

Согласовано:

Директор школы №

Е. Н. Анненкова

31.08.2013



Утверждаю:
ИП Заварзина О.А.



Основное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет в государственных образовательных учреждениях.

Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.

«Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» . Москва 2004г.

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выходг	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть. Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 1		Понедельник													
завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	1,1	32,0	14,0	4,7	0,12
	175	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом сливочным	250/5 (255)	11,6	4,3	47,96	322,27	0,25	13,5 6	135	1,04	102,7	129,5	25,64	0,66
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,9	1,15	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/200 (210)	4,39	4,37	23,08	128,6	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,4
	251	Полжарка из свинины	60/30 (90)	11,3	9,51	5,15	185,19	0,12	11,6 1	245	0,49	50,68	175,82	41,17	1,3
	516	Макаронные изделия отварные	150	6,74	8,7	32,89	226,57	0,06	-	-	0,22	76,96	34,5	7,5	0,73
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	780	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	631	Напиток из свежих яблок	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	410	Ватрушка с повидлом	100	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	1,0	36	54,5	16,5	1,0
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход, г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 2		Вторник													
Завтрак	451	Котлета «школьная»	100	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,8	131	1,36	123,49	116,24	22,9	1,19
	508	Каша рисовая рассыпчатая *	150	4,9	6,91	36,2	216,98	0,12	-	44,0	0,62	126,98	100,76	14,13	0,34
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	1,45	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	31	Салат из свеклы с зеленым горшком	60	1,45	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/200 (205)	3,61	4,07	15,58	126,9	0,12	9,85	-	0,47	104,32	28,0	12,4	0,05
	379	Полжарка рыбная	90	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
	520	Картофельное пюре	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,1	2,75	33,15	0,15	138,25	100,23	6,7	0,45
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	755	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	413	Пицца «Школьная»	100	7,63	7,88	18,5	175	0,12	5,73	70	1,0	96,4	87,87	13,27	0,07
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 3		Среда													
Завтрак	п/п	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	5,7	70,5	0,03	5,1	-	0,3	24,0	16,5	13,5	1,2
	366	Запеканка из творога	100	16,85	18,93	31,93	323,4	0,24	0,18	150,4	1,56	163,38	164,49	19,11	0,29
	п/п	Повидло	30	0,15	-	21,46	87	0,01	9,63	24,6	0,38	69,42	54,48	11,56	0,16
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
	133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	10/200 (210)	3,55	3,66	16,5	123,25	0,05	8,24	-	0,2	142,42	34,09	7,25	0,28
	454	Котлета по-хлыновски	90	10,13	9,46	18,25	239,98	0,2	1,7	245	0,57	101,59	73,34	27,78	1,13
	508	Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный с овощами	150/50 (200)	9,86	8,92	36,26	225,37	0,01	4,46	-	0,47	39,16	210	17,0	1,16
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	810	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
	п/п	Лакомка «Детская»	50	1,9	2,9	23,9	128	0,04	3,4	30,0	0,65	26	13	16	1,0
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть. Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рег. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День4		Четверг													
Завтрак	498	Котлета из птицы	90	8,33	9,69	17,35	201,95	0,16	13,3	175	1,0	92,83	65,0	8,57	0,5
	516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160/5 (165)	5,5	4,5	26,4	168,45	0,06	-	-	0,85	12	34,5	7,5	0,75
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		итого	505	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
с 1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200 (205)	3,44	3,94	18,95	124,0	0,05	9,24	-	0,44	34,45	53,0	26,2	0,46
	443	Плов с говядиной	50/150 (200)	18,83	18,64	37,28	386,56	0,27	2,97	245	1,07	312,79	241,52	35,1	1,99
	388	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	735	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	732	Оладьи	50	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30,0	1,0	36	54,5	16,5	1,0
		Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День5		Пятница													
Завтрак	479	Ежики из говядины тушеные в соусе	120 (60/60)	9,83	9,92	14,58	210,12	0,11	7,2	78,17	0,73	120,97	127,7	20,33	0,99
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,94	8,08	39,48	244,48	0,16	5,6	96,83	1,38	131,8	98,0	20,0	0,65
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/5(205)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		итого	505	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	29	Салат из свежих овощей	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
с 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
	135	Суп картофельный с клецками с птицей	10/200 (210)	6,05	3,66	16,5	123,25	0,15	2,0	-	0,31	146,08	117,11	18,3	0,65
	431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	9,94	9,51	14,68	202,96	0,11	10,2	245	0,21	94,72	128,11	9,3	0,59
	147	Картофель запеченный по-деревенски	150	6,47	8,7	32,89	226,57	0,06	-	-	0,02	76,96	34,5	7,5	0,75
	650	Напиток брусничный	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	820	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	406	Пирожок с яблоком	100	7,7	7,9	13,3	150,2	0,03	5,4	70,0	1,0	40	109	15	1,0
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5 /70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	300/10 (310)	13,92	14,31	44,72	375,06	0,23	13,3	175	1,88	105,29	101,24	16,73	1,27
	685	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
		итого	558	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	25	Салат из белокачанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,39	10,61	18,95	9,73	0,4
С 1 ноября	55	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,39	10,61	18,95	9,73	0,4
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/200 (210)	4,39	4,37	23,08	128,6	0,06	1,8	-	0,8	156,0	87,6	6,23	0,4
	438	Азу с говядиной	200 (50/150)	18,77	17,54	39,97	412,84	0,27	13,7 4	245	0,54	166,05	185,15	48,34	2,09
	352	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	720	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Пирожное «Зебра»	50	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24,0	98,0	6,0	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70,0	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 7		Понедельник													
Завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,01	0,11	-	1,1	32,0	14,0	4,7	0,12
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	11,6	4,3	47,96	322,27	0,25	13,5 6	135	1,04	102,7	129,5	25,64	0,66
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,9	1,15	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175,0	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,8	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	42	Салат картофельный с огурцом соленым и зеленым горошком	60	0,8	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
	148	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	15/200 (215)	5,71	5,24	11,13	111,65	0,07	10,4 7	-	0,44	113,98	27,43	7,82	0,83
	451	Шницель из свинины	90	10,95	7,91	20,92	248,64	0,15	5,25	245	0,58	140,67	82,1	29,8	0,79
	520	Картофельное пюре	150	6,66	8,92	39,2	234,37	0,04	0,69	-	0,27	39,16	210	17	1,14
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	765	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Пирожное «Корзинка со сгущенным молоком»	60	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	1,0	36	54,5	16,5	1,0
		Итого	310	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рег. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 8		Вторник													
Завтрак	337	Яйцо вареное	40 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,3	9,01	38,64	284,1	0,16	12,7	163	0,32	92,13	61,87	1,17	0,5
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,7	3,46	28,98	139,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	39	Салат из квашеной капусты	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
	133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	10/200 (210)	3,55	3,66	16,5	123,25	0,1	5,64	-	0,72	142,42	54,09	7,25	0,28
	287	Голубцы «любительские» тушеные в сметанном соусе	108/50 (158)	9,97	9,3	13,36	210,18	0,23	3,1	245	0,05	165,19	49,94	34,18	1,13
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,86	9,08	36,26	225,37	0,01	4,46	-	0,47	39,16	210	17,0	1,16
	388	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	828	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Пряник «Фруктовый»	100	7,7	7,9	12,8	150,2	0,03	5,4	70,0	1,0	40	109	15	1,0
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5 /70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выходг	Белки, г 7-11 лет	жиры, г 7-11 лет	Углеводы , г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 9		Среда													
завтрак	492	Плов из птицы (грудка куриная)	50/200 (250)	17,32	17,43	49,23	432,3	0,26	12,8	175	1,98	250,47	217	37,03	1,53
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
Обед	23	Салат из свежих помидор	60	0,61	3,64	3,65	43,32	0,02	3,62	-	1,69	14,8	15,73	20,0	0,44
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	60	0,61	3,64	3,65	43,32	0,02	3,62	-	1,69	14,8	15,73	20,0	0,44
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/200 (205)	3,44	3,94	18,95	124,0	0,05	9,24	-	0,44	34,45	53,0	26,2	0,46
	437	Гуляш из говядины	100 (50/50)	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
	330	Гороховое пюре	150	9,92	6,28	46,28	284,29	0,18	0,73	33,15	0,33	201,15	120,57	11,18	0,32
	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	765	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Печенье «Трюфель»	50	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	п/п	Кефир	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
День 10		Четверг													
Завтрак	366	Запеканка из творога	120	9,46	9,43	14,0	276,0	0,22	0,18	150,4	0,46	176,98	152,06	21,01	0,85
	п/п	Молоко сгущенное	40	2,17	2,62	12,0	41,9	-	13,3 5	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	65	2,92	3,74	22,71	89,26	0,03	-	-	0,84	14,95	38,5	11,38	0,32
	п/п	Корж молочный	75	4,63	3,94	20,04	120,34	0,05	1,2	5,0	0,98	68,35	59,82	18,38	0,42
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
С1	67	Винегрет овощной	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
ноября	137	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками	10/200 (210)	3,55	3,66	16,5	123,25	0,1	4,5	-	0,13	92,4	66,17	7,25	0,98
	454	Котлета по-хлыновски	90	10,13	9,46	18,25	239,98	0,2	1,7	245	0,57	101,59	73,34	27,78	1,13
	516	Макаронные изделия отварные	150	8,35	10,61	28,6	193,73	0,2	6,81		0,07	123,77	140,21	10,27	0,12
	650	Напиток брусничный	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	760	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	406	Пирожки печеные с капустой	50	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	1,0	36	54,5	16,5	1,0
		Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выходг	Белки, г 7-11 лет	жиры, г 7-11 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/су т	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 11		Пятница													
Завтрак	293	Птица запеченная (голень куриная)	90	13,83	13,09	18,46	220,48	0,14	11,33	148	1,31	111,52	115,01	17,74	0,4
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5 (155)	3,6	4,51	32,0	190,12	0,11	-	27,0	0,6	126,98	100,76	14,13	0,34
	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		итого	575	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
Обед	25	Салат из свежей капусты с огурцом св. и сладким перцем	60	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,39	10,61	18,95	9,73	0,4
С 1 ноября	55	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,39	10,61	18,95	9,73	0,4
	148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/200 (210)	3,61	4,07	15,58	126,9	0,12	9,85	-	0,67	104,32	28,0	12,4	0,05
	226	Рыба отварная	90	12,92	9,26	19,47	232,37	0,08	5,89	245	0,85	111,61	232,85	32,97	1,85
	147	Картофель запеченный по-деревенски	150	6,74	8,7	32,89	226,57	0,06	-	-	0,02	76,96	56,9	7,5	0,75
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	760	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	п/п	Пирожное «Глазированное»	80	7,57	7,88	18,3	173	0,12	3,8	70	1,0	94,67	86,8	12,73	0,17
	686	Чай с лимоном	200/20 (220)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть. Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/су т	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 12		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	250/10 (260)	13,92	14,31	34,57	375,06	0,24	13,6 7	175	1,88	130,66	122,14	21,1	0,47
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
		Итого	508	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	1,45	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	1,45	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200 (205)	3,44	3,94	18,95	124,0	0,05	9,24	-	0,44	34,45	53,0	26,2	0,46
	478	Запеканка картофельная с говядиной	200	19,12	18,01	47,41	426,26	0,28	6,97	245	0,65	288,52	221,53	30,12	2,14
	352	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46	8,3	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	715	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Пирожное «Зебра»	50	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70	0,8	24	98	6	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4