

Согласовано:
Директор школы № 8

О. В. Луцкеева
ДОКУМЕНТОВ



Утверждено:
ИП Хвостова Т. В.

Т. В. Хвостова



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 : ДелЛи 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 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День I		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 пшена с маслом сливочным	250/10 (260)	10,7	3,15	38,3	275,67	0,23	13,5	135	0,78	98,1	112,1	19,04	0,44
	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	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	525	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
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	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	Поджарка из свинины	60/30 (90)	11,3	9,51	5,15	185,19	0,12	11,6	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	0,75
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	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	780	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Подник	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	п/п	Фрукты	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 7-11лет 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
День2		Вторник													
Завтрак	451	Коглета «школьная»	100	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,2	131	1,36	107,42	99,92	18,7	1,0
	508	Каша рисовая расыпчатая	180	3,6	4,51	32,0	190,12	0,11	-	27,0	0,6	126,98	100,76	14,13	0,34
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	2,4	4,2	26,86	0,01	0,6	17,0	0,02	16,07	16,32	4,2	0,19
	686	Чай 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	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	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 горошком	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)	3,61	4,07	15,58	126,9	0,12	9,85	-	0,47	104,32	28,0	12,4	0,05
	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
	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	765	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	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	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	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 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День3		Среда													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	5,0	24,0	163,0	0,05	0,6	12,0	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
	366	Запеканка из творога	100	11,65	14,53	13,63	230,9	0,22	0,18	150,4	0,46	176,98	152,06	21,01	0,85
	п/п	Повидло фруктовое	30	0,15	-	21,46	87	0,01	13,95	12,6	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	550	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	0,24	1,7	245	0,57	148,19	50,94	20,78	0,31
	508	Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный с овощами	150/50 (200)	6,66	8,92	27,39	186,37	0,04	0,69	-	0,27	39,16	210	17,0	1,16
	388	Компот из свежемороженых ягод	200	3,2	-	29,07	123,8	0,02	4,37	-	0,2	23,4	23,4	17,0	1,0
	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	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10,0	2,0	7,0	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	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
День4		Четверг													
Завтрак	498	Коглета 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	0,58	3,64	5,06	43,82	0,02	7,82	-	1,42	13,55	15,73	10,0	0,4
с/ночь	36	Салат картофельный с сельдью	60	0,46	3,64	5,06	43,82	0,02	7,82	-	1,42	13,55	15,73	10,0	0,4
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	10/200 (210)	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)	18,97	16,95	40,43	413,2	0,27	0,14	245	0,81	313,2	249,47	27,1	1,64
	388	Напиток из 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	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	740	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	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	П/П	Мучное/кондитерское изделие	50	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30,0	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	П/П	Фрукты	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 7-11лет 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	461	Тертелли из говядины тушеные в соусе	120 (60/60)	9,38	9,35	9,75	187,82	0,1	7,2	78,17	0,6	118,67	119,0	17,03	0,88
	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 лимоном	200/5(205)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	л/л	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	515	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 сырых 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 1ноября	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
	438	Азу с говядиной	200 (50/150)	16,41	18,21	47,57	429,53	0,17	10,2	245	0,23	171,68	162,61	16,8	1,34
	638	Компот из кураги	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	л/л	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	л/л	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
Подник	л/л	Мучное/кондитерское изделие	50	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24,0	98	6	0,2
	л/л	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	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 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры ,г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ты,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 белокочанной 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 свежих 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
	382	Рыба, запеченная с яйцом	90 (75/25)	10,8	7,43	13,72	216,11	0,07	0,14	245	0,34	142,05	77,15	4,34	0,49
	518	Картофель отварной	150	7,97	10,11	26,25	196,73	0,2	13,6	-	0,2	24,0	108	44	1,6
	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	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	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	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	Жиры, г	Углево ды, г	Энер. ценнос ть, Ккал	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	250/10 (260)	10,7	3,15	38,3	275,67	0,23	13,5	135	0,78	98,1	112,1	19,04	0,44	
	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	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	525	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 соевым 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	-	0,44	113,98	27,43	7,82	0,83	
	451	Шницель из свинины	100	10,29	7,82	20,92	248,64	0,22	5,05	245	0,38	204,83	37,1	6,8	0,1	
	508	Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный с овощами	150/50 (200)	6,66	8,92	27,39	186,37	0,04	0,69	-	0,27	39,16	210	17	1,16	
	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	825	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2	
Подник	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2	
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	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	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	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 8		Вторник													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	24	163,0	0,05	0,6	12,0	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,93	10,34	29,41	254	0,19	12,7	163	0,71	99,03	87,97	11,07	0,83
	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	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		итого	580	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	0,51	3,03	3,65	42,42	0,02	7,0	-	1,42	21,33	22,1	14,04	0,6
С 1 ноября	39	Салат из квашеной капусты	60	0,51	3,03	3,65	42,42	0,02	7,0	-	1,42	21,33	22,1	14,04	0,6
	133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	10/200 (210)	3,55	3,66	16,5	123,25	0,1	5,64	-	0,99	142,42	54,09	7,25	0,28
	436	Жаркое по-домашнему с говяжьей	200 (50/150)	19,9	18,83	49,62	435,55	0,24	6,56	245	0,52	203,35	257,11	47,71	2,19
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	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	720	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	Мучное/ Кондитерское изделие	50	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70,0	0,8	24	98	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	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	жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-1 мг	С мг	А рет. экв./сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 9		Среда														
завтрак	271	Котлета «домашняя»	90		13,27	12,34	12,4	218,88	0,14	12,8	148	1,25	121,19	107,54	19,6	1,08
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5 (155)		3,6	4,51	32	190,12	0,11	-	27	0,6	126,98	100,76	14,13	0,34
	686	Чай 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	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	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	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 соевых отрубов	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
	388	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
Поддник	п/п	Мучное/кондитерское е изделие	50		1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	п/п	Кисломолочный продукт	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 7-11лет 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 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 стуженное	40	2,17	2,62	12,0	41,9	-	13,3	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	90	4,05	5,18	31,45	123,6	0,05	-	-	1,17	20,7	53,32	15,76	0,44
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,5	2,5	11,3	86,0	0,03	1,2	5,0	0,65	62,6	45,0	14,0	0,3
		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	-	1,39	15,26	21,38	1,1	0,4
С1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,39	15,26	21,38	1,1	0,4
	137	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками	10/200 (210)	3,55	3,66	16,5	123,25	0,1	4,5	-	0,2	92,4	66,17	7,25	0,98
	454	Котлета по-хлыновски	90	9,88	13,98	8,21	189,96	0,12	5,76	211,85	0,19	87,11	113,32	31,35	0,56
	520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5 (155)	8,6	6,09	38,64	243,75	0,1	2,75	33,15	0,15	138,25	100,23	6,7	0,45
	638	Компот из кураги	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	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	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	50	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	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	Углеводы, г 7-11 лет	Энерг. ценнос ть.Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/су г	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 11		Пятница													
	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 расосыпчатая 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	0,63	3,67	6,8	43,74	0,02	4,66	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С ноября	53	Салат из свежкы с зеленым горошком	60	0,63	3,67	6,8	43,74	0,02	4,66	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	10/200 (210)	3,61	4,07	15,58	126,9	0,12	9,85	-	0,47	104,32	28,0	12,4	0,05
	431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	9,94	9,24	10,52	194,81	0,15	2,12	245	0,65	157,54	230,42	24,4	1,05
	516	Макаронные изделия отварные	150	6,74	8,7	32,89	226,57	0,06	-	-	0,22	76,96	34,5	7,5	0,75
	388	Компот из свежемороженых ягод	200	3,2	-	29,07	123,8	0,02	4,37	-	0,2	23,4	23,4	17,0	1,0
	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	87,5	4,2
Полдник	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
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20,0	43,5	7,5	0,2
	685	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
		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 Дв, 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 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	13,67	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
	148	Суп картофельный с макарон. изделиями с говядиной	5/200 (205)	5,71	5,24	11,13	111,65	0,07	10,47	-	0,44	113,98	27,43	7,82	0,83
	395	Рулет рыбный	90	8,25	10,62	16,59	194,86	0,16	2,995	211,8	0,5	70,74	146,87	41,8	1,32
	518	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5 (155)	8,6	6,09	38,64	243,75	0,1	2,75	33,15	0,15	138,25	100,23	6,7	0,45
	352	Кисель из свежемороженых 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	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	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	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