Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____В.Н.Вавикин
приказ №86 от 20.12.2021

Перспективное двадцатидневное меню горячего пятиразового питания

для учащихся с 7 до 11 лет

Частного общеобразовательного учреждения "Школа "Лужки"

на 2022 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011, 2015

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №80 от от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 1)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец., год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
181.2015	Каша жидкая молочная из манной крупы	200,00		5,82	10,21	30,84	239,05	0,08	1,11	0,06	0,00	127,40	19,33	0,00	0,45
8,2011	Колбаса вареная	20,00		4,60	3,65	10,46	90,53	0,05	0,31	0,02	0,90	91,59	12,33	80,45	0,47
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
382, 2011	Какао с молоком	180,00		3,17	3,35	22,94	130,68	0,04	1,17	0,01	0,00	109,80	12,60	81,00	0,50
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,27	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,33	3,80	17,33	0,67
338,2011	яблоки	100,00		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,08	0,00	10,00	0,00	75,80	2,20
Итого за Завтрак				**17,55**	**26,97**	**97,56**	**701,43**	**0,26**	**12,59**	**59,17**	**1,33**	**348,83**	**51,96**	**276,09**	**4,58**
Обед															
82,2014	суп картофельный с макаронами	250,00		10,94	12,26	24,49	252,03	0,06	12,23	0,12	0,00	35,77	39,20	0,00	1,57
260,2015	гуляш	78,00		11,35	13,10	2,25	172,38	0,06	0,72	0,26	0,00	17,01	17,18	0,00	2,39
304,2015	рис отварной	180		4,38	6,45	43,92	251,64	0,01	0,00	0,20	0,00	2,88	22,80	0,00	0,63
71,2011	Помидор свежий (порционный)	100,00		2,00	0,80	0,60	42,00	0,06	10,00	0,12	0,00	3,00	14,00	0,00	0,60
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	180,00		0,59	0,08	28,81	119,52	0,03	0,66	0,00	0,00	29,23	15,71	0,00	0,63
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
Итого за Обед				**33,5**	**34,0**	**127,7**	**977,1**	**0,3**	**23,6**	**0,7**	**0,6**	**99,0**	**118,5**	**45,6**	**7,3**
Полдник															
386,2015	Кефир	200,00		5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	240,00	28,00	0,00	0,20
219,2011	сырники с творогом	130	/10	24,65	16,91	14,82	309,54	0,10	0,34	77,96	0,00	215,58	34,32	303,94	1,01
Итого за Полдник				**30,45**	**21,91**	**22,82**	**409,54**	**0,10**	**1,74**	**77,96**	**0,00**	**455,58**	**62,32**	**303,94**	**1,21**
Ужин первый															
202,2015	Макаронные изделия отварные	180		6,55	6,94	36,55	234,86	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	9,77	0,00	0,98
20, 2011	Салат из свежих огурцов	100,00		0,76	6,09	2,38	67,30	0,03	9,50	0,12	0,00	21,85	13,30	40,02	0,57
377,2011	чай с лимоном	200	/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,06	0,00	14,20	2,40	0,00	0,36
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,27	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,33	3,80	17,33	0,67
355,2014	соус сметанный с томатом	10		0,18	0,50	0,70	8,10	0,06	0,14	0,12	0,00	2,92	0,98	0,00	0,04
243,2015	Сосиски отварные	25		2,52	5,77	0,32	64,09	0,08	0,00	0,00	0,00	6,36	3,64	0,00	0,41
Итого за Ужин первый				**11,4**	**19,6**	**63,6**	**477,0**	**0,2**	**12,5**	**0,3**	**0,4**	**63,2**	**33,9**	**57,4**	**3,0**
Ужин второй															
376, 2011	Чай с сахаром	200,00		0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
к/к	печенье	30,00		3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	13,83	37,23	0,72
Итого за Ужин второй				**3,58**	**3,77**	**49,79**	**218,17**	**0,11**	**0,00**	**0,60**	**0,00**	**15,80**	**13,83**	**37,23**	**1,12**
Итого за день				***96,46***	***106,26***	***361,50***	***2783,22***	***0,99***	***50,40***	***138,73***	***2,39***	***982,45***	***280,49***	***720,21***	***17,26***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №35 од от 26.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 2)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
182,00	Каша жидкая молочная (овсяная)	210		7,82	12,83	34,27	285,00	0,00	1,17	0,00	0,00	152,76	60,66	0,00	1,71
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
378,2015	чай с молоком	150	/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	1,33	0,00	0,00	126,60	15,40	0,00	0,41
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,40	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,00	5,70	26,00	1,00
3,2011	Бутерброд с сыром	50,00		4,90	11,55	17,10	193,00	0,00	0,09	0,00	0,00	106,00	4,80	0,00	0,12
338,2011	Груши	100,00		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	0,00	96,10	2,30
Итого за Завтрак				**16,54**	**34,63**	**90,37**	**742,00**	**0,08**	**7,59**	**59,00**	**0,64**	**399,36**	**86,56**	**124,10**	**5,54**
Обед															
96,2015	Рассольник ленинградский.	250,00		6,36	8,90	11,81	158,34	0,00	13,72	0,00	0,00	32,29	24,08	0,00	1,38
268.2011	Котлеты.	80,00		12,44	9,24	12,56	183,00	0,01	0,12	23,00	0,00	35,00	25,70	133,10	1,20
353,2014	соус молочный густой	15,00		9,88	10,40	1,84	140,00	0,00	0,02	0,00	0,00	30,10	9,10	0,00	0,72
302,2011	греча	100,00		5,75	4,06	25,76	162,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,95	14,77	0,80
71,2015	Огурец свежий (порционный)	100		1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	17,50	0,00	0,00	14,00	20,00	0,00	0,90
352,2015	кисель из яблок	200		0,11	0,12	25,10	119,20	0,00	1,83	0,00	0,00	11,46	3,64	0,00	0,57
к/к	Хлеб целебный	60		3,80	0,86	25,40	122,00	0,12	0,00	0,00	1,28	10,80	11,40	52,20	2,40
к/к	Батон нарезной обогащенный	40		3,07	1,20	19,93	104,67	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40
Итого за Обед				**42,50**	**34,98**	**126,20**	**1011,71**	**0,17**	**33,19**	**23,00**	**1,28**	**151,05**	**100,07**	**226,07**	**8,37**
Полдник															
382, 2011	Какао с молоком	200,00		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,56
223.2011	Запеканка из творога	140	/50	28,87	21,36	33,60	289,95	0,09	0,77	0,35	0,00	234,78	50,74	357,68	0,87
Итого за Полдник				**32,4**	**25,1**	**59,1**	**435,1**	**0,1**	**2,1**	**0,4**	**0,0**	**356,8**	**64,7**	**447,7**	**1,4**
Ужин первый															
234, 2015	котлеты рыбные	60,00		7,34	2,77	8,97	131,61	0,00	0,38	0,00	0,00	41,33	23,35	0,00	0,83
128,2015	Картофельное пюре	160,00		3,31	9,77	19,18	183,62	0,00	18,99	0,00	0,00	44,43	29,23	0,00	1,10
49,2011	Витаминный салат	50,00		4,15	3,40	12,37	93,62	0,14	9,48	0,14	2,91	37,41	21,40	60,73	1,74
377,2015	Чайс с сахаром и лимоном	150	/15/7	0,10	0,02	11,40	46,50	0,00	2,12	0,00	0,00	10,65	1,80	0,00	0,27
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
Итого за Ужин первый				**16,2**	**16,2**	**60,4**	**496,0**	**0,2**	**31,0**	**0,1**	**3,3**	**137,4**	**79,6**	**78,1**	**4,7**
Ужин второй															
2015	Компот из смеси сухофруктов	180,00		0,59	0,08	28,81	119,52	0,00	0,66	0,00	0,00	29,23	15,71	0,00	0,63
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
Итого за Ужин второй				**2,8**	**2,6**	**52,7**	**246,3**	**0,1**	**0,7**	**0,4**	**0,0**	**35,8**	**24,9**	**24,8**	**1,1**
Итого за день				***110,44***	***113,5***	***388,7***	***2931,2***	***0,6***	***74,5***	***82,9***	***5,3***	***1080,4***	***355,9***	***900,8***	***21,2***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №31-од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 3)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
212,2015	Омплет с калбосой	140,00		14,74	28,42	2,54	324,00	0,00	0,20	0,00	0,00	89,20	18,74	0,00	2,60
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
386.2015	Ацидофилин	100,00		2,90	2,50	4,00	50,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	0,00	0,10
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
к/к	Батон нарезной обогащенный	50		3,83	1,50	24,92	130,83	0,05	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50
338,2011	Сливы	100,00		0,80	0,30	57,50	49,00	0,06	10,00	0,00	0,00	12,00	8,00	28,00	0,50
Итого за Завтрак				**24,17**	**41,35**	**101,76**	**689,83**	**0,17**	**10,90**	**59,00**	**0,64**	**237,10**	**52,94**	**88,60**	**4,90**
Обед															
88,2015	Щи из свежей капусты с картофелем с курой,	250,00	/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,00	21,16	0,00	0,00	60,89	23,00	0,00	1,28
202,2015	Макаронные изделия отварные	180		6,55	6,94	36,55	234,86	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	9,77	0,00	0,98
268,2011	шницель	78,00		12,13	9,01	12,25	178,43	0,08	0,12	22,43	0,00	34,13	25,06	129,78	1,17
52,2011	салат из свеклы отварной	100,00		1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200,00		0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	17,46	0,00	0,70
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
к/к	Батон нарезной обогащенный	40		3,07	1,20	19,93	104,67	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40
Итого за Обед				**32,11**	**33,82**	**130,06**	**962,69**	**0,20**	**31,51**	**22,43**	**0,64**	**190,22**	**107,10**	**222,85**	**7,06**
Полдник															
389,2015	сок абрикосовый	200		1,00	0,00	25,40	105,60	0,00	8	0,00	0,00	40,00	20,00	0,00	0,40
к/к	печенье	50,00		5,63	6,28	59,65	316,95	0,18	0	1,00	0,00	16,33	23,05	62,05	1,20
Итого за Полдник				**6,6**	**6,3**	**85,1**	**422,6**	**0,2**	**8,0**	**1,0**	**0,0**	**56,3**	**43,1**	**62,1**	**1,6**
Ужин первый															
284,2011	Запеканка картофельная с мясом	160,00		17,20	19,33	27,05	350,58	0,23	5,289	0,04	0,00	31,25	59,54	191,86	3,44
342,2015	компот из свежих груш	180		0,14	0,11	25,27	13,14	0,00	0,81	0,00	0,00	13,84	5,71	0,00	0,89
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
71	Овощи натуральные свежие	50		1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	5	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,30
Итого за Ужин первый				**21,9**	**21,0**	**78,0**	**503,9**	**0,3**	**11,1**	**0,0**	**0,4**	**65,9**	**79,9**	**228,8**	**5,7**
Ужин второй															
376	Чай с сахаром	180,00		0,18	0,00	12,60	25,20	0,36	0	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,36
к/к	печенье	30,00		3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,60	0,00	9,80	13,83	37,23	0,72
Итого за Ужин второй				**3,6**	**3,8**	**48,4**	**215,4**	**0,5**	**0,0**	**0,6**	**0,0**	**15,2**	**13,8**	**37,2**	**1,1**
Итого за день				***88,4***	***106,2***	***443,3***	***2794,3***	***1,3***	***61,5***	***83,1***	***1,7***	***564,7***	***296,9***	***639,5***	***20,4***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №80 од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 4)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
182,2015	Каша жидкая молочная (рисовая)	200		4,86	10,21	31,83	239,05	0,00	1,11	0,00	0,00	123,90	28,69	0,00	0,45
15,2011	сыр (порциями)	15,00		3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,15
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
378,2015	чай с молоком	150	/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	1,33	0,00	0,00	126,60	15,40	0,00	0,41
к/к	Батон нарезной обогащенный	30,00		2,20	0,85	15,40	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,40	0,34
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
338,2015	Банан	100,00		1,51	0,51	1,67	94,51	0,00	8,00	0,00	0,00	8,00	42,00	0,00	0,60
Итого за Завтрак				**15,46**	**25,97**	**77,60**	**683,15**	**0,07**	**10,55**	**98,00**	**0,64**	**402,60**	**100,94**	**122,50**	**3,15**
Обед															
102,2015	суп кортофельный с горохом	250,00		9,83	8,88	16,80	169,34	0,00	11,17	0,00	0,00	45,20	35,48	0,00	4,55
259,2015	Жаркое по-домашнему	180,00		16,66	18,60	17,06	303,43	0,00	6,96	0,00	0,00	31,37	43,70	0,00	3,97
39,2015	Салат кортофельный с кукурузой и морковью	100,00		3,02	6,36	23,72	164,20	0,00	5,78	0,00	0,00	11,62	25,29	0,00	1,20
342,2015	Компот из свежих плодов (айва)	180,00		0,22	0,18	25,02	103,50	0,00	3,73	0,00	0,00	15,28	6,43	0,00	1,14
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
к/к	Батон нарезной обогащенный	60		4,60	1,80	29,90	157,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60
Итого за Обед				**36,23**	**36,25**	**125,20**	**958,47**	**0,12**	**27,63**	**0,00**	**0,64**	**120,27**	**124,39**	**65,10**	**12,66**
Полдник															
377,2011	чай с лимоном	180	/15/7	0,12	0,02	13,68	55,80	0,00	2,55	0,00	0,00	12,78	2,16	0,00	0,32
404, 2015	Оладьи с творогом и со сгущ. молоком	120	/20	12,37	11,18	51,64	358,40	0,00	0,58	0,00	0,00	167,78	43,51	0,00	1,54
Итого за Полдник				**12,5**	**11,2**	**65,3**	**414,2**	**0,0**	**3,1**	**0,0**	**0,0**	**180,6**	**45,7**	**0,0**	**1,9**
Ужин первый															
310,2011	Картофель отварной	100,00		3,20	5,20	22,88	151,36	0,00	21,75	0,00	0,00	18,00	33,00	0,00	1,20
230,2011	рыба припущанная с овощами	77,00		5,89	0,78	2,45	40,43	0,04	0,74	2,89	0,00	9,92	7,70	64,87	0,42
47,2015	Салата из квашеной капусты	100		1,70	5,00	8,45	85,70	0,00	19,82	0,00	0,00	52,25	16,02	0,00	0,67
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
382, 2011	Какао с молоком	180,00		3,17	3,35	22,94	130,68	0,04	1,17	0,01	0,00	109,80	12,60	81,00	0,50
Итого за Ужин первый				**15,2**	**14,6**	**65,2**	**448,8**	**0,1**	**43,5**	**2,9**	**0,4**	**193,6**	**73,1**	**163,3**	**3,6**
Ужин второй															
352,2015	кисель из яблок	180		0,10	0,11	22,59	107,28	0,00	1,65	0,00	0,00	10,31	3,28	0,00	0,51
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
Итого за Ужин второй				**2,4**	**2,6**	**46,5**	**234,1**	**0,1**	**1,6**	**0,4**	**0,0**	**16,8**	**12,5**	**24,8**	**1,0**
Итого за день				***81,8***	***90,7***	***379,7***	***2738,7***	***0,4***	***86,4***	***101,3***	***1,7***	***913,8***	***356,6***	***375,7***	***22,3***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №86-од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 5)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
182.2015	Каша ячневая жидкая молочная	200,00		6,96	10,46	37,33	272,38	0,00	1,11	0,00	0,00	154,53	34,77	0,00	0,90
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
8,2011	Колбаса вареная	15,00		3,45	2,74	7,85	67,90	0,04	0,23	0,02	0,68	68,70	9,25	60,34	0,35
382, 2011	Какао с молоком	180,00		3,17	3,35	22,94	130,68	0,04	1,17	0,01	0,00	109,80	12,60	81,00	0,50
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
к/к	Батон нарезной обогащенный	20		1,53	0,60	9,97	52,33	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20
338,2011	яблоки	100,00		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	75,80	2,20
Итого за Завтрак				**16,8**	**26,0**	**96,5**	**686,0**	**0,2**	**12,5**	**59,0**	**1,1**	**351,4**	**63,0**	**249,5**	**4,9**
Обед															
82,2011	Борщ с капустой и картофелем	250,00		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19
268.2011	Котлеты.	90,00		14,00	10,40	14,13	205,88	0,01	0,14	25,88	0,00	39,38	28,92	149,74	1,35
304,2015	рис отварной	180		4,38	6,45	43,92	251,64	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	22,80	0,00	0,63
23,2011	салат из свежих помидоров с луком	100,00		1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84
389,2015	Сок вишевый	200		1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	14,80	0,00	0,00	34,00	12,00	0,00	0,60
к/к	Батон нарезной обогащенный	60,00		4,60	1,80	29,90	157,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60
к/к	Хлеб целебный	30,00		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
Итого за Обед				**29,22**	**30,58**	**253,42**	**957,52**	**0,24**	**45,65**	**25,88**	**0,64**	**155,02**	**121,25**	**300,95**	**6,41**
Полдник															
к/к	печенье	55,00		6,20	6,91	65,62	348,65	0,20	0,00	1,10	0,00	17,97	25,36	68,26	1,32
377,2015	чай с сахаром и лимоном	200	/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	0,00	0,36
Итого за Полдник				**6,33**	**6,93**	**80,82**	**410,65**	**0,20**	**2,83**	**1,10**	**0,00**	**32,17**	**27,76**	**68,26**	**1,68**
Ужин первый															
128,2015	Картофельное пюре	100,00		2,07	6,10	11,99	114,76	0,00	11,87	0,00	0,00	27,77	18,27	0,00	0,69
293,2011	птица запеченная	53	/53	11,69	9,66	3,12	146,41	0,03	0,02	28,49	0,00	36,11	13,45	88,05	1,08
67,2015	винегрет	80,00		1,12	8,03	5,83	100,08	0,00	7,68	0,00	0,00	24,96	15,60	0,00	0,66
к/к	Хлеб целебный	20,00		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
342,2015	Компот из свежей айвы	180		0,22	0,18	25,02	103,50	0,00	3,73	0,00	0,00	15,21	6,43	0,00	1,14
Итого за Ужин первый				**16,36**	**24,27**	**54,43**	**505,42**	**0,07**	**23,29**	**28,49**	**0,43**	**107,65**	**57,54**	**105,45**	**4,37**
Ужин второй															
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
386,2015	ряженка	100,00		2,90	2,50	4,00	50,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	0,00	0,10
Итого за Ужин второй				**5,2**	**5,0**	**27,9**	**176,8**	**0,1**	**0,7**	**0,4**	**0,0**	**126,5**	**23,2**	**24,8**	**0,6**
Итого за день				***73,8***	***92,8***	***513,0***	***2736,3***	***0,7***	***85,0***	***114,9***	***2,2***	***772,8***	***292,8***	***749,0***	***18,0***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №36-од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 6)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
182,2015	Каша жидкая молочная (овсяная)	200,00		7,45	12,22	32,64	271,43	0,00	1,11	0,00	0,00	145,49	57,77	0,00	1,63
3,2011	Бутерброд с сыром	30,00		2,94	6,93	10,26	115,80	0,00	0,05	0,00	0,00	63,60	2,88	0,00	0,07
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
355,2015	Кисель из кураги	180,00		0,80	0,05	29,48	139,14	0,00	0,44	0,00	0,00	28,12	16,54	0,00	0,50
338,2011	Груши	100,00		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	0,00	96,10	2,30
к/к	Хлеб целебный	20,00		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
Итого за Завтрак				**12,9**	**28,0**	**91,2**	**689,0**	**0,1**	**6,6**	**59,0**	**0,4**	**249,8**	**81,0**	**115,5**	**5,3**
Обед															
104,2011	Суп картофельный с мясными	250	/25	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	40,01	129,96	1,61
49,2011	Витаминный салат	100,00		8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
260,2015	Гуляш	78,00		11,35	13,10	2,25	172,38	0,00	0,72	0,00	0,00	17,01	17,18	0,00	2,39
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	180,00		0,59	0,08	28,81	119,52	0,00	0,66	0,00	0,00	29,23	15,71	0,00	0,63
202,2015	Макаронные изделия отварные	180		6,55	6,94	36,55	234,86	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	9,77	0,00	0,98
к/к	Батон нарезной обогащенный	20,00		1,53	0,60	9,97	52,33	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20
к/к	Хлеб целебный	30,00		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
Итого за Обед				**37,51**	**33,65**	**132,00**	**975,83**	**0,50**	**32,66**	**5,22**	**6,45**	**176,72**	**133,77**	**290,51**	**10,49**
Полдник															
219,2011	Сырники с творогом	125,00		26,22	17,78	15,99	328,24	0,10	0,35	22,16	0,00	218,55	36,47	319,97	1,08
378,2015	Чай с молоком	150	/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	1,33	0,00	0,00	126,60	15,40	0,00	0,41
Итого за Полдник				**27,74**	**19,13**	**31,89**	**409,24**	**0,10**	**1,68**	**22,16**	**0,00**	**345,15**	**51,87**	**319,97**	**1,49**
Ужин первый															
243,2015	сосиски отварные	77		7,77	17,78	0,98	197,40	0,00	0,00	0,00	0,00	19,60	11,20	0,00	0,00
52,2011	салат из свеклы отварной	80,00		1,14	4,87	6,69	75,12	0,02	7,60	0,00	0,00	28,12	16,72	32,78	1,06
126,2015	картофель отварной с луком	160,00		3,30	7,46	22,23	178,09	0,00	22,98	0,00	0,00	29,15	33,24	0,00	0,96
389.2015	Сок томатный	180,00		0,18	0,18	5,22	29,70	0,00	18,00	0,00	0,00	12,60	21,60	0,00	0,90
к/к	Хлеб целебный	20,00		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
Итого за Ужин первый				**13,66**	**30,57**	**43,59**	**520,97**	**0,06**	**48,58**	**0,00**	**0,43**	**93,07**	**86,56**	**50,18**	**3,72**
Ужин второй															
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
386.2015	Простокваша	100,00		2,90	2,50	4,00	50,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	0,00	0,10
Итого за Ужин второй				**5,2**	**5,0**	**27,9**	**176,8**	**0,1**	**0,7**	**0,4**	**0,0**	**126,5**	**23,2**	**24,8**	**0,6**
Итого за день				***96,9***	***116,3***	***326,6***	***2771,9***	***0,8***	***90,2***	***86,8***	***7,3***	***991,3***	***376,4***	***801,0***	***21,6***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №88-од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 7)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
212.2011	Омлет с колбасой или сосисками	210	/5	19,94	29,74	3,69	363,20	0,14	0,35	0,00	0,00	159,31	27,27	363,81	4,11
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
377,2011	чай с лимоном	200	/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	0,00	0,36
к/к	Батон нарезной обогащенный	30,00		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
к/к	Хлеб целебный	30,00		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
338.2011	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	75,80	2,20
Итого за Завтрак				**24,7**	**39,7**	**56,4**	**686,7**	**0,3**	**13,2**	**59,0**	**0,6**	**195,6**	**39,3**	**487,2**	**8,2**
Обед															
87,2014	Суп с рыбными консервами	250,00		8,60	8,41	14,33	172,25	0,00	9,11	0,00	0,00	45,30	47,35	0,00	1,27
352,2015	кисель из яблок	200		0,11	0,12	25,10	119,20	0,00	1,83	0,00	0,00	11,46	3,64	0,00	0,57
50,2011	Консервы овощные закусочные	100,00		2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70
к/к	Батон нарезной обогащенный	20,00		1,53	0,60	9,97	52,33	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20
к/к	Хлеб целебный	30,00		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
288,2011	Голубцы ленивые с отварным мясом	180,00		22,84	19,13	40,15	424,13	0,07	1,13	54,00	0,00	50,74	53,44	224,22	2,47
Итого за Обед				**36,99**	**37,69**	**110,75**	**950,91**	**0,17**	**19,07**	**54,00**	**0,64**	**157,70**	**127,73**	**300,32**	**6,41**
Полдник															
223,2011	Запеканка из творога	135	/50	27,84	20,60	32,40	279,59	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	48,92	344,91	0,84
382, 2011	Какао с молоком	180,00		3,17	3,35	22,94	130,68	0,04	1,17	0,01	0,00	109,80	12,60	81,00	0,50
Итого за Полдник				**31,01**	**23,95**	**55,34**	**410,27**	**0,13**	**1,91**	**0,34**	**0,00**	**336,20**	**61,52**	**425,91**	**1,34**
Ужин первый															
256,2011	Плов	100	/50	19,40	9,50	34,70	301,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	34,00	0,00	1,00
71,2011	Овощи натуральные свежие	50		1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,30
к/к	Хлеб целебный	30,00		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
376,2011	Чай с сахаром	200,00		0,20	0,00	14,00	28,00	0,40	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Итого за Ужин первый				**22,50**	**10,33**	**63,70**	**411,00**	**0,46**	**5,00**	**0,00**	**0,64**	**58,90**	**46,70**	**26,10**	**2,90**
Ужин второй															
378,2015	чай с молоком	150	/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	1,33	0,00	0,00	126,60	15,40	0,00	0,41
к/к	печенье	30,00		3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	13,83	37,23	0,72
Итого за Ужин второй				**4,9**	**5,1**	**51,7**	**271,2**	**0,1**	**1,3**	**0,6**	**0,0**	**136,4**	**29,2**	**37,2**	**1,1**
Итого за день				***120,1***	***116,8***	***337,9***	***2730,0***	***1,1***	***40,5***	***113,9***	***1,9***	***884,8***	***304,5***	***1276,8***	***19,9***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ Е.Н.Вавикин
приказ №86 од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 8)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
182,2015	каша ячневая жидкая молочная с маслом	200		6,96	10,46	37,33	272,38	0,00	1,11	0,00	0,00	154,53	28,69	0,00	0,90
8,2011	Колбаса вареная	15,00		3,45	2,74	7,85	67,90	0,04	0,23	0,02	0,68	68,70	9,25	60,34	0,35
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
379,2015	кофейный напиток	180		2,85	2,41	14,31	90,54	0,00	1,17	0,00	0,00	113,20	0,00	0,00	0,12
338,2011	Сливы	100,00		0,80	0,30	57,50	49,00	0,06	10,00	0,00	0,00	12,00	8,00	28,00	0,50
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
Итого за Завтрак				**17,63**	**25,29**	**140,51**	**673,99**	**0,17**	**12,51**	**59,02**	**1,10**	**358,73**	**53,63**	**127,24**	**2,96**
Обед															
102,2015	суп картофельный с горохом	250		9,83	8,88	16,80	169,34	0,00	11,17	0,00	0,00	45,82	35,48	0,00	4,55
304,2015	рис отварной	180		4,38	6,45	43,92	251,64	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	22,80	0,00	0,63
293,2011	птица запеченная	80	/80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,00	54,50	20,30	132,90	1,62
71,2011	Помидор свежий (порционный)	100,00		2,00	0,80	0,60	42,00	0,00	10,00	0,00	0,00	3,00	14,00	0,00	0,60
356,2015	кисель из апельсинов	200		0,39	0,10	30,15	140,80	0,00	18,30	0,00	0,00	19,24	6,36	0,00	0,19
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,40	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,00	5,70	26,00	1,00
Итого за Обед				**38,45**	**32,12**	**123,82**	**964,28**	**0,14**	**39,49**	**43,00**	**0,64**	**136,14**	**108,54**	**178,40**	**8,89**
Полдник															
404, 2015	Оладьи с творогом и со сгущ. молоком	120	/20	12,37	11,18	51,64	358,40	0,00	0,58	0,00	0,00	167,78	43,51	0,00	1,54
386,2015	ацидофилин	100		2,90	2,50	4,00	50,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	0,00	0,10
Итого за Полдник				**15,27**	**13,68**	**55,64**	**408,40**	**0,00**	**1,28**	**0,00**	**0,00**	**287,78**	**57,51**	**0,00**	**1,64**
Ужин первый															
287,2014	Тефтели мясные	78		7,39	7,64	7,75	122,23	0,00	0,43	0,00	0,00	14,51	15,49	0,00	0,64
128,2015	Картофельное пюре	160,00		3,31	9,77	19,18	183,62	0,00	18,99	0,00	0,00	44,43	29,23	0,00	1,10
71,2015	Огурец свежий (порционный)	60		0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	10,50	0,00	0,00	8,40	12,00	0,00	0,54
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
389,2015	сок морковный	180		1,98	0,18	22,68	100,26	0,00	5,40	0,00	0,00	34,20	12,60	0,00	1,08
Итого за Ужин первый				**15,24**	**18,14**	**64,60**	**480,31**	**0,06**	**35,32**	**0,00**	**0,64**	**106,94**	**75,02**	**26,10**	**4,56**
Ужин второй															
389,2015	сок яблочный	180		0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	9,00	0,00	0,90
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
Итого за Ужин второй				**3,2**	**2,5**	**42,0**	**203,1**	**0,1**	**3,6**	**0,4**	**0,0**	**19,1**	**18,2**	**24,8**	**1,4**
Итого за день				***89,7***	***91,7***	***426,6***	***2730,1***	***0,4***	***92,2***	***102,4***	***2,4***	***908,7***	***312,9***	***356,6***	***19,4***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н. Вавикин
приказ №863-д от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 9)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
182,2015	каша жидкая молочная(овсяная)	200,00		7,45	12,22	32,64	271,43	0,00	1,11	0,00	0,00	145,49	57,77	0,00	1,63
15,2011	сыр (порциями)	15,00		3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0,00	132,00	5,25	75,00	0,15
377,2011	чай с лимоном	200	/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	0,00	0,36
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,0	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,27	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,33	3,80	17,33	0,67
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
338,2015	Банан	100,00		1,51	0,51	1,67	94,51	0,00	8,00	0,00	0,00	8,00	42,00	0,00	0,60
Итого за Завтрак				**16,13**	**26,54**	**73,02**	**676,70**	**0,08**	**12,05**	**98,0**	**0,43**	**309,72**	**115,12**	**113,83**	**3,71**
Обед															
82,2011	Борщ с капустой и картофелем	250,00		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19
302,2011	греча	100,00		5,75	4,06	25,76	162,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,95	14,77	0,80
260,2015	гуляш	100,00		14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,92	0,00	0,00	21,81	22,03	0,00	3,06
42,2011	салат картофельный с сол.огр. и горошком	100		2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
к/к	Батон нарезной обогащенный	60		4,60	1,80	29,90	157,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
355,2015	кисель из кураги	200,00		0,89	0,06	32,75	154,60	0,00	0,49	0,00	0,00	31,24	18,38	0,00	0,55
Итого за Обед				**32,48**	**33,24**	**235,50**	**942,20**	**0,28**	**22,70**	**0,68**	**0,64**	**145,48**	**101,91**	**193,05**	**8,08**
Полдник															
379,2015	кофейный напиток	190		3,01	2,55	15,11	95,57	0,00	1,24	0,00	0,00	119,49	0,00	0,00	0,12
223,2011	Запеканка из творога	150	/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	0,00	251,55	54,36	383,23	0,93
Итого за Полдник				**33,94**	**25,44**	**51,11**	**406,23**	**0,10**	**2,06**	**0,37**	**0,00**	**371,04**	**54,36**	**383,23**	**1,05**
Ужин первый															
291,2011	плов из птицы	100	/55	15,86	13,28	27,88	294,53	0,05	0,79	37,5	0,00	35,24	37,11	155,71	1,71
67,2015	винегрет	60		0,84	6,02	4,37	75,06	0,00	5,76	0,00	0,00	18,72	11,70	0,00	0,50
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
376,2011	Чай с сахаром	180,00		0,18	0,00	12,60	25,20	0,36	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,36
Итого за Ужин первый				**18,15**	**19,59**	**53,32**	**435,46**	**0,45**	**6,55**	**37,50**	**0,43**	**62,96**	**52,61**	**173,11**	**3,37**
Ужин второй															
382, 2011	Какао с молоком	180,00		3,17	3,35	22,94	130,68	0,04	1,17	0,01	0,00	109,80	12,60	81,00	0,50
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
Итого за Ужин второй				**5,4**	**5,9**	**46,8**	**257,5**	**0,1**	**1,2**	**0,4**	**0,0**	**116,3**	**21,8**	**105,8**	**1,0**
Итого за день				***106,1***	***110,7***	***459,7***	***2718,0***	***1,0***	***44,5***	***137,0***	***1,5***	***1005,5***	***345,8***	***969,0***	***17,2***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Г. Вавикин
приказ №36 од от 28.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 10)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
182,2015	Каша жидкая молочная (рисовая)	200		4,86	10,21	31,83	239,05	0,00	1,11	0,00	0,00	123,90	28,69	0,00	0,45
376,2011	Чай с сахаром	180,00		0,18	0,00	12,60	25,20	0,36	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,36
8,2011	Колбаса вареная	30,00		6,90	5,47	15,69	135,80	0,07	0,46	0,03	1,35	137,39	18,49	120,68	0,70
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,0	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
к/к	Батон нарезной обогащенный	40		3,07	1,20	19,93	104,67	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40
338,2011	яблоки	100,00		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	75,80	2,20
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
Итого за Завтрак				**17,30**	**25,91**	**102,65**	**687,71**	**0,56**	**11,57**	**59,0**	**1,99**	**290,69**	**58,08**	**250,58**	**5,31**
Обед															
104,2011	суп картофельный с фрикадельками	300	/25	8,75	6,84	20,39	178,20	0,18	14,81	5,94	0,00	38,28	48,01	155,95	1,93
128,2015	Картофельное пюре	200,00		4,13	12,21	23,98	229,52	0,00	23,73	0,00	0,00	55,54	36,53	0,00	1,37
23,2011	салат из свежих помидоров с луком	140,00		1,58	8,67	6,61	110,74	0,08	28,59	0,00	0,00	24,61	24,91	46,03	1,18
243,2015	сосиски отварные	80		8,07	18,47	1,02	205,09	0,00	0,00	0,00	0,00	20,36	11,64	0,00	0,00
к/к	Батон нарезной обогащенный	60		4,60	1,80	29,90	157,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
342,2015	компот из свежих груш	180		0,14	0,11	25,27	13,14	0,00	0,81	0,00	0,00	13,84	5,71	0,00	0,89
Итого за Обед				**29,18**	**48,53**	**119,87**	**954,69**	**0,38**	**67,94**	**5,9**	**0,64**	**169,44**	**140,29**	**267,08**	**7,17**
Полдник															
404, 2015	Оладьи с творогом и со сгущ. молоком	90	/20	9,28	8,38	38,73	268,80	0,00	0,44	0,00	0,00	125,83	32,63	0,00	1,16
355,2015	кисель из кураги	200,00		0,89	0,06	32,75	154,60	0,00	0,49	0,00	0,00	31,24	18,38	0,00	0,55
Итого за Полдник				**10,2**	**8,4**	**71,5**	**423,4**	**0,0**	**0,9**	**0,0**	**0,0**	**157,1**	**51,0**	**0,0**	**1,7**
Ужин первый															
288,2011	голубцы ленивые	150		19,04	15,94	33,46	353,44	0,06	0,95	45,0	0,00	42,29	44,54	186,85	2,06
71,2015	Огурец свежий (порционный)	60		0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	10,50	0,00	0,00	8,40	12,00	0,00	0,54
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
389,2015	сок абрикосовый	180		0,90	0,00	22,86	95,04	0,00	7,20	0,00	0,00	36,00	18,00	0,00	0,36
Итого за Ужин первый				**21,86**	**16,34**	**67,06**	**502,34**	**0,10**	**18,65**	**45,0**	**0,43**	**90,29**	**78,34**	**204,25**	**3,76**
Ужин второй															
378,2015	чай с молоком	130	/50/15	1,32	1,17	13,78	70,20	0,00	1,15	0,00	0,00	109,72	13,35	0,00	0,36
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
Итого за Ужин второй				**3,6**	**3,7**	**37,6**	**197,0**	**0,1**	**1,2**	**0,4**	**0,0**	**116,3**	**22,6**	**24,8**	**0,8**
Итого за день				***82,1***	***102,9***	***398,7***	***2765,1***	***1,1***	***100,2***	***110,4***	***3,1***	***823,7***	***350,3***	***746,7***	***18,8***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №38-од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 11)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
210,2015	Омлет натуральный	100		10,30	17,00	1,60	171,43	0,00	0,20	0,00	0,00	63,71	13,39	0,00	1,86
15,2011	сыр (порциями)	15,00		3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,15
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
382, 2011	Какао с молоком	200,00		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,56
к/к	Батон нарезной обогащенный	50		3,83	1,50	24,92	130,83	0,05	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50
338,2011	Груши	100,00		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	0,00	96,10	2,30
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
Итого за Завтрак				**23,43**	**35,58**	**75,11**	**685,06**	**0,18**	**6,61**	**98,0**	**0,64**	**341,61**	**44,84**	**321,70**	**6,57**
Обед															
88,2011	щи из свежей капусты с картофелем	250		1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	22,25	47,63	0,80
268,2011	Котлеты.	80,00		12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	25,70	133,10	1,20
202,2015	Макаронные изделия отварные	180		6,55	6,94	36,55	234,86	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	9,77	0,00	0,98
49,2011	Витаминный салат	100,00		8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
к/к	Батон нарезной обогащенный	40		3,07	1,20	19,93	104,67	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
342,2015	компот из свежей айвы	200		0,24	0,20	27,00	115,00	0,00	4,14	0,00	0,00	16,98	7,14	0,00	1,27
Итого за Обед				**34,24**	**29,70**	**141,96**	**970,51**	**0,51**	**41,67**	**23,3**	**6,45**	**197,69**	**118,56**	**354,28**	**9,33**
Полдник															
219,2011	сырники с творогом	125	/40	26,28	17,82	16,03	329,06	0,10	0	22,22	0,00	219,09	36,56	320,77	1,09
378,2015	чай с молоком	150	/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	1,33	0,00	0,00	126,60	15,40	0,00	0,41
Итого за Полдник				**27,8**	**19,2**	**31,9**	**410,1**	**0,1**	**1,7**	**22,2**	**0,0**	**345,7**	**52,0**	**320,8**	**1,5**
Ужин первый															
229,2015	рыба тушенная в томатном соусе и овощами	80		7,80	3,96	3,04	84,00	0,00	2,98	0,00	0,00	31,26	38,82	0,00	2,98
128,2015	Картофельное пюре	160,00		3,31	9,77	19,18	183,62	0,00	18,99	0,00	0,00	44,43	29,23	0,00	1,10
67,2015	винегрет	80,00		1,12	8,03	5,83	100,08	0,00	7,68	0,00	0,00	24,96	15,60	0,00	0,66
389,2015	сок морковный	180		1,98	0,18	22,68	100,26	0,00	5,40	0,00	0,00	34,20	12,60	0,00	1,08
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
Итого за Ужин первый				**16,11**	**22,37**	**63,44**	**528,96**	**0,06**	**35,05**	**0,00**	**0,64**	**140,25**	**101,95**	**26,10**	**7,03**
Ужин второй															
376,2011	Чай с сахаром	180,00		0,18	0,00	12,60	25,20	0,36	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,36
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
Итого за Ужин второй				**2,4**	**2,5**	**36,5**	**152,0**	**0,4**	**0,0**	**0,4**	**0,0**	**11,9**	**9,2**	**24,8**	**0,8**
Итого за день				***104,0***	***109,3***	***348,9***	***2746,6***	***1,3***	***85,0***	***143,9***	***7,7***	***1037,2***	***326,5***	***1047,7***	***25,3***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н. Вавикин
приказ №86-од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 12)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
182,2015	каша жидкая молочная(овсяная)	200,00		7,45	12,22	32,64	271,43	0,00	1,11	0,00	0,00	145,49	57,77	0,00	1,63
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,0	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
8,2011	Колбаса вареная	15,00		3,45	2,74	7,85	67,90	0,04	0,23	0,02	0,68	68,70	9,25	60,34	0,35
к/к	Батон нарезной обогащенный	20		1,53	0,60	9,97	52,33	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,00	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
338,2011	Сливы	100,00		0,80	0,30	57,50	49,00	0,06	10,00	0,00	0,00	12,00	8,00	28,00	0,50
383,2015	какао с молоком сгущенным	180		3,30	2,34	22,58	124,56	0,00	0,34	0,00	0,00	115,20	16,20	0,00	0,58
Итого за Завтрак				**17,80**	**26,68**	**139,10**	**680,89**	**0,16**	**11,69**	**59,0**	**1,10**	**349,78**	**97,62**	**120,74**	**4,05**
Обед															
96,2015	Рассольник ленинградский.	250,00		6,36	8,90	11,81	158,34	0,00	13,72	0,00	0,00	32,29	24,08	0,00	1,38
280,2015	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	85,00		0,52	10,51	9,68	169,98	0,00	0,02	0,00	0,00	29,70	13,49	0,00	5,22
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	180,00		0,59	0,08	28,81	119,52	0,00	0,66	0,00	0,00	29,23	15,71	0,00	0,63
304,2015	рис отварной	200		4,87	7,17	48,80	279,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	25,33	0,00	0,70
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
25,2004	салат степной	100		1,50	5,10	8,83	71,67	0,00	8,15	0,00	0,00	23,49	16,34	0,00	0,72
к/к	Хлеб целебный	40		2,53	0,57	16,93	81,33	0,08	0,00	0,00	0,85	7,20	7,60	34,80	1,60
Итого за Обед				**18,68**	**33,23**	**139,81**	**958,94**	**0,11**	**22,55**	**0,0**	**0,85**	**130,81**	**106,45**	**54,30**	**10,55**
Полдник															
386,2015	ряженка	180,00		5,22	4,50	7,20	90,00	0,00	1,26	0,00	0,00	216,00	25,20	0,00	0,18
к/к	печенье	50,00		5,63	6,28	59,65	316,95	0,18	0,00	1,00	0,00	16,33	23,05	62,05	1,20
Итого за Полдник				**10,9**	**10,8**	**66,9**	**407,0**	**0,2**	**1,3**	**1,0**	**0,0**	**232,3**	**48,3**	**62,1**	**1,4**
Ужин первый															
302,2011	греча	100,00		5,75	4,06	25,76	162,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,95	14,77	0,80
293,2011	птица запеченная	60	/60	13,24	10,94	3,53	165,75	0,04	0,02	32,3	0,00	40,88	15,23	99,68	1,22
71,2015	Огурец свежий (порционный)	60		0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	10,50	0,00	0,00	8,40	12,00	0,00	0,54
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,00	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
377,2011	чай с лимоном	180	/15/7	0,12	0,02	13,68	55,80	0,00	2,55	0,00	0,00	12,78	2,16	0,00	0,32
Итого за Ужин первый				**21,66**	**15,57**	**57,95**	**458,25**	**0,10**	**13,07**	**32,25**	**0,64**	**77,26**	**36,04**	**140,55**	**4,08**
Ужин второй															
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,40	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
386,2015	ацидофилин	180		5,22	4,50	7,20	90,00	0,00	1,26	0,00	0,00	216,00	25,20	0,00	0,18
Итого за Ужин второй				**7,5**	**7,0**	**31,1**	**216,8**	**0,1**	**1,3**	**0,4**	**0,0**	**222,5**	**34,4**	**24,8**	**0,7**
Итого за день				***76,5***	***93,3***	***434,8***	***2721,8***	***0,6***	***49,8***	***92,7***	***2,6***	***1012,7***	***322,8***	***402,5***	***20,7***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н. Вавикин
приказ №86-од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 13)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
183,2015	каша гречневая молочная	200		8,66	12,37	33,50	280,95	0,00	1,56	0,0	0,00	174,84	94,50	0,00	2,73
15,2011	сыр (порциями)	15,00		3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0,00	132,00	5,25	75,00	0,15
356,2015	кисель из апельсинов	180		0,35	0,09	27,14	126,72	0,00	16,47	0,0	0,00	17,32	5,72	0,00	0,17
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,0	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
338,2015	Банан	80,00		1,21	0,41	1,33	75,61	0,00	6,40	0,0	0,00	6,40	33,60	0,00	0,48
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,0	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
Итого за Завтрак				**15,99**	**26,39**	**77,02**	**691,38**	**0,04**	**24,54**	**98,0**	**0,00**	**337,25**	**142,98**	**96,50**	**3,83**
Обед															
106,2015	суп картофельный с рыбой	250		10,14	3,99	13,02	139,80	0,00	9,69	0,0	0,00	82,20	53,48	0,00	1,46
265,2011	Плов	80	/80	31,04	15,20	55,52	481,60	0,00	0,00	0,0	0,00	57,60	54,40	0,00	1,60
71,2015	Огурец свежий (порционный)	60		0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	10,50	0,0	0,00	8,40	12,00	0,00	0,54
389,2015	Сок абрикосовый	180		0,90	0,00	22,86	95,04	0,00	7,20	0,0	0,00	36,00	18,00	0,00	0,36
к/к	Батон нарезной обогащенный	40		3,07	1,20	19,93	104,67	0,04	0,00	0,0	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40
к/к	Хлеб целебный	60		3,80	0,86	25,40	122,00	0,12	0,00	0,0	1,28	10,80	11,40	52,20	2,40
Итого за Обед				**49,61**	**21,37**	**139,01**	**956,31**	**0,16**	**27,39**	**0,00**	**1,28**	**202,60**	**154,48**	**78,20**	**6,76**
Полдник															
386,2015	ацидофилин	200		5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	1,40	0,0	0,00	240,00	28,00	0,00	0,20
223,2011	Запеканка из творога	150	/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,4	0,00	251,55	54,36	383,23	0,93
Итого за Полдник				**36,7**	**27,9**	**44,0**	**410,7**	**0,1**	**2,2**	**0,4**	**0,0**	**491,6**	**82,4**	**383,2**	**1,1**
Ужин первый															
259,2015	жаркое по домашнему	180,00		16,66	18,60	17,06	303,43	0,00	6,96	0,0	0,00	31,37	43,70	0,00	3,97
67,2015	винегрет	80,00		1,12	8,03	5,83	100,08	0,00	7,68	0,0	0,00	24,96	15,60	0,00	0,66
к/к	Батон нарезной обогащенный	30		2,30	0,90	14,95	78,50	0,03	0,00	0,0	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,0	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
376,2011	Чай с сахаром	180,00		0,18	0,00	12,60	25,20	0,36	0,00	0,0	0,00	5,40	0,00	0,00	0,36
Итого за Ужин первый				**22,2**	**28,0**	**63,1**	**568,2**	**0,5**	**14,6**	**0,0**	**0,6**	**72,8**	**68,9**	**45,6**	**6,5**
Ужин второй															
к/к	печенье	30,00		3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,6	0,00	9,80	13,83	37,23	0,72
389,2015	сок сливовый	180		0,54	0,18	27,36	113,22	0,00	7,20	0,0	0,00	18,00	12,60	0,00	0,54
Итого за Ужин второй				**3,9**	**0,2**	**27,4**	**113,2**	**0,0**	**7,2**	**0,0**	**0,0**	**18,0**	**12,6**	**0,0**	**0,5**
Итого за день				***128,4***	***103,8***	***350,5***	***2739,8***	***0,7***	***76,0***	***98,4***	***1,9***	***1122,2***	***461,3***	***603,5***	***18,8***

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Утверждаю
Директор ЧОУ "Школа "Лужки"
_____ В.Н.Вавикин
приказ №86-од от 20.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 14)

ЧОУ "Школа "Лужки" **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
210,2015	Омлет натуральный	140		14,42	23,80	2,24	240,00	0,00	0,28	0,0	0,00	89,20	18,74	0,00	2,60
3,2011	бутерброд с сыром	60		6,96	9,96	17,80	188,40	0,00	0,13	0,0	0,00	167,04	11,34	0,00	0,59
377,2015	Чайс с сахаром и лимоном	170	/15/7	0,11	0,02	12,92	52,70	0,00	2,41	0,0	0,00	12,07	2,04	0,00	0,31
338,2011	яблоки	150,00		0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,0	0,00	15,00	0,00	113,70	3,30
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,0	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
14, 2011	Масло сливочное порциями	10,00		0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,0	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
Итого за Завтрак				**24,0**	**43,0**	**60,5**	**687,6**	**0,1**	**17,8**	**59,0**	**0,6**	**289,7**	**37,8**	**141,8**	**8,0**
Обед															
88,2015	щи из свежей капусты с картофелем	250	/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,00	21,16	0,0	0,00	60,89	23,00	0,00	1,28
302,2011	греча	100,00		5,75	4,06	25,76	162,50	0,00	0,00	0,0	0,00	9,80	0,95	14,77	0,80
268,2011	шницель	100,00		15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,8	0,00	43,75	32,13	166,38	1,50
20, 2011	Салат из свежих огурцов	100,00		0,76	6,09	2,38	67,30	0,03	9,50	0,0	0,00	21,85	13,30	40,02	0,57
356,2015	кисель из апельсинов	200		0,39	0,10	30,15	140,80	0,00	18,30	0,0	0,00	19,24	6,36	0,00	0,19
к/к	Батон нарезной обогащенный	50		3,83	1,50	24,92	130,83	0,05	0,00	0,0	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50
к/к	Хлеб целебный	30		1,90	0,43	12,70	61,00	0,06	0,00	0,0	0,64	5,40	5,70	26,10	1,20
Итого за Обед				**34,6**	**33,8**	**119,9**	**948,2**	**0,2**	**49,1**	**28,8**	**0,6**	**170,4**	**87,9**	**279,8**	**6,0**
Полдник															
378,2015	чай с молоком	125	/40/15	1,27	1,13	13,25	67,50	0,00	1,11	0,0	0,00	105,50	12,83	0,00	0,34
219,2011	сырники с творогом	130	/40	27,33	18,53	16,67	342,23	0,11	0,37	23,1	0,00	227,86	38,03	333,60	1,13
Итого за Полдник				**28,6**	**19,7**	**29,9**	**409,7**	**0,1**	**1,5**	**23,1**	**0,0**	**333,4**	**50,9**	**333,6**	**1,5**
Ужин первый															
126,2015	картофель отварной с луком	160,00		3,30	7,46	22,23	178,09	0,00	22,98	0,0	0,00	29,15	33,24	0,00	0,96
50,2011	Консервы овощные закусочные	40,00		0,80	3,60	3,40	48,80	0,01	2,80	0,0	0,00	16,40	6,00	14,80	0,28
243,2015	сосиски отварные	40		4,04	9,24	0,51	102,55	0,00	0,00	0,0	0,00	10,18	5,82	0,00	0,00
382, 2011	Какао с молоком	160,00		3,26	2,83	14,06	94,88	0,00	1,27	0,0	0,00	121,78	17,07	0,00	0,38
к/к	Хлеб целебный	20		1,27	0,29	8,47	40,67	0,04	0,00	0,0	0,43	3,60	3,80	17,40	0,80
Итого за Ужин первый				**12,7**	**23,4**	**48,7**	**465,0**	**0,0**	**27,1**	**0,0**	**0,4**	**181,1**	**65,9**	**32,2**	**2,4**
Ужин второй															
377, 2011	Чайс с сахаром и лимоном	160,00	/15/7	8,01	2,02	13,69	101,82	0,02	6,51	0,0	0,02	199,89	175,96	329,51	32,71
к/к	печенье	20,00		2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0,00	0,4	0,00	6,53	9,22	24,82	0,48
Итого за Ужин второй				**10,3**	**4,5**	**37,5**	**228,6**	**0,1**	**6,5**	**0,4**	**0,0**	**206,4**	**185,2**	**354,3**	**33,2**
Итого за день				***110,1***	***124,4***	***296,5***	***2739,1***	***0,6***	***102,0***	***111,3***	***1,7***	***1181,0***	***427,7***	***1141,7***	***51,1***