

Согласовано:  
Директор школы №



*Зв. Ш. Юванков*

Утверждаю:  
ИП Хвостова Т.В.



Примерное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет в государственных образовательных учреждениях.

Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.

«Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» . Москва 2004г.

День	№ п/п	наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День I		Понедельник													
завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,01	12,0	79,0	0,48	142,0	85,0	10,2	0,15
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,02	-	-	1,1	32,0	14,0	4,7	0,12
	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	10,7	3,15	48,35	275,67	0,23	2,73	96,0	0,4	70,3	119,07	22,67	1,18
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,11
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	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	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,61	3,82	2,65	43,32	0,02	6,99	-	1,16	21,28	24,38	12,42	0,61
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/200	4,39	4,37	23,08	128,6	0,13	1,8	95,4	0,8	156,0	107,6	26,23	0,8
	251	Поджарка из свинины	60/30 (90)	10,3	9,51	5,15	185,19	0,1	0,86	114,1	0,29	124,18	91,0	16,66	0,83
	516	Макаронные изделия отварные	150	6,74	8,7	32,89	226,57	0,06	2,36	27,5	0,41	39,16	103,42	15,81	1,16
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,01	3,8	8,0	-	32,0	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		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
Полдник	п/п	Кисломолочный продукт	200	3,8	5	8	100	0,05	0,6	-	0,35	14,0	14,0	4,0	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,5	2,5	21,7	88,0	0,04	2,0	45	0,65	62,6	75,0	14	0,4
	п/п	Фрукты	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	№ п/п	наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День2		Вторник													
Завтрак	451	Котлета «школьная»	100	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,2	131	1,38	107,42	99,92	18,7	1,0
	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,6	4,51	32,0	190,12	0,06	-	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	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	0,09	-	-	0,5	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	18	Салат из морской капусты	60	1,65	3,65	6,72	45,18	0,06	12,7	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200	3,61	4,07	15,58	126,9	0,08	6,0	32,4	0,4	77,36	106,69	15,4	0,08
	437	Гуляш из говядины	50/50	9,8	11,82	5,22	176,01	0,1	4,61	112,77	0,2	129,11	127,94	17,92	0,89
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,1	5,6	99,83	0,18	114,6	10,0	10,0	0,68
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	35,84	46,0	13,0	0,58
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		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	3,8	5	8	100	0,05	2,6	40,0	0,35	46,1	58,0	14,5	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,5	2,5	21,7	88	0,04	-	5,0	0,65	30,5	31,0	3,5	0,4
	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День3		Среда													
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	-	-	40,0	-	2,4	3,0	-	0,02
	413	Сосиски или колбаса отварная	50	6,8	2,73	8,99	101,74	-	-	-	0,6	19,41	28,32	5,2	0,39
	516	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	4,5	4,5	17,31	158,86	0,06	4,7	27,5	0,73	59,16	83,7	14,84	0,84
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,09	10,3	87,5	-	130,9	89,68	15,56	0,66
	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	Мучное/кондитерское изделие	75	5,98	3	23	108	0,11	-	20,0	0,65	53,93	35,5	13,7	0,65
		итого	540	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	0,06	10,8	-	1,48	14,8	15,73	10,0	0,44
с 1 ноября	36	Салат картофельный с сельдью	60	0,51	3,03	3,65	43,32	0,05	7,82	-	1,42	9,55	28,39	11,23	0,4
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/200	3,44	3,94	8,95	124,0	0,06	5,24	88,9	0,2	152,31	81,29	17,8	0,9
	493	Птица, тушенная в соусе сметанном (грудка куриная)	100 (70/30)	8,16	13,75	20,86	264,15	0,09	0,14	112,1	0,81	133,49	99,92	18,7	1,02
	518	Картофель отварной	150	11,59	4,27	39,23	195,65	0,05	1,02	36,0	0,3	37,86	91,5	19,0	0,56
	388	Напиток из ш. лповника	200	0,5	0,08	20,76	88,2	0,06	3,8	8,0	-	28,14	19,36	8,1	0,45
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	-	-	0,35	9,2	34,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	4,0	0,5
		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	3,8	5	9	102	0,06	1,4	40,0	0,35	14,0	14,0	4,0	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,5	2,5	20,7	86	0,06	1,2	15,0	0,65	62,6	75,0	14,0	0,4
	п/п	Фрукты	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День4		Четверг													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	8,0	3,39	11,15	163,0	0,05	0,6	12,0	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
	366	Запеканка из творога	100	9,48	12,82	44,32	285,32	0,20	9,18	150,4	0,2	164,48	134,66	14,41	0,51
	п/п	Повидло фруктовое	30	1,0	2,62	5,55	41,9	0,01	4,95	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	1,25
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,7	0,9	7,73	37,28	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		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	3,86	42,42	0,05	6,0	-	2,02	20,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	60	0,61	3,82	3,65	43,32	0,01	6,69	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	135	Суп из овощей с говядиной со сметаной	10/200 /10	3,55	3,66	16,5	123,25	0,1	8,24	155,5	0,2	142,42	34,09	7,25	0,98
	454	Котлета по-хлыновски	90	10,13	9,46	18,04	239,98	0,04	1,7	53	0,2	134,69	163,17	36,57	0,42
	516	Макаронные изделия отварные	150	6,66	8,92	27,39	186,37	0,04	0,69	27,5	0,27	39,16	103,71	15,81	1,16
	388	Компот из свежемороженных ягод	200	3,2	-	29,07	123,8	0,09	0,12	9,0	0,2	30,0	7,56	3,4	0,31
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
	п/п	Итого	770	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	2,8	5	9,6	107	0,03	0,6	20,0	0,35	46,1	68,0	11,0	0,1
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	4,5	2,5	20,1	81	0,06	2,0	25,0	0,65	30,5	21,0	7,0	0,5
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День5		Пятница													
завтрак	15	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	35,83	0,05	3,86	59,17	0,5	50,77	107,0	10,03	0,54
	461	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110 (60/50)	7,06	8,59	14,58	153,29	0,05	0,14	58,17	0,1	110,77	50,0	7,0	0,24
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,0	5,13	38,78	247,48	0,16	5,6	57,66	1,38	81,03	60,0	20,0	0,65
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	-	5,4	-	-	15,33	23,2	12,27	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,35	1,73	14,49	69,9	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		итого	510	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	29	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,81	3,16	48,24	0,04	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
с 1 ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,36	3,82	5,23	49,92	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	135	Суп картофельный с клецками с птицей	10/200	6,05	3,66	16,5	123,25	0,15	2,56	102	1,2	146,08	117,11	26,09	0,65
	443	Плов с говядиной	200 (50/150)	16,79	18,16	47,57	429,53	0,11	2,66	115,5	0,3	164,78	192,31	33,01	1,96
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	3,6	27,5	-	40,48	4,6	3,6	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,04	2,15	-	0,35	9,2	24,8	3,6	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	24,8	9,9	0,5
		Итого	720	26,95	27,65	111,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	6,3	7,5	19,5	100,2	0,05	2,0	15,0	0,65	62,6	75,0	10,0	0,4
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	10,2	87,8	0,04	0,6	30,0	0,35	14,0	14,0	8,0	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	300/10	14,28	14,77	48,58	393,7	0,17	4,53	47,0	1,98	99,23	108,2	29,37	1,0
	685	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,09	10,4 7	128	-	158,67	132,0	19,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,8
		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	4,73	7,29	56,94	0,02	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	1,65	3,65	6,72	45,18	0,06	12,7	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	5,03	3,45	13,13	118,22	0,06	4,26	113,85	0,36	147,85	83,55	18,21	0,8
	382	Рыба, запеченная с яйцом	90	10,16	7,27	23,1	216,11	0,07	0,14	98,0	0,79	123,49	99,92	18,7	0,65
	518	Картофель отварной	150	7,97	10,11	26,25	195,35	0,15	3,62	33,15	0,15	39,16	76,95	17,09	1,16
	352	Кисель из свежемороженой 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	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	770	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	1,0	-	10,2	84,8	0,04	0,6	30,0	0,35	14,0	14,0	8,0	0,4
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	6,3	7,5	19,5	103,2	0,05	2,0	15,0	0,65	62,6	75,0	10,0	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 7		Понедельник													
Завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,04	2,0	30,0	0,2	73,84	46,0	20,0	0,4
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	-	-	40,0	-	2,4	3,0	-	0,88
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	9,79	2,29	46,72	257,69	0,18	11,6 7	95,0	1,78	55,06	115,8	20,5	0,87
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,33	10,0	-	126,6	92,8	15,4	0,41
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	17,4	6,6	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	1,45	3,61	3,41	36,36	0,01	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	42	Салат картофельный с огурцом соленым и зеленым горошком	60	0,61	3,82	3,65	43,32	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	148	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	10/200	5,71	5,24	11,13	111,65	0,07	10,4 7	110,11	0,44	113,98	47,43	21,82	0,83
	451	Шницель из свинины	90	9,0	9,61	15,77	186,0	0,06	0,66	31,09	0,61	92,49	81,0	16,8	1,17
	508	Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный с овощами	150/50	7,3	7,13	32,54	249,01	0,16	0,83	103,8	0,18	114,6	136,2	14,0	0,5
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	35,84	46,0	13,0	0,58
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		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	Кисломолочный продукт	200	3,8	5	8	102	0,04	1,4	29,0	0,35	19,0	47,0	12,0	0,3
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,5	2,5	21,7	86	0,05	1,2	16,0	0,65	57,6	42,0	6,0	0,3
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 8		Вторник													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	8,0	3,39	11,15	183,0	0,05	0,6	12,0	1,4	10,4	28,93	11,6	0,72
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,73	11,95	42,26	234,0	0,06	12,9 1	86,0	0,58	121,4	103,7	15,51	0,84
	685	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,15	1,49	77,0	-	126,1	107,57	22,19	1,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		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	0,58	3,64	3,86	42,42	0,05	7,2	-	1,06	20,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	39	Салат из квашеной капусты	60	0,51	3,03	3,65	43,32	0,06	7,8	-	1,42	24,24	29,28	14,04	0,61
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	10/200	4,39	4,21	23,08	118,6	0,12	0,14	103	0,66	162,53	129,71	28,0	1,14
	382	Рыба, запеченная с яйцом	90	15,39	12,79	13,1	230,55	0,09	4,5	115,0	0,41	144,73	112,92	12,43	0,99
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,6	4,88	26,94	209,65	0,05	1,85	27,0	0,4	32,61	61,5	19,0	0,56
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	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	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		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	Сок фруктовый	200	1	-	10,2	84,8	0,04	1,4	29	0,35	19,0	47,0	10,0	0,3
	п/п	Мучное/ Кондитерское изделие	50	6,3	7,5	19,5	103,2	0,05	1,2	16,0	0,65	57,6	42,0	8,0	0,3
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День 9		Среда													
Завтрак	366	Запеканка из творога	100	9,46	12,57	42,39	276,0	0,20	9,18	150,4	0,2	164,48	134,66	14,41	0,5
	п/п	Молоко сгущенное	50	1,0	2,62	1,55	41,9	0,03	2,49	119,6	1,13	15,49	57,9	8,62	0,5
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	0,7
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	100	6,47	1,66	0,66	93,1	0,03	1,2	5,0	0,65	62,6	24,44	14,0	0,75
		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	54,06	0,02	3,99	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,61	3,82	2,65	43,32	0,02	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,3
	137	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками	10/200	6,51	4,12	9,69	114,68	0,15	6,0	101	0,72	130,8	127,0	25,4	0,08
	493	Птица, тушенная в сметанном соусе (грудка куриная)	100 (70/30)	7,6	10,2	13,83	215,05	0,08	5,76	117	0,52	134,54	113,32	14,2	1,47
	516	Макаронные изделия отварные	150	8,44	9,36	39,83	217,23	0,04	-	27,0	-	45,52	61,5	19,0	0,56
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	1,0	-	0,26	40,48	4,6	3,7	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	780	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 разливной	200	3,8	5	8,4	102	0,06	1,4	40,0	0,35	14,0	14,0	4,0	0,3
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	50	3,5	2,5	21,3	86	0,03	1,2	5,0	0,65	62,6	75,0	14,0	0,3
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 10		Четверг													
завтрак	271	Котлета «домашняя»	90	9,14	7,06	11,09	165,25	0,08	3,84	89,5	1,71	60,07	4,5	13,56	1,0
	508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,73	9,79	33,31	243,75	0,09	0,69	85,5	0,27	39,16	103,7	15,81	0,36
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0,09	10,47	-	-	158,67	132,0	19,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		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	0,58	3,64	5,06	43,82	0,02	10,8	-	1,88	14,8	15,73	10,0	0,44
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	3,65	43,32	0,02	12,7	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	3,44	3,94	8,95	124,0	0,04	1,36	88,9	0,4	139,23	89,49	13,1	0,77
	423	Бефстроганов из говядины	100 (50/50)	8,93	6,91	21,2	228,85	0,18	0,74	114,95	0,46	145,27	126,47	15,7	0,55
	330	Гороховое пюре	150	10,82	11,11	38,89	230,95	0,02	0,05	33,15	0,15	39,16	76,75	26,7	1,16
	388	Напиток из шиповника	200	0,35	0,08	20,76	88,2	0,06	3,8	8,0	-	28,14	19,36	8,1	0,45
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
			Итого	770	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5
Полдник	п/п	Мучное/кондитерское е изделие	50	6,3	7,5	19,5	103,2	0,05	1,2	16,0	0,65	57,6	42,0	8,0	0,3
	п/п	Сок фруктовый	200	1	-	10,2	84,8	0,04	1,4	29	0,35	19,0	47,0	10,0	0,3
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День 11		Пятница													
Завтрак	413	Колбаса или сосиски отварные	75	8,2	3,55	14,06	144,5	0,22	0,14	-	1,14	99,52	83,6	19,2	0,7
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,23	9,39	35,05	245,64	0,03	12,09	158,0	0,82	126,98	117,08	17,83	0,53
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	2,4	4,2	26,86	0,01	0,64	17,0	0,02	16,07	16,32	-	-
	686	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
			итого	505	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5
Обед	25	Салат из свежей капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	0,35	4,73	4,29	56,94	0,02	5,86	-	1,39	20,09	17,61	9,6	0,59
С 1 ноября	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,63	3,67	3,8	43,74	0,02	5,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	133	Суп картофельный с крупой с сайрой	10/200	5,79	4,49	9,82	117,58	0,09	5,63	98,0	0,8	125,34	100,56	23,15	1,35
	431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	10,02	10,3	19,69	215,49	0,08	8,96	109,17	0,7	140,17	95,23	17,25	0,75
	518	Картофель отварной	150	7,7	6,0	43,49	211,21	0,13	-	37,83	-	74,6	110,0	20,0	0,5
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	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	0,04	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		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	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,5	2,5	21,7	86	0,05	1,2	29,0	0,65	57,6	57,5	9,5	0,3
	685	Кисломолочный продукт	200	3,8	5	8	102	0,04	1,4	16,0	0,35	19,0	31,5	8,5	0,3
			Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0
		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	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 12		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	250/10	13,01	13,45	42,99	357,06	0,16	10,0 5	162,4	1,2	188,48	185,72	37,74	2,48
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,1	4,95	12,6	0,78	69,42	54,48	11,56	0,08
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		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	0,06	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	1,65	3,65	6,72	45,18	0,06	7,8	-	1,77	14,24	29,28	14,04	0,61
	140	Суп картофельный с макарон. изделиями с говядиной	10/200	6,15	4,27	18,96	119,8	0,04	0,76	104,3	0,26	127,6	102,6	12,48	0,44
	395	Рулет рыбный	90	12,57	12,8	20,25	234,81	0,06	11,2	113,7	0,4	190,86	142,03	1,14	1,1
	508	Каша рисовая рассыпчатая с Маслом сливочным	150/10	3,84	4,88	27,15	195,65	0,14	-	27,0	0,39	32,61	61,5	19,0	0,58
	352	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	4,5	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	770	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	34,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	1	-	10,2	84,8	0,04	1,4	29	0,35	19,0	47,0	10,0	0,3
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	50	6,3	7,5	19,5	103,2	0,05	1,2	16,0	0,65	57,6	42,0	8,0	0,3
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,03	3,4	25	-	33,4	21	7	0,6
		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