

Разработано
ИП Белоусов Н.А.



Н.А. Белоусов

2022 г

СОГЛАСОВАНО

Директор
МОБУСОШ ст. Леонидовка



Н.Д. Веселова

« 01 »

2022 г

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 7-11 лет
на весенне - летний период**

2022 год

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П 267	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупя рисовая 11,3													
	крупя пшениная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
П 499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	сахар 20													
П 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П 111 16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		2,3	0,4	26,9	126,8	0,1	4,0	0,0	0,3	21,0	45,6	17,4	3,6
ОБЕД														
П 48	Салат из квашеной капусты с луком	80	0,96	60,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
	капуста квашеная 69,6													
	лук репчатый 7,2													
	масло растительное 6													
П 156	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,9	111,0	0,0	0,0	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
	лапша домашняя 20													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П 368	Гуляш из мяса птицы	90	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	мясо птицы 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4	20												
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П 237	Рис отварной	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	рис 69													
	масло сливочное 6,8													
П 495	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
П 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		29,5	88,3	96,3	808,1	0,4	13,5	0,1	7,0	204,8	337,8	201,8	9,0
ПОЛДНИК														
П 111 15	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
П 541, 608	Булочка с повидлом или джемом	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		9,0	4,7	57,9	313,0	0,1	4,1	0,0	0,6	90,6	115,1	29,6	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,8	93,4	181,1	1247,9	0,6	21,7	0,1	7,8	316,4	498,5	248,8	13,9

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№ 267	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,4	7,1	21,6	171,3	0,1	1,2	0,0	0,4	117,6	154,5	41,7	0,9
	крупя "Геркулес" 23,1													
	молоко 88,5													
	вода 43,5													
	сахар 3,7													
	масло сливочное 3,7													
№ 495	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
№ 105	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
№ 111	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
№ 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
№ 517	Фрукты по сезону (яблоко)	150	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	ИТОГО		19,7	23,8	61,5	550,3	0,3	3,7	40,1	1,1	500,6	486,0	98,7	2,6
ОБЕД														
№ 76	Винегрет овощной	80	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
№ 120	Суп картофельный с рыбой	250	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
	минтай 76 (нетто 54)													
	картофель 150													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12,5													
	масло сливочное 5													
№ 388	Тефтели из говядины паровые	80	11,0	10,2	7,0	163,2	0,0	2,0	0,0	0,4	15,2	122,4	16,8	1,8
	говядина 76,8													
	хлеб пшеничный 10,4													
	масло сливочное 2,4													
	лук репчатый 31,2													
№ 403	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,0	0,5	0,0	0,1	1,4	4,6	2,3	0,1
	томат пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,5													
	мука пшеничная 1,5													
№ 291	Макаронные изделия отварные	20	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,2	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
№ 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
№ 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		25,0	23,9	109,0	782,0	0,4	20,3	0,1	5,1	123,8	457,9	120,3	7,7
ПОЛДНИК														
№ 111	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
№ 574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,5
	ИТОГО		5,8	2,0	58,9	281,0	0,1	8,0	0,0	0,9	49,0	72,0	27,0	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,5	49,7	229,5	1613,3	0,8	31,9	40,2	7,1	673,4	1015,9	246,0	11,2

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 267	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
П. 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 111	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		32,2	30,7	73,0	683,0	0,2	2,1	0,2	1,5	497,1	531,9	72,1	2,3
ОБЕД														
П. 119	Икра свекольная	60	1,4	4,6	7,8	79,2	0,0	10,0	0,0	18,4	18,0	25,2	14,4	0,6
	свекла 57,6													
	сахар 0,7													
	масло растительное 4,8													
	лук репчатый 12,6													
	томатное пюре 16,8													
	лимонная кислота 0,3													
П. 142	Шн из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 142.1	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 336	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129,0	0,1	1,2	0,0	3,9	46,0	145,0	22,0	0,5
	треска или минтай 124 (нетто 90)													
	лук репчатый 23													
	молоко 32	20												
	масло растительное 7													
П. 429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
	изюм 20													
	сахар 15													
П. 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		24,5	25,5	81,2	648,9	0,4	35,6	10,1	25,6	172,5	382,1	109,5	5,1
ПОЛДНИК														
П. 337	Сок абрикосовый	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П. 338	Пирожок с яблоком	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	0,0	0,0	0,6	30,0	47,0	9,0	0,5
	ИТОГО		10,2	6,1	49,7	300,0	0,1	1,8	40,0	0,6	272,0	235,0	39,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,9	62,3	203,9	1631,9	0,7	39,5	50,3	27,7	941,6	1149,0	220,6	8,1

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
П. 267	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 495	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	молоко 50													
	сахар 15													
П. 96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,0	0,1	0,0	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
	хлеб пшеничный 15													
	джем или повидло 25													
П. 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 111.1	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		8,0	14,5	61,8	409,5	0,2	2,4	0,1	0,6	235,0	241,9	50,4	2,0
	ОБЕД													
П. 75	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	3,2	6,0	57,0	0,0	7,9	0,0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
	картофель 18													
	лук репчатый 12,5													
	огурцы соленые 12,6													
	морковь 14,4													
	горошек зеленый консервированный 10,2													
П. 144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	горох шлифованный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 411	Кнели из кур с рисом	80	13,8	14,1	5,9	204,6	0,1	0,8	0,1	0,2	18,3	86,9	16,0	1,1
	курица 1 категории потрошенная 176													
	крупа рисовая 7,4													
	масло сливочное 3,2													
	молоко или вода 8,5													
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	крупа гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		29,8	29,9	103,9	805,3	0,6	17,3	0,1	3,2	90,4	253,9	208,7	8,9
	ПОЛДНИК													
П. 111.1	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
М. 773	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	157,0	0,1	0,0	0,0	0,7	10,0	40,0	8,0	0,6
	ИТОГО		4,8	3,3	48,4	249,0	0,1	4,0	0,0	0,7	24,0	54,0	16,0	3,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,6	47,7	214,0	1463,8	0,9	23,7	0,3	4,6	349,4	549,8	275,1	14,3

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,2	161,6	0,1	1,0	0,0	0,4	99,6	90,9	15,2	0,3
	крупя манная 23,1													
	молоко 79,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П. 495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	молоко 50													
	сахар 15													
П. 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
П. 1.1.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		11,2	15,0	46,5	365,6	0,1	2,4	0,1	0,7	363,6	282,9	40,2	1,0
	ОБЕД													
П. 119	Икра морковная	60	1,3	4,6	6,8	76,8	0,0	7,7	0,0	18,0	17,6	20,2	14,2	0,5
	морковь 56,4													
	сахар 0,7													
П. 128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,6	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,8													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	сахар 2,5													
	томатное пюре 7,5													
	вода или бульон 200													
П. 4.2.1	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 407	Рагу из птицы	150	11,8	4,8	15,9	248,0	0,1	10,4	0,0	3,1	25,0	139,0	39,0	1,8
	Курица I категории потрошенная 72													
	масло растительное 2													
	картофель 80													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
П. 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		19,7	16,5	79,5	639,5	0,3	29,3	10,0	24,2	112,6	291,1	101,8	5,6
	ПОЛДНИК													
П. 2.2.13	Сок абрикосовый	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
П. 541, 608	Пирожок с картошкой	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		14,2	9,3	33,7	281,0	0,1	0,7	40,0	0,6	298,6	275,1	39,6	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,0	40,8	159,7	1286,0	0,5	32,4	50,2	25,5	774,8	849,1	181,5	7,4

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценн-сть, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
10 267	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	крупа пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
10 499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
10 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
10 111	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
10 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	4,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		13,5	19,5	75,5	537,5	0,2	5,3	0,1	0,7	315,0	320,9	73,4	5,3
	ОБЕД													
10 48	Салат из квашеной капусты с луком	80	0,96	60,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
	капуста квашеная 69,6													
	лук репчатый 7,2													
	масло растительное 6													
10 140	Ши из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,6	0,0	18,3	0,0	2,4	40,3	36,3	17,5	0,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
10 21	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
10 411	Кнели из кур с рисом	80	13,8	14,1	5,9	204,6	0,1	0,8	0,1	0,2	18,3	86,9	16,0	1,1
	курица 1 категории потрошенная 176													
	крупа рисовая 7,4													
	масло сливочное 3,2													
	молоко или вода 8,5													
10 237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	крупа гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
10 495	Чай с лимоном	20	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
10 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
10 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		30,9	90,2	93,0	818,3	0,4	31,8	10,1	6,7	251,1	310,3	212,1	8,6
	ПОЛДНИК													
10 217	Сок виноградный	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
10 460	Булочка с повидлом или джемом	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
	ИТОГО		10,1	9,8	55,5	356,0	0,1	1,8	40,0	0,7	251,0	225,0	36,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,5	119,4	224,0	1711,8	0,7	38,9	50,3	8,1	817,1	856,2	321,5	14,6

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 267	Омлет с зеленым горошком	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	221,8	19,4	2,3
	яйца 70,6													
	молоко 44,1													
	масло сливочное 5,3													
	горошек зеленый 14,5													
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 111	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
П. 111.1	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		16,0	27,5	34,6	449,0	0,2	0,4	0,3	1,7	124,2	269,4	32,4	3,6
ОБЕД														
П. 76	Винегрет овощной	80	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 156	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,9	111,0	0,0	0,0	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
	лапша домашняя 20:													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,1	0,4	0,0	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6
	треска 127 (нетто 80)													
	или минтай 131													
	хлеб пшеничный 19													
	молоко или вода 14													
	яйцо 6													
	масло сливочное 2													
П. 237	Рис отварной	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	рис 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	20	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		35,0	27,0	121,1	863,8	0,5	7,2	0,1	7,6	251,6	432,7	230,9	8,9
ПОЛДНИК														
П. 111.1	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
П. 773	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	157,0	0,1	0,0	0,0	0,7	10,0	40,0	8,0	0,6
	ИТОГО		4,8	3,1	53,6	267,0	0,1	8,0	0,0	0,7	50,0	76,0	28,0	1,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,8	57,6	209,3	1579,7	0,8	15,5	0,4	10,0	425,7	778,0	291,3	13,5

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
П. 267	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,4	7,1	21,6	171,3	0,1	1,2	0,0	0,4	117,6	154,5	41,7	0,9			
	крупка "Геркулес" 23,1																
	молоко 88,5																
	вода 43,5																
	сахар 3,7																
	масло сливочное 3,7																
П. 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3			
	сыр Российский 16																
	хлеб пшеничный 15																
П. 493	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4			
	сахар 15																
	лимон 8																
	Кондитерское изделие (Вафли)	30	5,5	30,0	61,0	270,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,0	1,5	0,35			
П. 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8			
	ИТОГО		17,3	45,4	111,9	660,1	0,2	4,1	0,1	1,0	282,1	292,1	64,6	2,8			
	ОБЕД																
П. 119	Икра свекольная	60	1,4	4,6	7,8	79,2	0,0	10,0	0,0	18,4	18,0	25,2	14,4	0,6			
	свекла 57,6																
	сахар 0,7																
	масло растительное 4,8																
	лук репчатый 12,6																
	томатное пюре 16,8																
	лимонная кислота 0,3																
П. 150	Суп картофельный с рыбой	250	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6			
	минтай 76 (нетто 54)																
	картофель 150																
	морковь 12,5																
	лук репчатый 12,5																
	масло сливочное 5																
П. 398	Печень говяжья по-строгановски	80	18,0	13,8	4,3	213,0	0,3	8,5	8,0	5,4	23,0	316,0	18,0	6,7			
	Печень говяжья 103																
	Масло растительное 9																
	соус сметанный 40																
П. 291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,2	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8			
	картофель 169,5																
	молоко 24																
	масло сливочное 6,75																
П. 510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8			
	яблоки 42																
	апельсины 59																
	сахар 20																
П. 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4			
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2			
	ИТОГО		32,3	24,7	103,2	796,3	0,6	42,4	8,1	25,8	125,5	641,1	123,8	12,0			
	ПОЛДНИК																
П. 115	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8			
П. 574	пирожок с яблоком	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,5			
	ИТОГО		5,4	2,4	66,1	311,0	0,1	4,0	0,0	0,9	49,0	60,0	25,0	1,3			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,0	72,5	281,2	1767,4	0,9	50,4	8,2	27,7	456,5	993,2	213,4	16,0			

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 267	Каша рисовая молочная жидкая	150	14,7	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
	крупя рисовая 23,1													
	молоко 88,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П. 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
М. 11	Бутерброд с маслом	35	7,9	15,7	15,0	235,0	0,0	0,1	0,1	0,4	105,0	80,0	9,0	0,4
	Масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 30													
П. 111.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
П. 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		28,1	25,3	82,1	612,9	0,2	6,6	0,1	0,8	359,6	329,5	64,1	4,4
ОБЕД														
П. 119	Икра морковная	60	1,3	4,6	6,8	76,8	0,0	7,7	0,0	18,0	17,6	20,2	14,2	0,5
	морковь 56,4													
	сахар 0,7													
П. 134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
	картофель 100													
	крупя рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,8													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 357	мясо отварное (для 1 блюда)	20	5,8	3,1	0,1	43,0	0,0	8,0		0,1	2,9	44,2	6,4	0,3
	говядина 44													
	морковь 1,2													
	лук репчатый 1													
П. 42.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 343	Рыба, тушеная в томате с овощами	20	13,3	7,2	6,3	143,0	0,1	4,7	0,0	4,2	35,0	203,0	39,0	0,8
	пикша, минтай (нетто 87)													
	морковь 32													
	петрушка (корень) 5													
	лук репчатый 17													
	томат-пюре 9													
	масло растительное 7,5													
	сахар 2,5													
П. 426	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
	картофель 198													
	масло сливочное 6,75													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
П. 318	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 319	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		30,1	29,6	94,7	756,8	0,4	49,8	10,1	25,6	123,0	487,3	138,2	5,9
ПОЛДНИК														
П. 313	Сок абрикосовый	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
П. 342	Пирожок с картошкой	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,0	0,1	0,0	0,5	11,0	32,0	6,0	0,7
	ИТОГО		9,4	8,2	45,0	298,0	0,1	0,7	40,0	0,5	259,0	216,0	34,0	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67,6	63,1	221,8	1667,6	0,7	57,0	50,2	26,9	741,5	1032,7	236,3	11,2

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,2	161,6	0,1	1,0	0,0	0,4	99,6	90,9	15,2	0,3
	крупя манная 23,1													
	молоко 79,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
517	Фрукты по сезону (Яблоко)	150	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	ИТОГО		16,0	18,3	68,9	505,4	0,2	2,8	0,1	1,0	406,6	371,5	73,6	2,7
	ОБЕД													
М. 25	Салат "Степной" из разных овощей	80	0,8	3,2	6,0	57,0	0,0	7,9	0,0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
	картофель 18													
	лук репчатый 12,5													
	огурцы соленые 12,6													
	морковь 14,4													
	горошек зеленый консервированный 10,2													
М. 615	заправка для салатов	9												
	масло растительное 4,5													
	лимонная кислота 0,1													
	сахар 0,4													
	соль 0,2													
М. 135	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	15,7	0,0	0,3	49,8	100,3	33,5	1,5
	капуста 20													
	картофель 50													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	горошек зеленый 8													
	масло сливочное 5													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П.407	Курица в томатном соусе	90	11,8	4,8	15,9	248,0	0,1	10,4	0,0	3,1	25,0	139,0	39,0	1,8
	Курица I категории потрошенная 72													
	масло растительное 2													
	томат пюре 9,3													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12	20												
П.237	Каша гороховая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	Горох шлифованный 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		28,3	22,3	124,5	905,8	0,6	34,5	10,1	6,1	154,0	362,6	246,7	11,3
	ПОЛДНИК													
1.2.2.7	Сок виноградный	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П. 566	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	0,0	0,0	0,6	30,0	47,0	9,0	0,5
	ИТОГО		10,2	6,1	49,7	300,0	0,1	1,8	40,0	0,6	272,0	235,0	39,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,5	46,8	243,1	1711,1	0,9	39,2	50,2	7,7	832,6	969,1	359,3	14,7

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Ю
гор
вка

ва

2 г

Список используемой литературы:

1. Сборник «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, 2008 год;

2. «Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации», г. Пермь 2013год.

3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под редакцией В.Т. Лапшиной), г. Москва, 2004год.