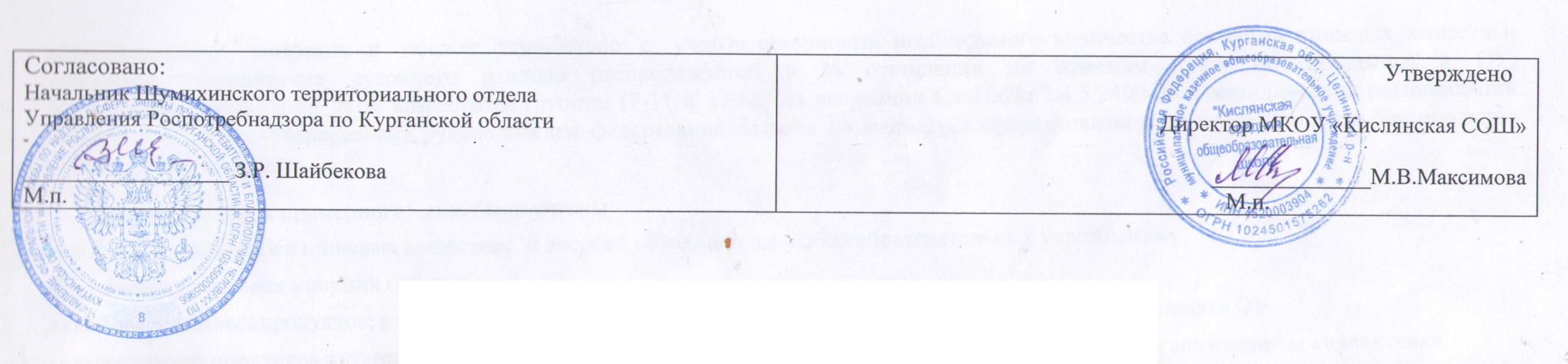
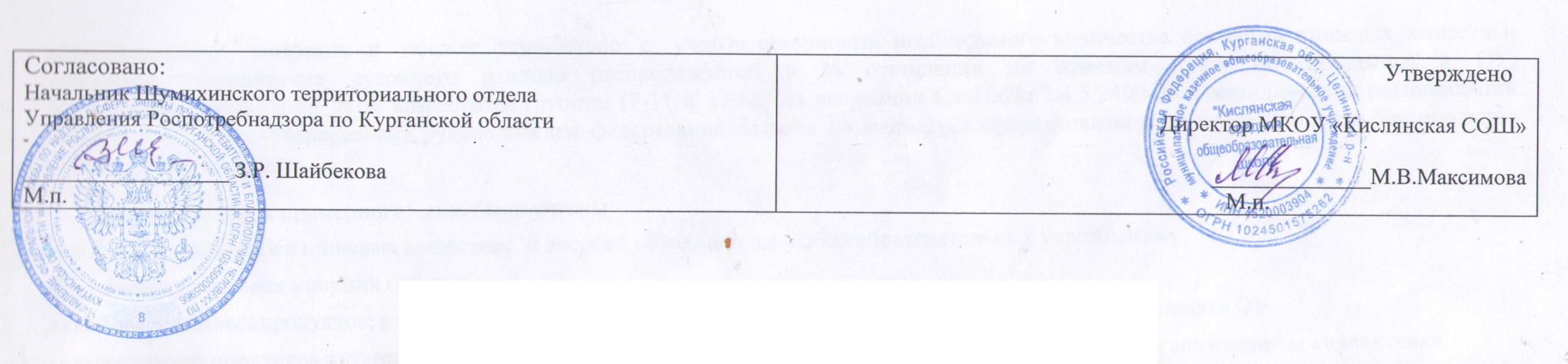
****

****

**Примерное меню питания школьников**

**на 10 дней (завтрак и обед)**

**с 7 до 11 лет.**

**с. Кислянка**

**2021-2022 гг.**

Меню школьных завтраков и обедов разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи обучающимися в ОУ, дифференцированного по двум возрастным группам (7-11 и 12-18) на основании СанПиНа 2.4.5.2409-08 и методических рекомендаций №0100/8605 07-34, утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере зашиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко

При составлении примерного меню были учтены:

а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях

б) рекомендуемая масса порций блюд

в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ

г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для обучающихся в образовательных учреждениях прилагаются.

**Понедельник (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепт уры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочная  из овсяных хлопьев  «Геркулес» с маслом сливочным ж-72% таб.  № 4/ сб.рец.2011г. | 185/11г | 200/5 | 5,6 | 10,4 | 23,18 | 230 | 0,1 | 0,9 | 0,08 | 0,9 | 140,82 | 217,9 | 24,2 | 0,794 |
| Сыр порциями | 97/04г. | 15 | 5,06 | 5,06 | 6,46 | 80 | 0,08 | - | 0,015 | 0,8 | 22,8 | 7,2 | 1,4 | 1,084 |
| Напиток кофейный на  молоке | 692/04г | 200 | 4,63 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,02 | - | 0,07 | 0,78 | 120,38 | 156,2 | 22,1 | 0,126 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукты св. (мандарины) |  | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 57 | 0,09 | 15,0 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  |  | **19,53** | **19,08** | **78,96** | **657,7** | **0,29** | **15,0** | **0,18** | **2,5** | **301,53** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  | 573,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отв. каптофеля с капустой квашеной | 60/03г | 80 | 0,976 | 6,272 | 7,168 | 89,12 | 0,04 | 4,82 | 0,01 | 1,84 | 14,8 | 33,68 | 12,76 | 0,54 |
| Борщ «Сибирский» с  мясными фрикадельками | 112/04г  111/04г | 25/250 | 8,3 | 7,0 | 16,3 | 170 | 0,05 | 5,595 | 0,087 | 1,53 | 97,8 | 198,0 | 24,6 | 0,571 |
| Запеканка картофельная  с мясом | 430/94г | 243/5 | 12,5 | 12,25 | 28,85 | 298,0 | 0,139 | 7,015 | 0,153 | 0,019 | 118,65 | 253,82 | 44,14 | 1,986 |
| Компот из плодов или  ягод сушеных(курага) | 638/04г | 200 | 1,0 | - | 39,6 | 158,0 | 0,012 | 1,65 | - | **-** | **-** | 34,0 | 2,6 | 0,003 |
| Хлеб пшеничный, в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 1,7 |
| **Итого:** |  |  | **27,49** | **26,072** | **119,558** | **840,02** | **0,371** | **19,08** | **0,25** | **3,389** | **253,95** | **577,5** | **87,5** | **4,1** |
| **Всего за день:** |  |  | **47,02** | **45,15** | **198,52** | **1413,72** | **0,661** | **34,08** | **0,43** | **5,889** | **555,48** | **990,0** | **150,0** | **7,1** |

**Вторник (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепт уры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал**  **Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета, рубленная с  маслом сливочным ж-72% | 282/11г | 80/5 | 12,73 | 10,8 | 12,0 | 195,8 | 0,078 | 3,057 | 0,02 | 1,9 | 71,12 | 158,6 | 13,4 | 1,458 |
| Макаронные изделия  отварные | 516/04г | 150 | 3,6 | 7,9 | 31,4 | 216,0 | 0,051 | - | 0,1 | - | 36,5 | 58,7 | 12,0 | 0,342 |
| Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом | 61/04г | 80 | 1,2 | 4,06 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 |  |  | 30,11 | 56,5 | 39,5 | 0,8 |
| Чай с сахаром, молоком | 630/94г | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,071 | - | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 33,3 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  |  | **22,17** | **24,66** | **90,8** | **675,16** | **0,34** | **5,907** | **0,18** | **2,5** | **305,11** | **469** | **102** | **3,84** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной с маслом  растительным | 71/04г | 100 | 3,4 | 10,2 | 6,8 | 124,0 | 0,03 | 5,062 | 0,095 | 2,56 | 13,974 | 67,0 | 13,8 | 0,578 |
| Рассольник Ленинградский  со сметаной | 132/04г | 250/10 | 6,25 | 5,9 | 16,74 | 185,0 | 0,08 | 5,681 | 0,076 | 0,54 | 23,486 | 155,8 | 22,4 | 0,69 |
| Плов | 403/94г | 250 | 8,46 | 8,9 | 26,05 | 257,5 | 0,125 | - | 0,069 | 0,2 | 324,84 | 254,7 | 34,2 | 0,832 |
| Напиток клюквенный | 700/04г | 200 | 0,4 | - | 24,9 | 97,0 | 0,012 | 8,237 | - | - | - | 34,0 | 2,5 | 0,007 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Фрукты свежие (яблоко) |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,0 | 0,043 | 13,96 | 0,01 | 0,2 | - | 8,0 | 11,2 | 0,97 |
| **Итого:** |  |  | **24,03** | **25,95** | **110,23** | **835,4** | **0,42** | **32,94** | **0,25** | **3,5** | **385,0** | **577,5** | **87,5** | **4,2** |
| **Всего за день:** |  |  | **46,2** | **50,61** | **201,03** | **1510,56** | **0,76** | **38,85** | **0,43** | **6,0** | **690,11** | **1046,5** | **189,5** | **8** |

**Среда (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепт уры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ Ккал Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное |  | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 3/04г | 30/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 0,16 |  | 139,2 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| Гуляш из говядины | 437/04г | 100 | 14,64 | 6,5 | 4,0 | 132,0 | 0,138 | 3,177 | 0,077 | 0,2 | 134,846 | 178,9 | 24,2 | 1,292 |
| Каша ячневая вязкая | 510/04г | 150 | 3,15 | 7,0 | 21,3 | 153,0 | 0,052 | - | 0,013 | - | 72,075 | 89,1 | 25,9 | 0,252 |
| Кисель из плодов или ягод  свежих | 640/04г | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,01 | 5,761 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,004 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| **Итого:** |  |  | **31,93** | **26,7** | **95,91** | **739,4** | **0,34** | **9,048** | **0,25** | **0,2** | **363,521** | **410,8** | **65,65** | **3,038** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной .свеклы с солеными огурцами | 55/04г | 80 | 1,136 | 4,8 | 5,02 | 68 | 0,016 | 4,76 | 0,03 | 2,192 | 24,56 | 0,184 | 14,89 | 0,848 |
| Щи из свежей капусты с  картофелем со сметаной | 124/04г | 250/10 | 2,0 | 4,3 | 15,0 | 88 | 0,0443 | 5,631 | 0,07 | 2,82 | 65,305 | 140,8 | 2,4 | 0,09 |
| Котлета рыбная  «Любительская» | 390/04г | 80 | 10,65 | 6,15 | 1,35 | 121,5 | 0,0385 | 0,28 | 0,07 | 0,05 | 157,9 | 99,7 | 20,0 | 0,501 |
| Соус сметанный | 600/04г | 30 | 1,2 | 5,1 | 2,5 | 61,0 | 0,01 | - | 0,006 | - | 50,0 | 26,0 | 9,0 | 0,08 |
| Картофельное пюре/капуста  свежая тушеная | 520/04г  534/04г | 100/50 | 4,064 | 6,8 | 19,95 | 156,0 | 0,0908 | 2,819 | 0,064 | 0,3 | 63,645 | 159,6 | 27,6 | 0,784 |
| Компот из плодов или ягод  сушеных (чернослив) | 638/04г | 200 | - | - | 29,62 | 136,6 | 0,01 | 4,39 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,137 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржаной пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Фрукты св. (яблоко) | 368/11г. | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,043 | 9,1 | 0,01 | 0,02 | 6,0 | 23,8 | 8,5 | 1,364 |
| **Итого:** |  |  | **24,37** | **28,3** | **115,78** | **826,5** | **0,3826** | **26,98** | **0,25** | **5,382** | **390,11** | **531,684** | **88,09** | **5,004** |
| **Всего за день:** |  |  | **56,3** | **55,0** | **211,69** | **1565,90** | **0,7226** | **36,028** | **0,5** | **5,582** | **753,631** | **942,484** | **153,74** | **8,042** |

**Четверг (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепту ры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал**  **Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | 294/94г. | 150 | 14,5 | 16,7 | 25,8 | 273 | 0,0513 | - | 0,111 | 2,48 | 234,7 | 301,95 | 31,9 | 1,28 |
| Соус молочный (сладкий) | 596/04г | 30 | 1,3 | 2,9 | 8,1 | 62 | 0,0357 | - | 0,054 | - | 55,6 | 79,35 | 15,8 | 0,15 |
| Чай с сахаром | 685/04г | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный в/с | - | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукты свежие (груша) | - | 150 | 0,9 | - | 16,2 | 86,0 | 0,113 | 16,29 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,57 |
| **Итого:** |  |  | **19,94** | **19,9** | **84,78** | **571,4** | **0,3** | **16,29** | **0,18** | **2,5** | **307,83** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной морковки | 78/04г | 80 | 2,2 | 7,6 | 11,4 | 128,0 | 0,07 | 1,04 | 0,148 | 1,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,893 |
| Рассольник ленинградский | Ттк от  18.10.08 | 250 | 2,8 | 5,29 | 27,5 | 132,9 | 0,04 | 0,05 | 0,087 | 0,53 | 97,8 | 185,9 | 24,4 | 0,07 |
| Сосиска | 243/04г | 60 | 14,12 | 9,2 | 5,4 | 189,0 | 0,138 | 3,177 | 0,077 | 0,92 | 134,8 | 108,9 | 24,2 | 1,29 |
| Каша вязкая пшенная | 510/04г. | 150 | 3,6 | 7,5 | 20,05 | 167 | 0,053 | - | 0,078 | 0,2 | 56,8 | 123,7 | 24,4 | 0,423 |
| Напиток апельсиновый | 699/04г | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96,0 | 0,012 | 8,99 | 0,002 | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,87 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| **Итого:** |  |  | **27,54** | **30,14** | **117,22** | **837,8** | **0,443** | **13,257** | **0,392** | **3,16** | **335,39** | **583,20** | **94,000** | **3,946** |
| **Всего за день:** |  |  | **47,48** | **50,04** | **202,0** | **1409,2** | **0,743** | **29,547** | **0,572** | **5,66** | **643,22** | **995,7** | **156,5** | **6,946** |

**Пятница (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепт уры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал**  **Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели (1 вариант) | 287/11г. | 80/80 | 8,6 | 8,4 | 10,5 | 126,8 | 0,082 | - | 0,005 | 0,067 | 98,5 | 109,0 | 20,7 | 0,58 |
| Картофельное  пюре/зеленый горошек | 520/04 | 130/20 | 3,35 | 5,85 | 20,28 | 154,7 | 0,072 | 5,18 | 0,025 | - | 86,98 | 178,0 | 17,9 | 0,185 |
| Какао с молоком | 693/04 | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,046 | - | 0,15 | - | 110,78 | 102,3 | 23,1 | 0,23 |
| Хлеб пшеничный в/с | - | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом | 61/04г | 80 | 1,2 | 4,06 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 |  |  | 30,11 | 56,5 | 39,5 | 0,84 |
| **Итого:** |  |  | **21,09** | **23,61** | **93,38** | **647,86** | **0,34** | **8,03** | **0,18** | **0,067** | **343,77** | **469** | **105** | **2,835** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 78/04г | 100 | 2,2 | 7,6 | 12,4 | 128 | 0,007 | 5,431 | 0,158 | 4,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,893 |
| Суп картофельный с  бобовыми | 139/04 | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 0,049 | 1,45 | 0,04 | 0,052 | 79,153 | 103,5 | 16,1 | 1,131 |
| Птица отварная с соусом | 439/94г. | 125 | 9,8 | 6,88 | 0,28 | 140,13 | 0,071 | - | 0,003 | 0,067 | 78,5 | 109,0 | 15,5 | 0,12 |
| Рагу овощное | 541/11 | 150 | 2,45 | 9,15 | 16,05 | 145,5 | 0,090  8 | 4,819 | 0,034 | 1,3 | 142,61 | 195,0 | 27,6 | 0,784 |
| Напиток из шиповника | 705/04 | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94 | 0,012 | 9,70 | 0,005 | - | - | 34,0 | 2,6 | 1,007 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Фрукты свежие  (мандарин) | 368/11 | 100 | 1,6 | 0,4 | 15,0 | 60,0 | 0,06 | 9,4 | 0,01 | 0,004 | 0,087 | 5,3 | 7,3 | 0,07 |
| **Итого:** |  |  | **27,37** | **30,18** | **117,27** | **859,53** | **0,419** | **30,80** | **0,25** | **5,933** | **346,34** | **577,5** | **87,5** | **5,205** |
| **Всего за день:** |  |  | **48,46** | **53,79** | **210,65** | **1507,39** | **0,759** | **38,839** | **0,43** | **6,0** | **690,11** | **1046,5** | **192,5** | **8,04** |

**Понедельник (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепт уры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная  «Дружба» | 262/94г | 200/5 | 5,1 | 4,94 | 17,16 | 131,7 | 0,078 | - | 0,08 | 0,9 | 90,82 | 136,3 | 14,1 | 1,574 |
| Бутерброд с маслом  сливочным 72% | 1/04г. | 30/10 | 5,58 | 8,35 | 23,24 | 120,7 | 0,045 | - | 0,04 | 0,8 | 15,6 | 59,7 | 7,2 | 0,5 |
| Сыр порционно | 97/04г. | 30 | 5,6 | 6,6 | 9,7 | 120,0 | 0,026 | - | 0,007 | - | 48,07 | 52,3 | 8,1 | 0,23 |
| Кофейный напиток на  молоке | 692/04г | 200 | 5,63 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,002 | - | 0,038 | 0,78 | 120,38 | 156,2 | 22,1 | 0,126 |
| Апельсин свежий |  | 150 | 0,9 | - | 16,2 | 86,0 | 0,149 | 17,29 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,57 |
| **Итого:** |  |  | **22,81** | **22,91** | **84,69** | **572,7** | **0,3** | **17,29** | **0,18** | **2,5** | **275,0** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Закуска из свеклы с яблоками | 24/04г. | 100 | 2,02 | 9,13 | 7,18 | 127 | 0,0593 | 6,52 | 0,193 | 1,85 | 0,1 | 58,2 | 3,15 | 1,033 |
| Суп картофельный с  мясными фрикадельками | 137/04г | 25/250 | 3,56 | 2,83 | 15,08 | 183,3 | 0,108 | 0,39 | - | 0,535 | 98,45 | 112,0 | 22,8 | 0,971 |
| Рыба (минтай) тушенная  с овощами | 374/04г  . | 100 | 9,9 | 5,1 | 6,35 | 121,5 | 0,0485 | 0,28 | 0,02 | 1,115 | 133,35 | 178,7 | 29,0 | 0,581 |
| Картофельное пюре | 520/04г | 150 | 3,15 | 6,75 | 25,9 | 173 | 0,0642 | 2,77 | 0,037 | - | 130,4 | 147,0 | 26,85 | 0,278 |
| Компот из плодов или  ягод сушеных(изюм) | 638/04г | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 106,0 | 0,01 | 8,75 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,137 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| **Итого:** |  |  | **23,75** | **24,36** | **109,55** | **835,7** | **0,42** | **18,71** | **0,25** | **3,5** | **385,0** | **577,5** | **87,5** | **4,2** |
| **Всего за день:** |  |  | **46,56** | **47,27** | **194,24** | **1408,4** | **0,72** | **36,0** | **0,43** | **6,0** | **660,0** | **990,0** | **150,0** | **7,2** |

**Вторник (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепт уры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал**  **Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови | 78/04г | 80 | 2,2 | 7,6 | 11,4 | 128,0 | 0,007 | 1,04 | 0,148 | 1,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,893 |
| Плов из птицы | 492/04г | 150 | 14,15 | 11,85 | 35,15 | 268,5 | 0,15 | - | 0,022 | 0,79 | 234,31 | 308,6 | 32,5 | 0,137 |
| Чай с сахаром | 685/04г | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукты св (апельсин) |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,043 | 13,96 | 0,01 | 0,2 | - | 8,0 | 11,2 | 0,97 |
| **Итого:** |  |  | **20,39** | **20,15** | **89,33** | **593,9** | **0,3** | **15,0** | **0,18** | **2,5** | **275,0** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет с сельдью с  маслом растительным | 72/04г | 100 | 5,1 | 9,7 | 5,2 | 129,0 | 0,067 | 6,431 | 0,158 | 2,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,89 |
| Суп картофельный с  гренками. | 85/11г | 25/250 | 3,0 | 4,8 | 10,1 | 190,0 | 0,049 | 1,45 | 0,04 | 0,052 | 79,153 | 103,5 | 16,1 | 1,131 |
| Жаркое по- домашнему | 394/94 | 50/250 | 13,00 | 10,36 | 26,2 | 197,5 | 0,154 | 4,359 | 0,052 | 0,938 | 259,857 | 320,9 | 50,81 | 0,639 |
| Кефир | 648/04г | 200 | - | - | 42,2 | 162 | 0,02 | 8,76 | - | - | - | 22,4 | 2,19 | 0,34 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,8 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| **Итого:** |  |  | **25,82** | **25,41** | **111,34** | **803,5** | **0,42** | **21,0** | **0,25** | **3,5** | **385,0** | **577,5** | **87,5** | **4,2** |
| **Всего за день:** |  |  | **46,21** | **45,56** | **200,67** | **1397,4** | **0,72** | **36,0** | **0,43** | **6,0** | **660,0** | **990,0** | **150,0** | **7,2** |

**Среда (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепту ры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал**  **Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Степной» с  маслом растительным | 25/04г | 100 | 2,7 | 5,2 | 2,8 | 69,0 | 0,0293 | 3,52 | 0,083 | 1,85 | 0,1 | 58,2 | 3,15 | 1,033 |
| Голубцы особые | Ттк  от12.11.  08г. | 120/50 | 11,6 | 12,8 | 21,96 | 245,1 | 0,0097 | 1,03 | 0,022 | 0,044 | 107,39 | 151,15 | 11,3 | 0,667 |
| Чай с молоком | 630/94г | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | 0,071 | - | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 33,3 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукт свеж.  (мандарин) |  | 150 | 1,6 | 0,4 | 20,6 | 94,0 | 0,09 | 10,45 | 0,015 | 0,006 | 0,13 | 7,95 | 10,95 | 0,1 |
| **Итого:** |  |  | **20,54** | **20,3** | **82,34** | **587,5** | **0,3** | **15,0** | **0,18** | **2,5** | **275,0** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из сыра,яблок и  Огурцов соленых | 62/04г. | 80 | 3,96 | 4,76 | 4,08 | 103,4 | 0,0593 | 6,385 | 0,069 | 1,85 | 0,1 | 58,2 | 3,15 | 1,033 |
| Борщ с фасолью с  картофелем | 116/04г | 250/10 | 3,9 | 5,4 | 15,7 | 131,0 | 0,05 | 5,595 | 0,087 | 0,53 | 97,8 | 198,0 | 24,6 | 0,571 |
| Котлета натуральная | 413а/03г | 80/30 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 230,67 | 0,08 | 0,03 | 4,67 | 0,68 | 134,53 | 140,0 | 26,67 | 1,87 |
| Рис отварной | 511/04г. | 150 | 3,25 | 5,85 | 21,95 | 156 | 0,1207 | - | 0,002 | 0,44 | 87,02 | 104,7 | 31,75 | 0,729 |
| Компот из свежих  плодов (яблок) | 631/04г | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142,0 | 0,012 | 8,99 | 0,002 | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,007 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-  пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| **Итого:** |  | - | **25,9** | **33,89** | **113,97** | **887,97** | **0,452** | **21,0** | **4,83** | **3,5** | **342,15** | **592,9** | **92,17** | **5,41** |
| **Всего за день:** |  | - | **46,44** | **54,19** | **196,31** | **1475,47** | **0,752** | **36,0** | **5,01** | **6,0** | **617,15** | **1005,4** | **154,67** | **8,41** |

**Четверг (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепту ры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал**  **Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отв. каптофеля с капустой квашеной | 60/03г | 80 | 0,976 | 6,272 | 7,168 | 89,12 | 0,04 | 4,82 | 0,01 | 1,84 | 14,8 | 33,68 | 12,76 | 0,54 |
| Биточки по-белорусски | 479/97г | 80 | 13,35 | 6,8 | 14,2 | 153,75 | 0,0385 | 0,28 | 0,07 | 0,05 | 157,9 | 99,7 | 20,0 | 0,501 |
| Каша ячневая вязкая | 510/04г | 150 | 3,15 | 6,0 | 21,3 | 153,0 | 0,0652 | - | 0,07 | - | 74,25 | 219,8 | 15,9 | 0,091 |
| Чай с сахаром | 685/04г | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукты свежие (яблоки) |  | 150 | 0,4 | 0,3 | 9,8 | 47,0 | 0,043 | 16,98 | 0,01 | - | 6,0 | 23,8 | 8,5 | 1,364 |
| **Итого:** |  |  | **21,116** | **19,672** | **87,148** | **593,27** | **0,2867** | **22,08** | **0,16** | **1,89** | **270,35** | **400,18** | **60,96** | **3,496** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы и зеленого горошка |  | 60 | 5,8 | 4,2 | 15,0 | 117,2 | 0,02 | 2,3 | 0,133 | 2,44 | 44,2 | 58,2 | 3,15 | 3,3 |
| Рассольник «Домашний  со сметаной» | 131/04г | 250/10 | 2,2 | 4,5 | 12,7 | 181,77 | 0,108 | 1,95 | 0,017 | 0,003 | 98,45 | 112,0 | 22,8 | 0,971 |
| Рыба запеченная (минтай) с  картофелем по-русски | 319/94г. | 300 | 14,9 | 11,4 | 17,0 | 279,02 | 0,1107 | 1,86 | 0,1 | 1,055 | 263,6  6 | 315,3 | 55,55 | 1,081 |
| Компот из плодов или  ягод сушеных | 638/04г. | 200 | 0,8 | - | 31,6 | 122 | 0,012 | 0,65 | - | **-** | **-** | 34,0 | 2,6 | 0,003 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб/ржано-пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| **Итого:** |  |  | **28,42** | **20,65** | **103,94** | **824,89** | **0,3807** | **6,76** | **0,25** | **3,498** | **429,01** | **577,5** | **87,5** | **6,555** |
| **Всего за день:** |  |  | **49,536** | **40,322** | **191,088** | **1418,16** | **0,6674** | **28,84** | **0,41** | **5,388** | **699,36** | **977,68** | **148,46** | **10,051** |

**Пятница (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы пищи**  **наименование блюда** | **№**  **рецепту ры** | **Возраст детей от 7- 11 лет** | | | | | **Витамины, мг,мкг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ**  **Ккал**  **Б, гр** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б, гр** | **Ж, гр** | **У, гр** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак – 25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь с луком с маслом  растительным | 89/04г | 55 | 4,5 | 4,6 | 4,0 | 68 | 0,003 | - | 0,037 | 1,05 | 18,3 | 34,2 | 1,21 | 0,12 |
| Запеканка картофельная, с  печенью | 430/94г. | 243/5 | 10,7 | 14,25 | 26,43 | 265,5 | 0,048 | 0,05 | 0,128 | 1,43 | 239,1  7 | 347,1 | 46,49 | 1,31 |
| Чай с сахаром с лимоном | 686/04г | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | **-** | 2,83 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукты свежие (апельсин) |  | 150 | 1,8 | - | 16,2 | 86,0 | 0,149 | 14,46 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,57 |
| **Итого:** |  |  | **20,34** | **19,15** | **81,51** | **571,9** | **0,3** | **17,34** | **0,18** | **2,5** | **275,0** | **412,5** | **62,5** | **3,0** |
| **Обед – 35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра морковная | 78/04г | 60 | 2,2 | 7,6 | 12,4 | 128 | 0,007 | 11,64 | 0,148 | 1,69 | 3,29 | 60,2 | 5,0 | 0,893 |
| Суп картофельный с рыбой | 133/04г | 25/250 | 7,42 | 7,02 | 20,5 | 200,5 | 0,05 | 4,59 | 0,007 | 0,53 | 47,8 | 88,0 | 14,6 | 0,571 |
| Фрикадельки мясные в  соусе | 288/11г | 80/80 | 9,7 | 9,38 | 21,05 | 160,1 | 0,048 | 0,03 | 0,033 | 0,68 | 124,2 | 94,6 | 20,73 | 0,66 |
| Каша рассыпчатая  перловая | 508/04г | 150 | 3,0 | 3,85 | 26,3 | 151,5 | 0,114 | - | 0,002 | - | 37,03 | 104,7 | 20,47 | 0,676 |
| Напиток из брусники | 700/04г | 200 | 0,1 | - | 24,9 | 97,0 | 0,071 | 2,4 | 0,06 | 0,6 | 149,9  8 | 172,0 | 23,3 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный в/с |  | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| **Итого:** |  |  | **27,14** | **28,4** | **132,799** | **862,0** | **0,42** | **18,66** | **0,25** | **3,5** | **385,0** | **577,5** | **87,505** | **4,2** |
| **Всего за день:** |  |  | **47,48** | **47,55** | **214,3** | **1433,**  **9** | **0,72** | **36,0** | **0,43** | **6,0** | **660,0** | **990,0** | **150,0** | **7,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за 10 дней,**  **всего:** |  | - | **481,686** | **489,482** | **2020,496** | **14540,1** | **7,225** | **350,175** | **9,072** | **58,519** | **6629,061** | **9974,264** | **1585,87** | **78,189** |
| **Итого соотношение за**  **день:** |  | - | **1** | **1** | **4,3** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |