«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № шлюкация №14

_____ А.П. Кравцова

«01» 02 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

_____ А.А. Белов

«1» февраля 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы с 7 до 11 лет сезон зимне-весенний

Примерное цикличное меню.

ь: первый
дели: первая
он: зимне-весенний
растная категория: 7-11 лет

	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14
211	Омлет с сыром	160	18,52	20,74	2,40	347,64	5,15	0,69	36,50	4,77	95,44	254,24	6,18	14,98
382	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**29,25**	**27,73**	**62,31**	**693,13**	**5,46**	**14,96**	**60,90**	**5,93**	**299,31**	**492,65**	**70,02**	**20,35**
	Обед:													
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
83	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30
1443	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53
386	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	0,03	0,52	0,03	0,00	106,09	83,91	12,17	0,09
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**32,21**	**31,09**	**118,71**	**882,53**	**0,50**	**17,70**	**0,03**	**1,81**	**263,19**	**574,41**	**151,97**	**10,62**
	ИТОГО:		**61,46**	**58,82**	**181,02**	**1575,66**	**5,96**	**32,66**	**60,93**	**7,74**	**562,50**	**1067,06**	**221,99**	**30,97**

ы: второй
ели: первая
он: зимне-весенний
растная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
500	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	0,07	0,03	63,00	1,89	21,60	90,51	30,92	1,62
303	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
386	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	0,03	0,52	0,03	0,00	106,09	83,91	12,17	0,09
	Итого на завтрак:		**21,00**	**25,42**	**91,84**	**679,64**	**0,49**	**4,78**	**63,03**	**2,56**	**211,75**	**801,35**	**249,81**	**7,50**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
1150	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	1,47	0,00	0,30	21,30	12,27	5,17	0,27
386	Рыба запеченая под молочным соусом	90	8,33	7,99	10,80	148,39	0,08	3,54	0,08	1,02	71,10	120,15	20,48	0,55
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08
342	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**18,91**	**18,85**	**108,31**	**678,43**	**0,44**	**66,92**	**2,22**	**3,91**	**210,81**	**349,56**	**114,77**	**5,15**
	ИТОГО:		**39,90**	**44,27**	**200,15**	**1358,07**	**0,93**	**71,70**	**65,24**	**6,47**	**422,56**	**1150,91**	**364,57**	**12,65**

третий
еля: первая
он: зимне-весенний
растная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
284	Запеканка картофельня с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
386	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого на завтрак:		**25,06**	**22,46**	**97,89**	**693,94**	**0,36**	**11,43**	**40,00**	**0,99**	**328,12**	**486,24**	**106,30**	**5,49**
	Обед:													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
255	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
196	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**32,87**	**24,03**	**145,94**	**928,52**	**0,64**	**34,25**	**5246,83**	**2,77**	**186,55**	**576,24**	**162,76**	**15,68**
	ИТОГО:		**57,93**	**46,49**	**243,83**	**1622,46**	**1,00**	**45,68**	**5286,83**	**3,76**	**514,67**	**1062,48**	**269,06**	**21,17**

четвертый
ли: первая
и: зимне-весенний
астная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35
267	Шницель мясной рубленный	90	9,28	13,61	8,06	191,86	0,02	3,50	44,10	0,16	22,80	55,24	23,86	0,65
205	Макаронные изделия отварные с овощами	110/60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36
	Итого на завтрак:		**19,71**	**22,20**	**95,39**	**660,14**	**0,29**	**11,12**	**54,10**	**0,68**	**79,81**	**185,47**	**71,58**	**3,68**
	Обед:													
49	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	0,90	23,23	0,18	0,40	2,05	2,25	2,71	3,16
94	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	0,09	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93
160	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	0,07				16,80	103,20	20,80	1,20
297	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	0,02	0,00	2,21	0,50	1,98	65,02	9,39	0,34
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
м	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
м	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**20,41**	**24,80**	**114,72**	**771,05**	**1,28**	**48,25**	**2,39**	**2,05**	**117,53**	**324,70**	**95,93**	**12,60**
	ИТОГО:		**40,12**	**47,00**	**210,11**	**1431,19**	**1,57**	**59,37**	**56,49**	**2,73**	**197,34**	**510,17**	**167,51**	**16,28**

: пятый
ля: первая
н: зимне-весенний
растная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14
234	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	0,06	0,57	13,28	0,27	44,40	100,51	16,39	0,80
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
389	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70
	Итого на завтрак:		**19,14**	**12,33**	**94,74**	**580,66**	**0,37**	**33,93**	**16,68**	**1,28**	**169,30**	**346,68**	**102,27**	**7,86**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
414	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	228,41	2,22	2,03	3,97	1,02	3,06	10,09	7,10	16,08
	Итого на обед:		**58,74**	**42,05**	**276,74**	**815,70**	**3,74**	**117,66**	**36,76**	**4,91**	**482,75**	**959,30**	**307,16**	**29,19**
	ИТОГО:		**77,88**	**54,38**	**371,48**	**1396,36**	**4,11**	**151,59**	**53,44**	**6,19**	**652,05**	**1305,97**	**409,43**	**37,05**

шестой
ля: первая
н: зимне-весенний
астная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B 1	C	A	E	C a	P	M g	F e
	Завтрак:													
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
222	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**28,16**	**26,10**	**86,95**	**695,34**	**0,18**	**14,29**	**84,58**	**0,66**	**504,30**	**460,63**	**61,07**	**4,53**
	Обед:													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5
1500	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	0,07	0,03	63,00	1,89	21,60	90,51	30,92	1,62
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06
386	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**29,38**	**35,03**	**120,83**	**916,11**	**0,62**	**17,16**	**63,27**	**4,21**	**329,05**	**544,37**	**150,93**	**11,17**
	ИТОГО:		**29,88**	**35,53**	**133,08**	**1611,45**	**0,65**	**29,66**	**63,27**	**4,46**	**349,05**	**558,12**	**162,18**	**13,92**

седьмой
ня: вторая
: зимне-весенний
тная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**17,58**	**20,42**	**83,31**	**587,36**	**0,20**	**15,47**	**83,18**	**1,24**	**574,31**	**452,45**	**78,81**	**4,44**
	Обед:													
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
99	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78
284	Запеканка картофельня с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**25,92**	**30,43**	**98,32**	**770,82**	**0,39**	**23,88**	**0,01**	**4,07**	**146,07**	**401,95**	**109,71**	**10,02**
	ИТОГО:		**43,50**	**50,85**	**181,63**	**1358,18**	**0,59**	**39,35**	**83,19**	**5,31**	**720,38**	**854,40**	**188,52**	**14,46**

: восьмой
ля: вторая
н: зимне-весенний
астная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
386	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13
	Итого на завтрак:		**20,97**	**19,47**	**88,34**	**612,43**	**0,29**	**24,59**	**0,19**	**1,24**	**254,84**	**313,37**	**85,07**	**3,57**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30
235	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	0,06	0,57	13,28	0,27	44,40	100,51	16,39	0,80
311	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04
342	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**19,50**	**18,43**	**109,76**	**682,62**	**0,46**	**54,96**	**13,36**	**1,60**	**213,35**	**380,86**	**118,59**	**71,13**
	ИТОГО:		**40,47**	**37,90**	**198,10**	**1295,05**	**0,75**	**79,56**	**13,54**	**2,84**	**468,19**	**694,23**	**203,66**	**74,70**

девятый
ня: вторая
: зимне-весенний
зетная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
31	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14
111	Запеканка из печени с рисом	175	22,47	9,14	24,73	291,50	0,32	10,45	8946,00	2,39	31,10	375,90	34,60	7,70
430	Соус сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого на завтрак:		**30,73**	**12,54**	**95,45**	**638,02**	**0,50**	**14,68**	**8946,17**	**3,10**	**101,50**	**504,16**	**77,89**	**13,02**
	Обед:													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66
48	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,03	0,40	10,00	0,00	22,84	30,80	8,54	0,52
454	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	0,07	0,00	0,00	0,00	18,90	116,10	23,40	1,35
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	0,11	63,75	0,00		217,00	150,00	75,00	3,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**25,57**	**26,76**	**101,62**	**758,07**	**0,39**	**68,32**	**10,00**	**0,61**	**342,47**	**410,39**	**154,30**	**7,64**
	ИТОГО:		**56,30**	**39,30**	**197,07**	**1396,09**	**0,89**	**83,00**	**8956,17**	**3,71**	**443,97**	**914,55**	**232,19**	**20,66**

десятый
ня: вторая
н: зимне-весенний
астная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78
	Итого на завтрак:		**25,47**	**20,72**	**98,92**	**698,20**	**0,36**	**16,74**	**16,80**	**3,20**	**127,81**	**329,05**	**81,36**	**7,08**
	Обед:													
49	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	0,90	23,23	0,18	0,40	2,05	2,25	2,71	3,16
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5
493	Птица тушенная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	0,07	0,00	0,05	0,45	19,69	180,45	21,14	1,16
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06
386	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**37,53**	**26,86**	**117,20**	**860,67**	**1,51**	**37,05**	**0,49**	**3,11**	**311,49**	**616,26**	**133,56**	**13,21**
	ИТОГО:		**63,00**	**47,58**	**216,12**	**1558,87**	**1,87**	**53,79**	**17,29**	**6,31**	**439,30**	**945,31**	**214,92**	**20,29**

ь: одиннадцатый
еля: вторая
он: зимне-весенний
растная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B 1	C	A	E	C a	P	M g	F e
	Завтрак:													
61	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99
222	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**24,66**	**22,08**	**103,45**	**711,16**	**0,18**	**15,98**	**83,80**	**0,51**	**281,70**	**374,03**	**94,87**	**5,22**
	Обед:													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
38	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24
39	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56
78	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	0,08	0,59	0,03	0,20	64,10	108,90	30,30	0,49
74	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	2,01	3,43	4,43	0,96	2,72	7,37	4,23	15,02
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**21,74**	**25,85**	**174,48**	**1082,35**	**2,61**	**24,29**	**4,76**	**5,56**	**273,95**	**478,87**	**154,65**	**20,80**
	ИТОГО:		**46,40**	**47,93**	**277,93**	**1793,51**	**2,79**	**40,27**	**88,56**	**6,07**	**555,65**	**852,90**	**249,52**	**26,02**

нь: двенадцатый
еделя: вторая
езон: зимне-весенний
озрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
еп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
ы		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
344	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,81	63,00	0,00	1,25	100,00		22,00	76,80	4,80	1,00
84	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	15,00	27,00	0,60
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ом	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**14,90**	**13,79**	**83,21**	**524,17**	**0,07**	**13,78**	**100,00**	**0,69**	**62,60**	**134,35**	**50,05**	**5,07**
	Обед:													
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3
255	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ом	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ом	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**24,81**	**20,66**	**108,06**	**720,13**	**3,27**	**69,83**	**5243,26**	**3,23**	**172,59**	**487,91**	**111,29**	**17,62**
	ИТОГО:		**39,71**	**34,45**	**191,27**	**1244,30**	**3,34**	**83,61**	**5343,26**	**3,92**	**235,19**	**622,26**	**161,34**	**22,69**

ратура:1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

полнитель: технолог Бозняк Е.А.