

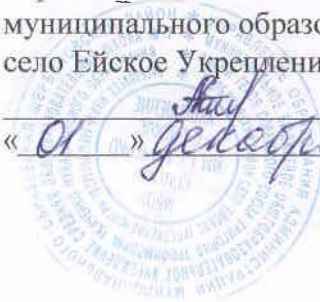
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения средняя общеобразовательная школа № 7 имени

Героя Советского Союза Георгия Трифимовича Ткаченко  
муниципального образования Щербиновский район  
село Ейское Укрепление

Кузнецова

« 01 » декабря 2021 год



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания обучающихся 1-4 классов на зимне-весенний период

День: первый  
Неделя: первая



День: второй  
Неделя: первая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
			порции	вещества			чекская	(мг)				вещества		
Рецеп	Наименование блюда	туры	(г)			ценность	(мг)				(мг)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
Л1500	Биточки рубленые 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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>21,00</b>	<b>25,42</b>	<b>91,84</b>	<b>679,64</b>	<b>0,49</b>	<b>4,78</b>	<b>63,03</b>	<b>2,56</b>	<b>211,75</b>	<b>801,35</b>	<b>249,81</b>	<b>7,50</b>
	<b>Обед:</b>													
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
Л150	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 запеченная 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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>18,91</b>	<b>18,85</b>	<b>108,31</b>	<b>678,43</b>	<b>0,44</b>	<b>66,92</b>	<b>2,22</b>	<b>3,91</b>	<b>210,81</b>	<b>349,56</b>	<b>114,77</b>	<b>5,15</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,90</b>	<b>44,27</b>	<b>200,15</b>	<b>1358,07</b>	<b>0,93</b>	<b>71,70</b>	<b>65,24</b>	<b>6,47</b>	<b>422,56</b>	<b>1150,91</b>	<b>364,57</b>	<b>12,65</b>

День: третий  
Неделя: первая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
пром	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 картофельная 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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>25,06</b>	<b>22,46</b>	<b>97,89</b>	<b>693,94</b>	<b>0,36</b>	<b>11,43</b>	<b>40,00</b>	<b>0,99</b>	<b>328,12</b>	<b>486,24</b>	<b>106,30</b>	<b>5,49</b>
	<b>Обед:</b>													
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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>32,87</b>	<b>24,03</b>	<b>145,94</b>	<b>928,52</b>	<b>0,64</b>	<b>34,25</b>	<b>5246,83</b>	<b>2,77</b>	<b>186,55</b>	<b>576,24</b>	<b>162,76</b>	<b>15,68</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>57,93</b>	<b>46,49</b>	<b>243,83</b>	<b>1622,46</b>	<b>1,00</b>	<b>45,68</b>	<b>5286,83</b>	<b>3,76</b>	<b>514,67</b>	<b>1062,48</b>	<b>269,06</b>	<b>21,17</b>

День: четвертый  
Неделя: первая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			чекская	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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 рубленый	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
пром	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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>19,71</b>	<b>22,20</b>	<b>95,39</b>	<b>660,14</b>	<b>0,29</b>	<b>11,12</b>	<b>54,10</b>	<b>0,68</b>	<b>79,81</b>	<b>185,47</b>	<b>71,58</b>	<b>3,68</b>
	<b>Обед:</b>													
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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>20,41</b>	<b>24,80</b>	<b>114,72</b>	<b>771,05</b>	<b>1,28</b>	<b>48,25</b>	<b>2,39</b>	<b>2,05</b>	<b>117,53</b>	<b>324,70</b>	<b>95,93</b>	<b>12,60</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,12</b>	<b>47,00</b>	<b>210,11</b>	<b>1431,19</b>	<b>1,57</b>	<b>59,37</b>	<b>56,49</b>	<b>2,73</b>	<b>197,34</b>	<b>510,17</b>	<b>167,51</b>	<b>16,28</b>

День: пятый  
Неделя: первая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			вещества				(мг)				вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
377/1	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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>19,14</b>	<b>12,33</b>	<b>94,74</b>	<b>580,66</b>	<b>0,37</b>	<b>33,93</b>	<b>16,68</b>	<b>1,28</b>	<b>169,30</b>	<b>346,68</b>	<b>102,27</b>	<b>7,86</b>
	<b>Обед:</b>													
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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>58,74</b>	<b>42,05</b>	<b>276,74</b>	<b>815,70</b>	<b>3,74</b>	<b>117,66</b>	<b>36,76</b>	<b>4,91</b>	<b>482,75</b>	<b>959,30</b>	<b>307,16</b>	<b>29,19</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>77,88</b>	<b>54,38</b>	<b>371,48</b>	<b>1396,36</b>	<b>4,11</b>	<b>151,59</b>	<b>53,44</b>	<b>6,19</b>	<b>652,05</b>	<b>1305,97</b>	<b>409,43</b>	<b>37,05</b>

День:шестой  
Неделя: первая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			чекская	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф e
	<b>Завтрак:</b>													
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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>28,16</b>	<b>26,10</b>	<b>86,95</b>	<b>695,34</b>	<b>0,18</b>	<b>14,29</b>	<b>84,58</b>	<b>0,66</b>	<b>504,30</b>	<b>460,63</b>	<b>61,07</b>	<b>4,53</b>
	<b>Обед:</b>													
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
Л500	Биточки рубленые 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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>29,38</b>	<b>35,03</b>	<b>120,83</b>	<b>916,11</b>	<b>0,62</b>	<b>17,16</b>	<b>63,27</b>	<b>4,21</b>	<b>329,05</b>	<b>544,37</b>	<b>150,93</b>	<b>11,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,88</b>	<b>35,53</b>	<b>133,08</b>	<b>1611,45</b>	<b>0,65</b>	<b>29,66</b>	<b>63,27</b>	<b>4,46</b>	<b>349,05</b>	<b>558,12</b>	<b>162,18</b>	<b>13,92</b>

День: седьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			ческая	(мг)				вещества				
				(г)	(г)			ценность	(мг)							
		Б	Ж		У	(ккал)	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>															
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		
пром	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		
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>17,58</b>	<b>20,42</b>	<b>83,31</b>	<b>587,36</b>	<b>0,20</b>	<b>15,47</b>	<b>83,18</b>	<b>1,24</b>	<b>574,31</b>	<b>452,45</b>	<b>78,81</b>	<b>4,44</b>		
	<b>Обед:</b>															
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 картофельная 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		
пром	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		
пром	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		
пром	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		
	<b>Итого на обед:</b>		<b>25,92</b>	<b>30,43</b>	<b>98,32</b>	<b>770,82</b>	<b>0,39</b>	<b>23,88</b>	<b>0,01</b>	<b>4,07</b>	<b>146,07</b>	<b>401,95</b>	<b>109,71</b>	<b>10,02</b>		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43,50</b>	<b>50,85</b>	<b>181,63</b>	<b>1358,18</b>	<b>0,59</b>	<b>39,35</b>	<b>83,19</b>	<b>5,31</b>	<b>720,38</b>	<b>854,40</b>	<b>188,52</b>	<b>14,46</b>		



День: восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
			вещества				чекская	(мг)				вещества		
Рецеп	Наименование блюда	порции	(г)			ценность						(мг)		
туры		(г)	Б	Ж	У		(ккал)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg
	<b>Завтрак:</b>													
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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>20,97</b>	<b>19,47</b>	<b>88,34</b>	<b>612,43</b>	<b>0,29</b>	<b>24,59</b>	<b>0,19</b>	<b>1,24</b>	<b>254,84</b>	<b>313,37</b>	<b>85,07</b>	<b>3,57</b>
	<b>Обед:</b>													
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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>19,50</b>	<b>18,43</b>	<b>109,76</b>	<b>682,62</b>	<b>0,46</b>	<b>54,96</b>	<b>13,36</b>	<b>1,60</b>	<b>213,35</b>	<b>380,86</b>	<b>118,59</b>	<b>71,13</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,47</b>	<b>37,90</b>	<b>198,10</b>	<b>1295,05</b>	<b>0,75</b>	<b>79,56</b>	<b>13,54</b>	<b>2,84</b>	<b>468,19</b>	<b>694,23</b>	<b>203,66</b>	<b>74,70</b>

День: девятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			ческая	(мг)				вещества				
				(г)	(г)			ценность	(мг)							
					Б				Ж	У	(ккал)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са
	<b>Завтрак:</b>															
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		
311	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		
330	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		
пром	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		
пром	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		
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>30,73</b>	<b>12,54</b>	<b>95,45</b>	<b>638,02</b>	<b>0,50</b>	<b>14,68</b>	<b>8946,17</b>	<b>3,10</b>	<b>101,50</b>	<b>504,16</b>	<b>77,89</b>	<b>13,02</b>		

	<b>Обед:</b>													
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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>25,57</b>	<b>26,76</b>	<b>101,62</b>	<b>758,07</b>	<b>0,39</b>	<b>68,32</b>	<b>10,00</b>	<b>0,61</b>	<b>342,47</b>	<b>410,39</b>	<b>154,30</b>	<b>7,64</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56,30</b>	<b>39,30</b>	<b>197,07</b>	<b>1396,09</b>	<b>0,89</b>	<b>83,00</b>	<b>8956,17</b>	<b>3,71</b>	<b>443,97</b>	<b>914,55</b>	<b>232,19</b>	<b>20,66</b>

День: десятый  
Неделя: вторая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			чекская	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>пром</b>	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
<b>386</b>	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
<b>125</b>	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
<b>377/1</b>	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
<b>пром</b>	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
<b>пром</b>	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
<b>414</b>	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>25,47</b>	<b>20,72</b>	<b>98,92</b>	<b>698,20</b>	<b>0,36</b>	<b>16,74</b>	<b>16,80</b>	<b>3,20</b>	<b>127,81</b>	<b>329,05</b>	<b>81,36</b>	<b>7,08</b>
	<b>Обед:</b>													
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
<b>102</b>	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
<b>493</b>	Птица тушеная 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
<b>205</b>	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
<b>386</b>	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
<b>389</b>	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
<b>пром</b>	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
<b>пром</b>	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>37,53</b>	<b>26,86</b>	<b>117,20</b>	<b>860,67</b>	<b>1,51</b>	<b>37,05</b>	<b>0,49</b>	<b>3,11</b>	<b>311,49</b>	<b>616,26</b>	<b>133,56</b>	<b>13,21</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>63,00</b>	<b>47,58</b>	<b>216,12</b>	<b>1558,87</b>	<b>1,87</b>	<b>53,79</b>	<b>17,29</b>	<b>6,31</b>	<b>439,30</b>	<b>945,31</b>	<b>214,92</b>	<b>20,29</b>

День: одиннадцатый  
Неделя: вторая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			чекская	(мг)				вещества				
				(г)	Б			Ж	У	ценность	В 1	С	А	Е	Са	Р
Рецеп	Наименование блюда															
туры		(г)	(г)			(ккал)					(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>Завтрак:</b>															
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		
пром	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		
пром	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		
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>24,66</b>	<b>22,08</b>	<b>103,45</b>	<b>711,16</b>	<b>0,18</b>	<b>15,98</b>	<b>83,80</b>	<b>0,51</b>	<b>281,70</b>	<b>374,03</b>	<b>94,87</b>	<b>5,22</b>		
	<b>Обед:</b>															
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		
239	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		
178	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		
374	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		
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		
пром	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		
пром	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		
	<b>Итого на обед:</b>		<b>21,74</b>	<b>25,85</b>	<b>174,48</b>	<b>1082,35</b>	<b>2,61</b>	<b>24,29</b>	<b>4,76</b>	<b>5,56</b>	<b>273,95</b>	<b>478,87</b>	<b>154,65</b>	<b>20,80</b>		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,40</b>	<b>47,93</b>	<b>277,93</b>	<b>1793,51</b>	<b>2,79</b>	<b>40,27</b>	<b>88,56</b>	<b>6,07</b>	<b>555,65</b>	<b>852,90</b>	<b>249,52</b>	<b>26,02</b>		

День: двенадцатый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
			вещества				чекская	(мг)				вещества		
Рецеп	Наименование блюда	порции	(г)			ценность		(мг)				(мг)		
туры		(г)	Б	Ж	У		(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	<b>Завтрак:</b>													
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
пром	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>14,90</b>	<b>13,79</b>	<b>83,21</b>	<b>524,17</b>	<b>0,07</b>	<b>13,78</b>	<b>100,00</b>	<b>0,69</b>	<b>62,60</b>	<b>134,35</b>	<b>50,05</b>	<b>5,07</b>
	<b>Обед:</b>													
	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
пром	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
пром	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>24,81</b>	<b>20,66</b>	<b>108,06</b>	<b>720,13</b>	<b>3,27</b>	<b>69,83</b>	<b>5243,26</b>	<b>3,23</b>	<b>172,59</b>	<b>487,91</b>	<b>111,29</b>	<b>17,62</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,71</b>	<b>34,45</b>	<b>191,27</b>	<b>1244,30</b>	<b>3,34</b>	<b>83,61</b>	<b>5343,26</b>	<b>3,92</b>	<b>235,19</b>	<b>622,26</b>	<b>161,34</b>	<b>22,69</b>

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

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

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.





























Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., бруто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	42,35	90	87	83,5	56,5			87		95				499	41,58р.	98,19
птица	26		40,5			67,6	40,5		40,5		70		67,6	326,7	27,23р.	104,71
колбасные изделия	8,25	46			53									99	8,25р.	100,00
рыба	33			92		83			83		83	67		408	34,00р.	103,03
яйцо	22	90	14	12	110	5	5		11,6	12	8			267,6	22,30р.	101,36
молоко	165	80	75	216	150	261	220	220	150	280		250	100	2002	166,83р.	101,11
кисломолочные продукты	90	115	115	150	200		115		215		115			1025	85,42р.	94,91
творог, полужирный	27,5						112			112		112		336	28,00р.	101,82
сметана	5,5	10		10	5		5	10	10	5	7	5		67	5,58р.	101,52
сыр	5,5						5,5	20,1		20,1			20,1	65,8	5,48р.	99,70
масло сливочное	16,5	10,5	19,5	10	17	18,2	20	19,5	28	12	12,5	14,4	22,5	204,1	17,01р.	103,08
масло растительное	15	10	8	11	12	17,5	14	23,8	23,1	12	33,8	8,2	8,2	181,6	15,13р.	100,89
макаронные изделия	9				33		33			12	33			111	9,25р.	102,78
крупы	27	41	64	12	14	30	15	35		38	12	35	36,5	332,5	27,71р.	102,62
мука пшеничная	9		2,6	39,5		1,85	12		5,5	11	4		33,5	109,95	9,16р.	101,81
сахар	24	15	30	25	15	15	18	30	35	40	25	23	18,1	289,1	24,09р.	100,38
кондитрские изделия	6				15			20			20	15		70	5,83р.	97,22
картофель	112	48	80	190	80	254	80	230	180		180	80	150	1552	129,33р.	115,48
овощи	168	101	160,2	232	142	197	155	174,5	275,8	102,5	295,48	250	58,6	2144,08	178,67р.	106,35
фрукты сухие	8,25					25	25			25		25		100	8,33р.	101,01
фрукты свежие	110	125	170		125	125	145	125	45		45,4	165	250	1320,4	110,03р.	100,03
соки	110	200		200			200			200	200		200	1200	100,00р.	90,91
чай	0,2	0,5	0,5					0,5	0,5		0,5			2,5	0,21р.	104,17
какао	0,7				4					4				8	0,67р.	95,24
хлеб пшеничный	90	60	101,12	90	102	90	70	100	90	101,2	85	110	85	1084,32	90,36р.	100,40
хлеб ржаной	48	65	45	45	45	65	45	45	45	45	45	45	45	580	48,33р.	100,69

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	обед	всего за день	% от суточной потребности
1	693,13	882,53	1575,66	67,05
2	679,64	678,43	1358,07	57,79
3	693,94	928,52	1622,46	69,04
4	660,14	771,05	1431,19	60,90
5	580,66	815,70	1396,36	59,42
6	695,34	916,11	1611,45	68,57
7	587,36	770,82	1358,18	57,79
8	612,43	682,62	1295,05	55,11
9	638,02	758,07	1396,09	59,41
10	698,20	860,67	1558,87	66,34
11	711,16	1082,35	1793,51	76,32
12	524,17	720,13	1244,30	52,95
				<b>62,56</b>