

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Кезьинская средняя общеобразовательная школа»



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кезьинская средняя общеобразовательная школа»
возраст - с 7 до 11 лет
(осеннее - зимний период)**

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики
(Ижевск, 2008 г.)

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
(2-х недельное)**

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: первая

День: понедельник

Приложение 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	1 день - завтрак												
112	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	298,50	0,09	0,78	0,30	126,24	240,10	19,95	2,40
150	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	38,40	150,00	0,00	0,16	0,00	3,48	8,27	2,24	0,45
	Сыр порциями (костромской)	10	2,60	2,60	2,70	36,00	0,00	0,30	0,02	104,00	50,00	5,00	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
3а	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,40
	Итого:	510	22,30	28,25	63,15	587,65	0,25	8,01	0,32	262,22	460,37	78,19	5,85
	1 день - обед												
	Фрукт (яблоко)	100	0,35	0,35	8,52	0,39	0,03	8,70	0,00	18,55	9,57	7,83	0,73
39	Борщ с капустой и картофелем	210	1,90	6,10	10,80	105,80	0,08	19,95	0,31	47,10	82,20	20,10	1,21
185	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	90	13,60	10,10	5,76	218,21	0,07	1,38	0,04	23,14	211,20	15,34	1,63
120	Пюре из бобовых с маслом	150	13,97	6,86	33,26	255,00	0,10	25,60	0,10	12,28	95,70	8,32	0,86
145П	Чай с сахаром (С-витаминизированный)	200	0,12	0,00	12,04	48,60	0,00	0,03	0,00	3,45	5,00	1,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,74	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,40
	Итого:	830	35,76	24,55	101,10	760,74	0,45	55,66	0,45	133,40	561,27	100,69	8,63
	1 день -полдник:												
165	Кисломолочная продукция (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Печенье "Юбилейное"	100	3,30	9,30	32,83	239,50	0,03	0,00	0,00	11,67	45,00	10,00	0,83
	Итого:	300	9,10	14,30	40,83	345,50	0,11	1,40	0,04	251,67	225,00	38,00	1,03
	ИТОГО:	1430	67,16	67,10	205,08	1693,89	0,81	65,07	0,81	647,29	1246,64	216,88	15,51

Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: первая
 День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	2 день - завтрак												
	Фрукт (яблоко)	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,10	1,00	0,04	172,54	145,16	26,80	0,55
149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,60	0,70
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,80	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:	670	16,49	12,77	93,39	542,13	0,36	17,30	0,07	346,48	451,36	119,30	9,05
	2 день - обед												
3а	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,06	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,90	5,40	8,30	91,40	0,06	28,15	0,21	49,40	52,20	15,60	0,70
75	Котлета "Детска"	100	14,30	10,50	13,10	197,60	0,09	1,00	0,11	28,10	149,17	25,10	3,40
136	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,16	0,00	0,00	7,50	85,93	49,18	1,65
156	Напиток лимонный (с-витаминизация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Итого:	850	32,55	22,79	129,10	815,00	0,56	56,95	0,33	134,00	485,40	162,40	10,55
	2 день - полдник:												
	Сок фруктовый (яблочный)	200	3,60	0,30	7,20	82,00	0,08	15,00	0,00	28,00	64,00	26,00	1,74
309	Шанежка картофельная	100	6,38	7,60	40,32	257,85	0,17	9,97	0,00	59,81	11,96	14,39	0,13
	Итого:	300,0	9,98	7,90	47,52	339,85	0,25	24,97	0,04	87,81	75,96	40,39	1,87
	ИТОГО:	1820,0	59,02	43,46	270,01	1696,98	1,17	99,22	0,44	568,29	1012,72	322,09	21,47

Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: первая
 День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	3 день - завтрак												
	Фрукт (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	96,00	0,08	120,00	0,00	108,00	46,00	26,00	0,60
123	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,80	8,40	37,40	239,60	0,16	1,30	0,04	123,94	460,83	41,60	4,82
165	Кисломолочная продукция (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	Итого:	650	18,60	14,60	80,10	540,35	0,46	122,70	0,08	493,44	818,83	134,10	8,12
	3 день - обед												
30	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	72,90	0,02	8,67	0,12	16,26	19,70	8,18	0,40
36/ 48	Суп крестьянский с крупой	200	2,10	4,24	11,44	92,80	0,11	16,42	0,48	36,55	87,76	20,79	1,10
88	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,11	2,15	0,09	33,86	169,38	28,91	0,90
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,08	0,00	0,08	43,18	50,20	32,57	1,20
141	Соус томатный	30	0,78	2,90	2,82	42,00	0,00	1,14	0,06	1,50	4,86	0,24	0,06
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50	0,01	18,70	0,02	20,40	20,70	25,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,03	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:	810	25,59	32,96	104,27	787,78	0,47	47,08	0,85	145,21	484,20	131,22	6,04
	3 день - полдник												
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	3,60	0,30	7,20	82,00	0,08	15,00	0,00	28,00	64,00	26,00	1,74
296	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	100/20	9,35	8,63	81,39	280,63	0,08	1,11	0,10	130,35	110,30	27,68	1,38
	Итого:	320	12,95	8,93	88,59	362,63	0,16	16,11	0,10	158,35	174,30	39,70	3,12
	ИТОГО:	1780	57,14	56,49	272,96	1690,76	1,09	185,89	1,03	797,00	1477,33	305,02	17,28

Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: первая
 День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	4 день - завтрак												
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
125	Каша манная молочная жидкая	200	5,80	8,40	29,00	209,60	0,08	1,38	0,06	134,70	123,26	20,42	0,39
149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,60	0,70
	Хлеб пшеничный, сыр "российский"	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	Итого:	500	20,30	18,62	89,30	592,50	0,24	2,76	0,19	293,70	372,76	67,52	3,49
	4 день - обед												
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,00	2,40	14,80	90,00	0,14	17,35	0,07	22,25	208,37	33,69	2,17
192	Птица отварная	90	29,27	29,27	1,55	325,73	0,09	3,86	0,09	111,36	215,88	33,91	2,89
139	Каша ячневая вязкая	150	4,53	19,66	25,59	297,48	0,11	34,80	0,02	36,57	67,92	35,50	1,15
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39,50	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Итого:	660	38,18	51,65	70,35	839,70	0,41	186,01	0,18	184,83	580,97	130,50	7,52
	4 день - полдник												
150	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	38,40	116,19	0,00	0,16	0,00	7,64	18,48	2,24	0,46
295	Шанежка наливная с яйцом	80	6,86	2,59	38,34	199,04	0,11	0,03	0,10	24,41	60,37	7,80	1,05
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	380	7,26	2,89	87,04	356,23	0,13	5,19	0,10	51,05	94,85	22,04	3,81
	ИТОГО:	1540	65,74	73,16	246,69	1788,43	0,78	193,96	0,47	529,58	1048,58	220,06	11,33

Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: первая
 День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	5 день - завтрак												
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
127	Каша пшенная молочная, жидкая	200	7,00	9,20	33,40	240,00	0,02	1,28	0,03	89,00	148,20	179,74	6,94
263П	Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Сыр "Российский"	10	2,30	2,90	0,00	26,40	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	0,10
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,74	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,40
	Итого:	650	17,82	29,70	104,02	587,64	0,23	17,10	0,05	289,43	363,44	241,44	13,64
	5 день - обед												
3П	Овощная нарезка (помидор п/п)	60	0,66	0,12	2,28	13,80	0,04	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
60	Уха со взбитым яйцом	200	13,50	3,60	12,50	132,00	0,12	21,50	0,51	52,42	298,50	43,38	1,71
182	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90	11,77	17,40	12,14	252,20	0,09	4,05	0,02	47,10	71,20	71,20	2,00
92	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	21,90	163,50	0,10	25,60	0,10	131,40	95,70	32,30	1,10
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,00	1,90	0,10	2,50	8,10	0,40	0,10
156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,03	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:	835	34,84	33,37	104,98	845,37	0,44	70,85	0,74	260,06	551,40	181,68	7,05
	5 день - полдник:												
154	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	20,40	32,25	10,50	0,81
166	Кокроки с капустой	100	6,50	12,80	30,70	256,60	0,11	35,15	0,14	66,30	97,17	22,35	1,34
	Итого:	300	6,90	12,80	58,10	362,60	0,15	35,15	0,14	86,70	129,42	32,85	2,15
	ИТОГО:	1785	59,56	75,87	267,10	1795,61	0,82	123,10	0,93	636,19	1044,26	455,97	22,84

Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: первая
 День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	6 день - завтрак												
ЗП	Овощная нарезка (огурец свежий)	50	0,40	0,05	1,70	7,00	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,02
121	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6,00	9,40	31,00	240,00	0,02	1,73	0,04	169,43	142,20	98,62	2,86
145	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мед	200	0,12	0,00	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	Масло сливочное порциями	12	0,10	8,60	0,10	79,20	0,02	0,00	0,05	2,80	3,60	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:	532	12,03	19,10	81,66	604,82	0,25	5,83	0,11	272,47	373,80	159,52	6,40
	6 день - обед												
47	Икра свекольная	100	2,20	7,60	11,40	128,00	0,04	6,72	0,00	38,10	60,92	22,20	1,47
138	Суп картофельный с крупой	200	2,00	4,20	11,40	92,80	0,08	19,40	0,60	38,40	108,10	24,70	3,60
63	Гуляш	90/90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,11	7,80	0,22	37,28	304,10	51,94	6,40
97	Макаронные изделия отварные	150	5,20	6,10	35,20	220,50	0,08	0,00	0,08	13,60	50,20	8,40	0,08
156	Напиток лимонный (с- витаминация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,74	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,40
	Итого:	910,0	27,83	24,89	116,52	785,84	0,48	36,72	0,91	159,46	682,42	155,64	15,05
	6 день - полдник:												
165	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20
	Печенье "Юбилейное"	100	3,30	9,30	32,83	239,50	0,03	0,00	0,00	11,67	45,00	10,00	0,83
	Итого:	300,0	9,20	16,10	42,73	362,50	0,11	2,60	0,04	321,67	225,00	38,00	1,03
	ИТОГО:	1742	49,06	60,09	240,91	1753,16	0,84	45,15	1,06	753,60	1281,22	353,16	22,48

Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: вторая
 День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	7 день - завтрак												
130	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,20	8,20	21,00	172,00	0,02	1,20	0,04	10,70	142,20	30,30	0,20
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,60	0,04	33,00	0,01	0,00	0,02	1,10	1,50	0,00	0,01
	Сыр "Российский"	10	2,30	2,90	0,00	26,40	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	0,10
3	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,06	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,74	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,40
	Итого:	605	14,66	18,70	87,26	577,64	0,25	26,87	0,10	201,38	370,20	94,10	3,91
	7 день - обед												
47	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,08	10,07	0,31	30,11	82,20	31,25	2,00
200	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,00	0,06	0,33	0,18	22,47	171,75	49,84	3,25
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50	0,01	18,70	0,02	20,40	20,70	25,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,03	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	770	31,78	25,14	122,45	825,97	0,26	34,10	0,51	107,02	351,45	140,19	10,05
	7 день - полдник:												
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
107	Запеканка морковная с творогом	130	12,10	10,90	13,70	201,00	0,07	22,33	0,08	126,86	105,60	22,00	1,17
	Итого:	330,0	12,78	10,90	34,71	287,99	0,08	152,33	0,08	132,91	141,60	34,00	1,48
	ИТОГО:	1705,0	59,22	54,74	244,42	1691,60	0,59	213,30	0,69	441,31	863,25	268,29	15,44

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	8 день - завтрак												
7	Салат из моркови с сахаром	60	31,20	2,40	6,60	51,60	0,05	16,80	1,00	41,90	27,84	4,80	0,50
119	Каша "Дружба" с маслом	200	6,60	8,60	39,60	258,60	0,20	1,48	1,32	125,28	179,02	45,46	0,98
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,03	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,01	13,20	0,01	7,96	5,06	2,86	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Итого:	520	44,81	14,45	95,86	584,07	0,35	31,48	2,33	190,18	272,72	74,72	3,32
	8 день - обед												
	Фрукт (мандарин)	100	1,60	0,60	16,20	80,00	0,04	120,00	0,00	152,00	60,00	32,00	1,20
3	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,06	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	4,10	10,80	105,80	0,08	17,33	0,60	39,14	108,10	23,98	1,34
204	Фрикадельки из птицы	100	14,77	13,19	9,63	216,30	0,10	0,48	0,08	16,60	20,79	23,10	1,60
210	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	23,17	130,74	0,09	64,80	0,10	97,00	65,80	28,80	1,00
154	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	20,40	32,25	10,50	1,40
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Итого:	940	29,82	23,95	130,20	823,04	0,55	227,61	0,78	362,94	412,74	172,58	10,24
	8 день - полдник:												
165	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20
309	Шанежка картофельная	100	7,00	7,60	40,33	257,85	0,01	10,00	0,00	59,80	17,08	20,56	0,12
	Итого:	300,0	12,90	14,40	50,23	380,85	0,09	12,60	0,04	369,80	197,08	48,56	0,32
	ИТОГО:	1760,0	87,53	52,80	276,29	1787,96	0,99	271,69	3,15	922,92	882,54	295,86	13,88

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	9 день - завтрак												
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,13	14,10	33,27	246,00	0,17	1,30	0,07	121,60	196,00	14,00	4,27
149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	1,30	0,00	121,32	8,27	17,60	0,63
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,74	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,40
	Масло сливочное порциями	12	0,10	8,60	0,10	79,20	0,02	0,00	0,05	2,80	3,60	0,00	0,02
	Итого:	502	18,45	28,70	105,89	685,44	0,33	2,60	0,12	268,90	303,37	64,90	7,32
	9 день - обед												
44	Агырчи шыд со сметаной	200/10	9,30	8,00	13,50	142,50	0,07	21,15	0,41	42,20	62,70	18,20	0,70
75	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,80	177,84	0,09	0,90	0,04	25,30	192,87	22,60	3,10
141	Соус томатный	30	0,78	2,90	2,82	42,00	0,00	1,14	0,06	1,50	4,86	0,24	0,06
97	Макаронные изделия отварные	150	5,20	6,10	35,20	220,50	0,08	0,00	0,08	13,60	50,20	8,40	0,08
146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,06	20,90	0,00	24,00	64,00	5,20	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,74	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,40
	Итого:	760	33,97	27,35	113,74	790,58	0,42	44,09	0,59	127,48	461,43	84,64	7,04
	9 день - полдник												
165	Кисломолочная продукция (Сне	200	6,60	5,00	10,80	108,00	0,06	1,20	0,02	248,00	190,00	30,00	0,20
295	Шанежка наливная с яйцом	80	6,86	2,59	38,34	199,04	0,11	0,03	0,10	24,41	60,37	7,80	1,05
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	380	13,46	7,59	49,14	307,04	0,17	1,23	0,12	272,41	250,37	37,80	1,25
	ИТОГО:	1642	65,88	63,64	268,77	1783,06	0,92	47,92	0,83	668,79	1015,17	187,34	15,61

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая

День: четверг

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
10 день - завтрак													
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5,80	13,20	29,00	253,60	0,10	1,20	1,63	155,73	152,13	30,93	2,53
263	Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Сыр порциями (костромской)	10	2,60	2,60	2,70	36,00	0,00	0,30	0,02	104,00	50,00	5,00	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:	520	20,21	37,15	79,96	576,47	0,27	2,33	1,75	364,32	401,67	77,03	6,23
10 день - обед													
132	Рассольник ленинградский	200	2,40	3,60	16,00	108,00	0,08	13,30	0,02	34,60	58,40	20,60	0,70
68	Биточки по-белорусски	90	19,17	18,80	1,70	272,40	0,07	1,35	0,04	36,20	211,16	25,10	2,80
94	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00	0,06	0,00	0,18	22,32	171,75	60,00	1,09
154	Компот из изюма (С- витаминация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	20,40	32,25	10,50	1,40
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,03	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:	700	29,73	28,60	107,46	832,27	0,34	14,65	0,24	128,56	534,36	137,80	7,49
10 день - полдник:													
	Кисломолочная продукция (Ряжен	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,60	0,04	288,00	184,00	28,00	0,20
	Печенье сахарное	50	5,70	6,90	37,20	208,50	0,03	0,00	5,00	34,50	45,00	10,00	1,20
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	60,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30
	Итого:	350	12,40	12,10	53,70	364,50	0,11	60,60	5,04	376,50	252,00	51,00	1,70
	ИТОГО:	1570	62,34	77,85	241,12	1773,24	0,72	77,58	7,03	869,38	1188,03	265,83	15,42

Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: вторая
 День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	11 день - завтрак												
3	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,06	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	6,30	14,60	26,70	257,80	0,02	1,20	0,06	147,60	202,90	49,70	1,20
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:	570	15,21	18,35	84,96	577,17	0,22	26,80	0,08	243,34	353,40	101,60	4,10
	11 день - обед												
36 / 46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,00	16,80	96,00	0,16	18,10	0,31	25,60	109,70	24,10	1,70
146	рыба, запеченная	90	14,10	15,10	2,70	202,72	0,30	0,33	0,11	52,42	210,15	25,10	1,40
136П	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,16	0,00	0,00	7,50	85,93	49,18	1,65
156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,74	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,40
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	820	31,15	23,73	134,22	844,26	0,76	26,23	0,43	128,60	510,08	141,18	9,55
	11 день - полдник												
263	Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
182	Коржик молочный	100	6,50	12,80	30,70	256,60	0,13	14,70	0,87	64,97	73,35	16,06	1,34
	Итого:	300	8,10	28,80	46,60	337,10	0,15	15,45	0,87	130,22	126,59	27,46	2,24
	ИТОГО:	1700	54,46	70,88	265,78	1758,53	1,13	68,48	1,38	502,16	990,07	270,24	15,89