78.4
111	Суп с макаронными изделиями	200	5.5	4.7	11.8	111.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	750	29.5	29	106.4	805.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.1
	Полдник					
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	375	4.4	2.8	54.7	260.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	31.5	235-178.3
	Итого за день	1625	53.4	41	254	1597.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	500	15.8	15.2	78.4	513.2
	Рекомендуемая величина		11.1	11.8	67	170-673.6

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	745	29.8	24.1	104	752.1
	Рекомендуемая энергия		21.1	21.7	100.5	703-1036.1
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Полдник	340	2.2	12.5	35.4	263.3
	Рекомендуемая энергия		2.7	7.9	33.5	235-438.3
	Итого за день	1385	47.8	51.8	217.8	1528.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17.7	194.2
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	500	22.2	18.3	72.1	541.6
	Рекомендуемая энергия		11.1	13.8	67	430-673.6
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	95	4.9	8.6	6.9	124.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	810	32.1	25	88.7	709.1
	Рекомендуемая энергия		23.1	23.7	100.5	703-1036.1
	Полдник					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	100	5.8	5.6	51	277.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	300	6.8	5.6	76.4	383.1
	Рекомендуемая энергия		7.9	11.5	215-438.3	

	Итого за день	1610	61.1	48.9	237.2	1633.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
	Итого за Завтрак	545	20.2	13.3	84.2	536.4
	Рекомендуемая величина		15.4	13.8	67	170-673.6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1.1	5.7	3.4	68.7
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
5	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	8.2	5.4	4.9	101
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	840	27.7	23	98.2	709.3
	Рекомендуемая величина		27.7	23	100.2	709-1014.4
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Полдник	300	9.6	15.1	64.6	432.9
	Рекомендуемая величина		9.6	15.1	64.6	245-158.1
	Итого за день	1685	57.5	51.4	247	1678.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	510	19.5	16.6	75.6	529.2
	Рекомендуемая величина		15.4	13.8	67	170-673.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	795	42.5	17	95.9	706.3
	Промочен хлеб пшеничный		1.1	23.7	100.3	705-1000.4
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Корж молочный	60	3.6	13.1	32.2	260.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	360	4.6	13.3	39.8	297.3
	Промочен хлеб пшеничный			7.9	33.3	285-458.3
	Итого за день	1665	66.6	46.9	211.3	1532.8

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	514	19.36	18.29	71.89	529.26
Средние показатели за Обед	778.5	30.27	23.62	98.15	726.22
Средние показатели за Полдник	335.5	7.3	9.13	53.06	323.6

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	9.42
Витамин В1(мг)	0.1
Витамин В2(мг)	0.26
Витамин А(мкг рет.экв)	324.71
Кальций(мг)	63.84
Фосфор(мг)	161.93
Магний(мг)	23.55
Железо(мг)	1.76
Калий(мг)	257.29
Йод(мкг)	45.45
Селен(мкг)	7.25

Утверждаю:
И.О. Директора
МУП «Столовая №7»



Согласовано:
Директор
МУП «Столовая № 13»



Ассортиментный перечень буфетной продукции на учебный 2024-2025 год

МУП «Столовая №7»

Примечание:

При разработки примерного меню использовались:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна (1);

- сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания школьного возраста, Новосибирск-2021 (2)

- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, Пермь 2008г ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» (3);

- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года издания под редакцией В.Т. Лапшиной (4);

- таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания 2008 года издания под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна (ПР).

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Мучные кулинарные и булочные изделия производятся с использованием яичного порошка и реализуются в свободной продаже.

Ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
1	Фрукты (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы и др.)	-	Реализуются предварительно вымытые, поштучно в ассортименте, в том числе в упаковке из полимерных материалов
2	Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	До 500 мл	Реализуются в потребительской упаковке промышленного изготовления
3	Чай, какао, кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией и реализуются в течении 3-х часов с момента приготовления на мармите
4	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные	До 500 мл	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
5	Кисломолочные напитки (2.5%, 3.2% жирности)	До 200 мл	Реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка, в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
6	Изделия творожные кроме сырков творожных (не более 9% жирности)	До 125 г	Реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка, в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
7	Сыры сычужные твердые для приготовления бутербродов	До 125 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
8	Хлебобулочные и мучные кулинарные изделия	До 100 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
9	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, миникексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	До 50 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
10	Кондитерские изделия сахарные (ирисе тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад	До 25 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке

Продукция собственного производства

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
1-ый день (понедельник)						
406.461 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем из свежей капусты	75	4.64	4.57	24.45	157.5
Пром. П-ф	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
415 (1)	Крендель	100	7.08	13.14	55.74	370
2-ой день (вторник)						
406.459 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем из мяса с рисом	75	9.14	5.9	23.99	185.25
410, 468 (1)	Ватрушки из дрожжевого теста с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202
417 (1)	«Гребешок» из дрожжевого теста	80	7.34	11.3	40.24	292
3-ий день (среда)						
743, 748 (4)	Расстегай с курицей	75	8.55	8.85	14.33	171.23
424 (1)	Булочка «Домашняя»	100	7.28	12.52	43.92	318
406.467 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	75	4.64	5.03	27.52	174
4-ый день (четверг)						
420 (1)	Котлеты, запеченные в тесте	50/50	11.99	10.41	33.17	274
425 (1)	Булочка «Дорожная»	100	6.78	13.96	42.14	321
406.470 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4.1	3.87	34.43	189
5-ый день (пятница)						
406.471 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем вишневым	75	4.4	3.82	32.21	180.75
Пром.п-ф	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
421 (1)	Сдоба обыкновенная	100	7.76	4.72	4.71	262
6-ой день (понедельник)						
406.467 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	75	4.64	5.03	27.52	174
415 (1)	Крендель	100	7.08	13.14	55.74	370
417 (1)	«Гребешок» из дрожжевого теста	80	7.34	11.3	40.24	292
7-ой день (вторник)						
420 (1)	Котлеты, запеченные в тесте	50/50	11.99	10.41	33.17	274
410 (1)	Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом	75	4.46	2.98	44.12	222
743, 748 (4)	Расстегай с курицей	75	8.55	8.85	14.33	171.23
8-ой день (среда)						
Пром. П-ф	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
424 (1)	Булочка «Домашняя»	100	7.28	12.52	43.92	318
406.459 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем из мяса с рисом	75	9.14	5.9	23.99	185.25
9-ый день (четверг)						
406.470 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4.1	3.87	34.43	189
743, 752 (4)	Расстегай с рыбой (скумбрия)	75	7.35	7.88	17.1	165
426 (1)	Булочка с повидлом обсыпная	100	6.6	14.36	41.13	320
10-ый день (пятница)						
406.473 (1)	Пирожки печеные слобные из дрожжевого теста с фаршем из кураги	75	4.4	3.82	32.21	180.75
421 (1)	Сдоба обыкновенная	100	7.76	4.72	4.71	262
410 (1)	Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом	75	4.46	2.98	44.12	222

Утверждаю:
И.О. Директора
МУП «Столовая №7»



Примерное меню на учебный 2024 – 2025 год

МУП «Столовая №7»

(Возрастная категория 12-18 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 12 дней, предназначенных для питания обучающихся 12-18 лет завтраком, обедом, полдником при работе 6-ти дневной рабочей недели, с продолжительностью пребывания ребенка в организации более 6 часов.

МБОУ СОШ №№ 8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

Перспективное меню 2024-2025г (2)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	230	5.7	6.8	27.6	194.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Пром.	Ветчина	30	5.3	1.9	0	37.9
	Итого за Завтрак	550	17.3	18.6	83.1	567.8
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	544-782
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223
6	Тефтели "Хабаровские"	60	6	9.5	6.9	137
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	865	28.9	23.1	123.5	817.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Полдник					
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	75	10	6.5	32	226.3
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
	Итого за Полдник	400	10.3	6.6	58.1	332.5
	Рекомендуемая величина		9	9.2	48.1	272-310.4
	Итого за день	1815	56.5	48.3	264.7	1717.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	550	22.3	36.2	80.7	737.9
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	544-782
	Обед					

54-23з	Маринад овощной с томатом	120	1.7	10.6	11.7	149.4
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	910	26.5	30.1	110.3	817.9
	Рекомендуемая калорийность		27	27.6	111.9	816-1179.3
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Полдник	350	8.2	8.4	55.7	331
	Рекомендуемая калорийность		8	8.2	38.3	272-301.3
	Итого за день	1810	57	74.7	246.7	1886.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-1о	Омлет натуральный	240	20.3	28.8	5.2	360.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за Завтрак	550	27.1	30.6	44.6	561.2
	Рекомендуемая калорийность		28	28.1	76.6	344-382
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	1.2	7.6	7.2	101.9
54-21з	Кукуруза сахарная	10	0.2	0	1	5.2
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
4	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	50	9.6	2.3	4.3	76.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	865	32.5	21.6	124.6	822.4
	Рекомендуемая калорийность		33	27.6	111.9	816-1179.3
	Полдник					
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
410	Ватрушка с творогом	100	13.5	4.8	39.4	255.1
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
	Итого за Полдник	350	14.2	6	91.2	475.7
	Рекомендуемая калорийность		8	8.1	38.3	272-301.3

	Итого за день	1765	73.8	58.2	260.1	1859.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9.1	11.1	41.4	302.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
	Итого за Завтрак	605	19.9	17.8	79.5	557.4
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	514-782
	Обед					
64	Салат "До-ре-ми"	100	3.5	11.2	8	146.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	880	29.1	30	107.6	816.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.0	816-1190.5
	Полдник					
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Ветчина	20	3.5	1.2	0	25.2
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Полдник	350	14.2	15.6	72.4	487.4
	Рекомендуемая величина		11	11.3	45.4	272-530.1
	Итого за день	1835	63.2	63.4	259.5	1861.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0.2	3.4	19.3
392	Пельмени мясные отварные	200	16.7	26	22.1	389.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за Завтрак	550	22.7	26.8	61.4	577.8
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	514-782
	Обед					
63	Салат "Рыжик"	100	6.4	15.4	5.7	187.1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

	Итого за Обед	880	44.8	32	88.4	821.1
	Рекомендуемая норма		27	27.6	114.9	116-119.3
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
415	Крендель сахарный	60	4.5	8.3	36.9	240.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Полдник	360	5.6	8.5	45.1	279.4
	Рекомендуемая норма		9	9.2	38.4	272-330.1
	Итого за день	1790	73.1	67.3	194.9	1678.3
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7к	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	570	13	25.2	83.6	612.4
	Рекомендуемая норма		18	21.4	76.6	744-782
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
1	Тефтели с рисом "Люкс"	60	8.6	8.5	6.7	137.9
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	890	29.3	25.9	116.4	816
	Рекомендуемая норма		27	27.6	114.9	116-119.3
	Полдник					
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	100	13.3	8.7	42.6	301.7
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
	Итого за Полдник	350	14	9.4	89.5	498.4
	Рекомендуемая норма		9	9.2	38.1	272-330.1
	Итого за день	1810	56.3	60.5	289.5	1926.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
4	Котлеты (биточки) куриные домашнему	50	9.6	2.3	4.3	76.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0.3	1.8	12.8	69.1
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
	Итого за Завтрак	550	20.7	12.2	111	637.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.5	544-782
	Обед					
58	Салат "Закусочный"	50	2.3	6.8	1.9	78.4
111	Суп с макаронными изделиями	250	6.9	5.8	14.8	139.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Обед	800	30.9	30.1	109.4	832.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.9	816-1199.3
	Полдник					
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
	Итого за Полдник	385	5.2	3.3	60.1	290.3
	Рекомендуемая величина		5	9.2	38.2	272-330.4
	Итого за день	1735	56.8	45.6	280.5	1760.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	230	5.3	6.6	27.9	192.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	550	19.6	20	89.5	615.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.5	544-782
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	825	32.1	26.5	113.2	819.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.9	816-1199.3

	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
	Итого за Полдник	360	2.3	12.6	37.5	272.4
	Рекомендуемая величина		4	9.2	38.3	272.530.3
	Итого за день	1735	54	59.1	240.2	1707.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7г - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	240	18	8.4	21.3	233.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	550	25.3	26.9	75.9	646.6
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	644.782
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5.2	9.1	7.3	131.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	920	35.8	28.1	105.3	818.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816.1191.5
	Полдник					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	4.4	4.2	38.3	208.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	375	6.3	4.4	71.8	351.5
	Рекомендуемая величина		4	9.2	38.3	272.530.3
	Итого за день	1815	67.1	59.1	253	1816.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Повидло абрикосовое	25	0.1	0	16	64.3
	Итого за Завтрак	550	20.2	13.3	87.4	549.3
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	644.782

	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1.1	5.7	3.4	68.7
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
5	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	8.2	5.4	4.9	101
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	920	30.8	25.1	117.6	818.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.9	816-1199.5
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Слойка с повидлом	70	5.6	9.8	39.2	267.4
	Итого за Полдник	370	7.6	11.3	57.6	362.7
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.1
	Итого за день	1840	58.6	49.7	262.6	1730.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	50	0.7	0.1	2.5	12.9
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	550	20.4	17.2	78.4	548.5
	Рекомендуемая величина		18	18.1	74.6	541-782
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	900	48	18.2	115.3	817.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.9	816-1199.5
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Корж молочный	60	3.6	13.1	32.2	260.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	360	4.6	13.3	39.8	297.3

	Рекомендуемая норма	9	9.2	18.3	272.540.1	
	Итого за день	1810	73	18.7	233.5	1662.9
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	550	17	32	95	735.7
	Рекомендуемая норма	25	18.1	6.6	111.782	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	170	5	6	34.6	212
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	825	27.4	29.4	110.6	816.5
	Рекомендуемая норма	27	2.9	13.9	816.11973	
	Полдник					
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
410	Ватрушка с творогом	75	10.1	3.6	29.5	191.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Полдник	375	11.9	4.2	52.2	294.8
	Рекомендуемая норма	9	9.2	18.3	272.540.1	
	Итого за день	1750	56.3	65.6	257.8	1847

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	556.25	20.46	23.07	80.84	612.33
Средние показатели за Обед	873.33	33.01	26.68	111.85	819.52
Средние показатели за Полдник	365.42	8.7	8.63	60.92	356.12

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	9.48
Витамин В1(мг)	0.15
Витамин В2(мг)	0.33
Витамин А(мкг рет.экв)	417.46
Кальций(мг)	90.98
Фосфор(мг)	292.14

Магний(мг)	35.2
Железо(мг)	2.11
Калий(мг)	349.52
Йод(мкг)	77.9
Селен(мкг)	11.15