

с 1.09.2011

Согласовано:
Директор школы №

Утверждаю:
ИП Хвостова Т.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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» . Москва 2004г.

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 рег. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 1		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	20	3,48	4,42	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250 (250/10)	4,81	4,89	46,57	242,95	0,17	12,9 6	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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	0,05	-	-	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 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 марта	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	205 (200/5)	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	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 в пачках	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	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	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
День2		Вторник													
Завтрак	17	Огурец свежий в нарезке	60	0,46	0,05	0,85	7,0	0,01	1,76	-	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	451	Биточки из птицы, запеченные в соусе томатном с овощами	140 (90/50)	8,93	7,28	7,55	192,02	0,11	12,9 7	175	1,23	147,85	138,74	10,94	0,52
	516	Макаронные изделия отварные	150	7,54	9,52	36,2	211,98	0,13	-	-	0,62	90,55	58,63	16,33	0,5
	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	600	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	0,36	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	210 (200/5/5)	3,61	4,07	10,58	86,9	0,08	4,75	-	0,17	83,18	66,58	5,4	0,23
	423	Бефстроганов из говядины	100 (50/50)	11,34	9,31	11,08	188,58	0,09	4,65	245	1,21	127,58	91,32	32,8	0,52
	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
	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	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый в пачках	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Пирожное «Бисквитное»	75	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	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	425	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 мкг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
День 3		Среда													
Завтрак	366	Запеканка из творога	200	13,93	16,77	21,88	309,0	0,28	5,28	155,4	2,02	255,68	232,98	44,17	1,37
	п/п	Молоко сгущенное	30	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
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	2,25	2,88	24,15	116,5	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	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
С 1 ноября	73	Икра кабачковая	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
	132	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	215 (200/10 /5)	3,22	4,11	6,39	99,82	0,01	1,6	-	0,24	74,25	98,0	1,08	0,22
	325	Котлета рыбная любительская	100	9,19	11,24	17,67	210,33	0,11	8,61	245	1,28	109,83	86,53	31,92	0,74
	520	Картофельное пюре	150	7,57	5,11	23,07	165,65	0,09	2,39	-	0,15	91,28	75,23	2,7	0,46
	п/п	Сок фруктовый в пачках	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	831	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
	424	Булка с сыром	75	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10	2	7	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	425	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 4		Четверг													
Завтрак	п/п	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	443	Плов со свиной	200 (50/150)	16,92	17,03	45,43	385,3	0,21	14, 73	175	1,33	240,7	174,57	21,07	0,88
	686	Чай с сахаром с лимоном	205 (200/5)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		итого	595	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	46	Салат из свежей капусты со свеклой	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 марта	47	Салат из квашеной капусты	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	215 (200/15)	3,44	3,94	6,88	94,0	0,05	9,24	-	0,24	138,41	53,0	26,2	0,46
	454	Котлета по-хлыновски	90	9,43	9,51	4,46	143,79	0,18	2,97	245	0,89	123,59	118,86	18,6	0,35
	516	Макаронные изделия отварные	150	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,96	84,5	7,5	0,53
	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	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	п/п	Ряженка	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Кондитерское изделие	75	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 в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	425	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 мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 5		Пятница													
Завтрак	293	Птица запеченная (голень куриная)	110	7,69	7,74	16,96	141,7	0,08	13,3	148	1,21	25,35	15,85	17,74	0,4
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,69	5,87	22,04	205,4	0,16	-	27,0	0,9	84,08	101,05	4,93	1,07
	692	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	28,9	139,8	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		итого	520	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
Обед	71	Огурцы свежие в нарезке	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	30	Салат из лобы	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 птицей	215 (200/15)	3,74	2,08	5,17	86,9	0,12	6,04	-	0,2	92,74	30,3	1,18	0,28
	271	Азу с говядиной	250 (50/200)	16,08	18,38	37,07	359,1	0,17	7,16	245	0,46	241,15	228,17	41,65	0,96
	631	Компот из свежих фруктов	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	831	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 в пачках	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	160 (150/10)	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
	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	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	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 марта	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	205 (200/5)	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	150	8,14	6,6	7,45	154,26	0,15	11,4 1	245	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
	518	Картофель отварной	150	9,07	9,79	23,48	193,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	16,13	0,69
	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	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	871	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 в пачках	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
	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	70,0	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	20	3,48	4,42	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	260 (250/10)	4,81	4,89	46,57	242,95	0,18	12,9 6	163	0,73	90,1	86,17	7,44	0,8
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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	565	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	24	Салат из свежих помидор и 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 говядиной со сметаной	215 (200/10 /5)	3,61	4,07	10,58	86,9	0,08	4,75	-	0,17	83,18	66,58	5,4	0,23
	498	Котлета «чернореченская»	100	9,49	4,73	8,67	193,8	0,1	6,05	245	1,42	132,19	103,73	27,4	0,46
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	6,69	18,78	99,18	0,10	-	-	0,06	123,19	69,85	5,1	0,55
	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 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	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	881	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	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	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	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
День 8		Вторник													
Завтрак	462	Ежки из говядины тушеные в соусе	140 (90/50)	9,38	7,36	12,38	176,72	0,11	13,3	175	1,36	63,49	86,24	12,9	0,63
	516	Макаронные изделия отварные	150	4,9	7,41	36,2	216,98	0,12	-	-	0,62	43,64	21,96	6,47	0,73
	692	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	530	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	75	Икра свекольная	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	205 (200/5)	2,39	3,94	11,08	102,4	0,05	1,8	-	0,8	70,53	42,6	3,23	0,2
	379	Поджарка рыбная	100	11,13	11,61	16,9	202,1	0,06	8,1	245	0,52	140,74	72,71	10,3	0,86
	520	Картофельное пюре	150	6,46	4,91	19,15	171,3	0,1	2,7	-	0,35	64,09	144,45	22,17	0,36
	п/п	Сок фруктовый в пачках	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	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	п/п	Ряженка	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	406	Пирожки печеные с капустой	75	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	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	425	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	Энергетическая ценность Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А ретинол экв/сут	Д мкг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
День 9		Среда													
завтрак	362	Пудинг из творога	200	13,93	16,77	31,88	309,0	0,24	5,28	155,4	1,5	246,48	198,18	30,97	0,3
	п/п	Молоко стуженное	30	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	70	2,25	2,88	24,15	116,5	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	275,0	62,5	3,0
Обед	20	Салат из свежих огурцов	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	47	Салат из квашеной капусты	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 со сметаной	215 (200/10 /5)	3,03	4,11	6,39	99,82	0,12	4,04	-	0,2	90,14	30,3	2,98	0,28
	443	Плов с говядиной	260 (60/200)	16,39	18,04	39,95	370,94	0,17	6,17	245	0,99	247,52	228,36	50,22	0,71
	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	841	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	75	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
	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	425	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	2,9	2,5	12,0	84,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	180 (150/30)	14,42	14,93	37,23	348,3	0,23	13,3	135	1,88	104,73	105,2	19,37	1,36
	685	Чай с сахаром с лимоном	205 (200/5)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	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
		итого	625	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 брусничкой	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
	138	Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной	210 (200/10)	3,44	3,94	4,8	103,3	0,03	5,24	-	0,1	95,19	35,0	4,42	0,4
	436	Жаркое по-домашнему	200 (50/150)	16,46	16,55	37,68	348,76	0,26	9,97	245	0,61	249,34	225,57	38,41	0,84
	п/п	Сок фруктовый в пачках	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	776	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	Молоко	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	406	Пирожки печеные с печенью	100	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 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 Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры, г 7-11 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Энергетическая ценность 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/су т	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 11		Пятница													
Завтрак	493	Грудка куриная тушеная в соусе томатном с овощами	125 (75/50)	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 гречневая 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	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	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	73	Икра кабачковая	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 птицей	215 (200/15)	3,55	2,08	9,5	86,9	0,04	6,04	-	0,17	91,44	28,0	8,08	0,28
	282	Печень по-кунцевски	100	9,71	13,08	19,97	230,0	0,07	5,7	245	0,34	40,6	153,64	27,65	0,5
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,56	5,3	12,77	129,1	0,18	1,46	-	0,15	201,85	76,83	7,1	0,46
	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	831	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	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	-	0,8	24	98,0	6,0	0,2
	п/п	Сок фруктовый в пачках	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 12		Суббота													
Завтрак	226	Рыба отварная	90	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	11,34	8,75	30,56	213,35	0,13	4,23		0,15	183,3 2	189,2	24,9	0,32
	685	Чай с сахаром с лимоном	205 (200/5)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	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	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 крупной рисовой с сайрой	210 (200/10)	3,44	3,94	6,88	94,0	0,05	9,24	-	0,24	138,4 1	93,0	16,2	0,97
	451	Котлета «особая»	100	7,34	8,36	11,7	210,45	0,18	1,54	245	1,04	71,71	17,86	6,58	0,24
	534	Капуста тушеная	150	9,31	7,87	24,15	121,13	0,05	1,62	-	0,19	94,4	103,9	19,32	0,23
	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 5	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 в пачках	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	406	Пирожки печенные с капустой	75	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70	0,8	24	98	6	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	425	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