

Согласовано:

Директор школы № 29

Волченков

ВЛД



Утверждаю:

ИП Хвостова Г.В.



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 7-11лет 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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День I		Понедельник														
завтрак	337	Яйцо вареное	45 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64	
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12	
	175	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом сливочным	250/5 (255)	5,27	5,17	33,32	255,09	0,17	12,9 6	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69	
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0	
	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	565	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 I 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	5/200 (205)	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2	
	251	Поджарка из свинины	50/40 (90)	10,64	9,51	5,15	165,19	0,09	11,6 1	245	0,33	42,4	137,66	32,17	0,39	
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	811	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	Кефир	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2	
	410	Ватрушка с творогом	100	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2	
	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	
		Итого	400	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День2		Вторник														
Завтрак	451	Котлета «школьная»	90	10,67	5,14	3,5	131,72	0,12	12,2	175	1,24	120,79	91,34	15,4	0,49	
	516	Макаронные изделия отварные	150	4,9	6,91	36,2	216,98	0,12	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73	
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2	
	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	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		итого	545	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	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
с 1 ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
	110	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей со сметаной	5/200 /5 (210)	3,61	4,07	10,58	86,9	0,08	4,75	-	0,17	83,18	66,58	5,4	0,23	
	431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	10,39	9,31	4,21	161,98	0,07	7,45	245	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19	
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,9	6,91	25,4	191,1	0,12	-	-	0,29	126,98	100,76	4,8	0,34	
	650	Напиток брусничный (из сиропа)	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	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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	876	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	
	413	Пицца «Школьная»	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70	0,8	24	98	6,0	0,2	
	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	
		Итого	400	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	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День3		Среда														
Завтрак		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
	366	Запеканка из творога	150	14,2	19,05	32,57	331,9	0,26	1,88	155,4	1,82	239,68	221,98	35,17	0,57	
		Молоко сгущенное	40	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	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	
		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	510	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	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
С 1 ноября	30	Салат из лобы	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
	132	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	5/200/5 (210)	3,44	3,94	6,88	94,0	0,05	1,6	-	0,24	138,41	53,0	5,23	0,22	
	374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	8,99	10,43	16,04	198,65	0,13	8,05	245	1,08	94,46	61,53	22,77	0,76	
	520	Картофельное пюре	150	7,11	5,83	12,89	129,33	0,1	2,75	-	0,15	106,65	100,23	6,7	0,46	
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,18	
		Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	821	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		Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2	
	424	Булка с сыром	100	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10	2	7	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	450	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День4		Четверг														
Завтрак	п/п	Кондитерское/мучное изделие	50	3,2	9,86	0,98	106,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07	
	15	Сыр порциями	20	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12	
	181	Каша жидкая молочная манная (или пшенная, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	9,09	1,1	43,62	235,25	0,21	13,1	135	1,64	70,43	82,5	11,37	1,13	
	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	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		итого	575	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	35	Салат «степной» с зеленым горошком	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4	
	133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/200 (220)	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,61	18,45	0,2	
	271	Котлета домашняя	90	9,86	8,36	4,46	143,79	0,11	3,37	245	0,35	109,16	67,79	15,52	0,21	
	516	Макаронные изделия отварные	150	4,9	6,91	23,35	128,78	0,12	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73	
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2	
	388	Напиток из свежемороженых 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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	876	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	100	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30,0	1,0	36	54,5	16,5	1,0	
		Итого	400	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 5		Пятница														
Завтрак	293	Птица запеченная (голень куриная)	100	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	13,3	148	1,21	70,42	25,72	0,46	0,33	
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5 (155)	3,35	4,05	28,59	201,75	0,13	-	27,0	0,8	39,01	91,18	23,13	1,14	
	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	45	2,0	2,59	21,7	104,85	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
		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	46	Салат из свежей капусты со свеклой	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 марта	47	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	
	148	Суп картофельный с лапшой с птицы	10/200 (210)	3,75	3,07	8,13	86,9	0,12	6,04	-	0,2	91,44	28,0	2,08	0,28	
	436	Жаркое по-домашнему	50/200 (250)	16,08	18,38	37,07	360,91	0,24	2,96	245	0,46	230,17	189,16	25,28	0,69	
	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	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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	826	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	Пирожки печеные с яблоком	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2	
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
	п/п	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
		Итого	450	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	150/10 (160)	16,98	17,03	45,63	387,3	0,24	11,3 3	175	1,78	236,2	207,07	28,57	0,63
	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	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		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	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
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
		Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	10/200 (210)	2,45	5,64	11,08	82,4	0,06	1,8	-	0,77	151,35	85,17	6,23	0,2
	382	Рыба, запеченная с яйцом	100	8,14	6,6	7,45	154,26	0,15	11,4 1	245	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
	147	Картофель запеченный по-деревенски	150	9,07	9,79	23,48	193,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	16,13	0,69
	352	Кисель из свежемороженых 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	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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	826	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
	406	Пирожки печеные с печенью	100	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	400	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 7		Понедельник														
Завтрак	337	Яйцо вареное	45 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64	
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12	
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	5,72	5,75	38,15	278,39	0,18	12,9	163	0,73	90,1	86,17	7,44	0,8	
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0	
	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	555	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	29	Салат из свежих овощей	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
С 1 ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	5/200/5 (210)	3,61	4,07	10,58	86,9	0,08	4,75	-	0,17	83,18	66,58	5,4	0,23	
	498	Котлета из птицы	90	8,55	2,72	7,67	162,16	0,06	7,25	245	1,42	114,82	92,48	18,6	0,46	
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,74	8,7	24,67	160,62	0,06	-	-	0,06	76,96	84,5	7,5	0,53	
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2	
	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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	866	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	
	410	Ватрушка с творогом	100	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	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	450	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 8		Вторник														
Завтрак	462	Ежики из говядины тушеные в соусе	60/50 (110)	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,8	175	1,36	123,49	116,24	22,9	0,8	
	516	Макаронные изделия отварные	150	4,9	6,91	36,2	216,98	0,12	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73	
	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	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		итого	505	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0	
обед	23	Салат из свежих помидор	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
С1 ноября	17	Огурец соленый с зеленым горошком	30/30 (60)	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/200 (205)	2,39	3,94	6,39	102,4	0,06	1,8	-	0,8	70,53	87,6	6,23	0,2	
	374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	8,99	10,43	16,04	198,65	0,05	8,05	245	0,52	130,74	26,93	22,77	0,76	
	520	Картофельное пюре	150	7,94	6,0	12,89	129,35	0,17	2,55	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,46	
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	130,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	846	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	100	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	1,0	36	54,5	16,5	1,0	
		Итого	400	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	Углеводы , г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 9		Среда														
завтрак	362	Пудинг из творога	150	10,85	12,26	17,01	265,36	0,23	1,88	155,4	1,5	240,83	198,18	26,75	0,23	
	п/п	Молоко стуженное	40	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	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	60	2,7	3,45	28,98	69,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	п/п	Мучные/кондитерские изделия	50	2,63	3,94	10,04	90,34	0,01	3,4	-	-	5,65	-	4,22	0,7	
		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	20	Салат из свежих огурцов	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
С 1 ноября	73	Икра кабачковая	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
	148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/200 (210)	3,75	3,07	8,13	86,9	0,12	6,04	-	0,17	91,44	28,0	2,08	0,28	
	443	Плов со свинойной	50/200 (250)	16,1	17,22	41,93	379,68	0,17	3,36	245	1,5	246,22	230,66	40,92	0,81	
	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	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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	826	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	424	Булка с сыром	100	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2	
	п/п	Кефир	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2	
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
		Итого	500	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 10		Четверг														
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	24	116	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	170 (150/20)	8,48	9,77	24,58	277,7	0,19	13,3	175	1,46	97,93	73,4	6,17	0,92	
	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	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		итого	610	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 свежей капусты с брусникой	60	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	10,57	0,5	
С 1 марта	18	Салат из морской капусты	60	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	10,57	0,5	
	137	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками говяжьей	10/200 (210)	3,44	3,94	4,8	103,3	0,03	5,24	-	0,1	95,19	35,0	4,42	0,4	
	269	Котлета «Особая»	90	9,43	9,51	4,46	143,79	0,18	2,97	245	0,48	123,59	118,86	18,6	0,35	
	330	Гороховое пюре	150	7,03	7,04	33,22	204,97	0,08	7,0	-	0,13	125,75	106,71	19,81	0,49	
	388	Напиток из свежемороженой 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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	816	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	
	406	Пирожки печеные с печенью	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2	
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
		Итого	450	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	Углеводы, г 7-11 лет	Энерг. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рети. экв./су т	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 11		Пятница														
Завтрак	493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	50/50 (100)	12,03	9,94	19,2	219,9	0,2	14,73	175	1,56	122,92	108,61	29,47	0,98	
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,9	6,91	25,4	191,1	0,05	-	-	0,29	126,98	100,76	4,8	0,34	
	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	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		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	47	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 крупой гречневой с говядиной	5/200 (205)	3,75	3,07	8,13	96,9	0,04	6,04	-	0,17	91,44	28,0	2,08	0,28	
	438	Азу с говядиной	50/200 (250)	16,23	17,39	39,0	378,9	0,17	8,36	245	0,49	178,85	233,87	34,35	0,94	
	650	Напиток из сиропа (брусника)	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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	884	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2	
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	1,5	2,5	9,5	70	0,01	1,2	70	0,8	20	43,5	7,5	0,2	
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
		Фрукты в ассортименте	150	6,2	5,4	3,8	80,2	0,02	4,2	-	0,2	20,0	65,5	7,5	0,8	
		Итого	450	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/су т	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 12		Суббота														
Завтрак	226	Рыба отварная	100	5,53	8,1	13,84	195,65	0,12	10,5	175	1,7	66,58	20,17	9,37	1,0	
	224	Рагу овощное	150	8,3	6,09	29,91	174,75	0,1	2,8	-	0,1	38,25	79,33	6,7	0,25	
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,6	132,0	29,93	1,2	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,6	11,5	43,5	16,5	0,55	
		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	20	Салат из свежих огурцов	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
С 1 ноября	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3	
	133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/200 (220)	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,4	71,61	18,45	0,2	
	451	Шницель из свинины	90	6,79	9,29	8,25	163,92	0,15	2,9	245	1,08	96,65	35,82	6,58	0,15	
	534	Капуста тушеная	150	9,75	8,8	24,98	150,17	0,08	1,26	-	0,19	105,4	107,33	17,07	0,91	
	352	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46	3,6	0,18	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,6	11,5	43,5	16,5	0,55	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	826	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	
	406	Пирожки печеные с капустой	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70	0,8	24	98	6	0,2	
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
		Итого	450	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	