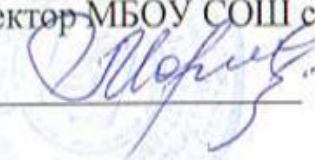




«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Тербуны



Т.Н.Моргачева

## Примерное двухнедельное меню

для обучающихся филиала МБОУ СОШ с.Тербуны в с.Покровское  
Тербунского муниципального района Липецкой области  
на 2020-2021 учебный год

для разновозрастной категории: 7-10 лет, 11 лет и старше

№ реп	наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
				белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
		7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>первая неделя</b>																		
	<b>День: понедельник Завтрак:</b>																		
18	салат из моркови с яблоками	100	100	0,9	0,9	3,4	3,4	8,4	8,4	67,8	67,8	0,03	0,03	2,1	2,1	0	0	0	0
173	каша рисовая молочная вязкая	150	200	6,9	9,58	10	12,5	38,2	45,27	270,4	331,9	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15
2	бутерброд с маслом и сыром	50/10/5	50/15/ 7	5,94	9,9	9,9	14,51	20,37	30,96	194,34	294,03	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
268	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,02	0,02	9,9	9,9	40,18	40,18	0	0	0,04	0,04	0	0	0	0
	итого			13,84	20,48	23,32	30,43	76,87	94,53	572,72	733,91	0,248	0,308	2,958	2,958	0,037	0,037	0,534	0,92
	<b>Обед:</b>																		
46	салат из столовой свеклы*	100	100	1,8	1,8	6,08	6,08	11,3	11,3	93,12	93,12	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
52	щи с мясом из свежей капусты	200	250	1,74	2,175	4,89	6,11	8,48	10,6	84,89	106,09	0,032	0,038	1,6	2	0	0	1,91	2,39
131	картофельное пюре	150	200	3,06	4,6	4,28	6,04	21,5	26	122,8	156,76	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0
84	Кнели рыбные припущенные	80/30	80/30	14,8	14,8	9,76	9,76	7,64	7,64	152,8	152,8	0,07	0,07	2,14	2,14	1	1	0,27	0,27
272	кофейный напиток	200	200	3,6	3,6	1,8	1,8	16,8	16,8	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,16	0,24	10,72	14,58	49,12	67,68	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано- пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,24	0,37	18,7	29,5	86,56	135,73	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
222	яблоки запеченные с творогом	100	100	4,99	4,99	2,85	2,85	28,15	28,15	158,21	158,21	0,03	0,03	3,11	3,11	0	0	0	0
	итого			33,59	37,365	30,06	33,25	123,29	144,57	850,8	973,69	0,459	0,493	28,85	29,25	1,2	1,2	6,171	6,891
	<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	-		<b>47,43</b>	<b>57,845</b>	<b>53,38</b>	<b>63,68</b>	<b>200,16</b>	<b>239,1</b>	<b>1423,52</b>	<b>1707,6</b>	<b>0,707</b>	<b>0,801</b>	<b>31,808</b>	<b>32,208</b>	<b>1,237</b>	<b>1,237</b>	<b>6,705</b>	<b>7,811</b>
	<b>Полдник для ГПД</b>																		
	Кондитерское изделие	50	50	1,35	1,35	2,15	2,15	41,15	41,15	182	182	0,005	0,005	0	0	0	0	0	0
966	ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,34	8,34	108	108	0,06	0,06	1,2	1,2	0,08	0,08	0	0
	<b>итого</b>			<b>7,15</b>	<b>7,15</b>	<b>7,15</b>	<b>7,15</b>	<b>49,49</b>	<b>49,49</b>	<b>290</b>	<b>290</b>	<b>0,065</b>	<b>0,065</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



№ реп	наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины								
				белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А	Е	Е	
		7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	<b>День среда</b>			<b>Завтрак:</b>																
12	Салат из св.огурцов и помидоров	100	100	0,7	0,7	7,4	7,4	2,9	2,9	81	81	0,02	0,02	13,88	13,88	0,8	0,8	0,3	0,03	
185	каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	5,243	6,99	5,73	7,64	37,84	50,45	183,902	245,20	0,158	0,210	0,818	1,090	0,037	0,049	0,15	0,2	
2	бутерброд с маслом и сыром	50/10/5	50/15/7	5,94	9,9	9,9	14,51	20,37	30,96	194,34	294,03	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77	
272	кофейный напиток	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	22,44	22,44	101,56	101,56	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011	
	<b>ИТОГО:</b>			13,32	19,03	24,59	31,11	83,55	106,75	560,802	721,79	0,282	0,394	15,998	16,270	1,037	1,049	0,845	1,011	
	<b>Обед:</b>																			
45	икра морковная*	100	100	2,1	2,1	6,3	6,3	13,3	13,3	115,3	115,3	0,052	0,052	8,567	8,567	0,023	0,023	0,267	0,267	
54	борщ из свежей капусты	200	250	3,86	4,33	3,6	4,25	10,86	13,58	110,28	137,89	0,048	0,063	8,64	14,4	0	0	0,64	0,8	
98	жаркое по домашнему	200	200	17	17	11,1	11,1	17,3	17,3	287,1	287,1	0,006	0,006	1,28	1,28	0	0	0	0	
274	кисломолочный напиток снежок	200	200	6,4	6,4	4	4	21,6	21,6	153	153	0,045	0,045	1,35	1,35	33	33	0,2	0,2	
	хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,16	0,24	10,72	14,58	49,12	67,68	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64	
	хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,24	0,37	18,7	29,5	86,56	135,73	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84	
	изделие кондитерское	20	20	0,2	0,2	0	0	16,3	16,3	66	66	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>			33,16	35,43	25,4	26,26	108,78	126,16	867,36	962,7	0,321	0,364	19,837	25,597	33,02	33,023	2,347	2,747	
	<b>Всего при 2-х разовом питании</b>			<b>46,48</b>	<b>71,74</b>	<b>49,99</b>	<b>57,37</b>	<b>192,33</b>	<b>232,91</b>	<b>1428,16</b>	<b>1684,49</b>	<b>0,603</b>	<b>0,758</b>	<b>35,84</b>	<b>41,867</b>	<b>34,06</b>	<b>34,072</b>	<b>3,19</b>	<b>3,71</b>	
	<b>Полдник для ГПД</b>																			
	Мучное изделие	60	70	4	4,6	2,65	3,1	26,85	31,33	147,25	181,6	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0	
291	кисель витаминизированный	200	200	0	0	0	0	20	20	80	80	0,08	0,08	15	15	0,067	0,067	0,86	0,86	
	итого			4	4,6	2,65	3,1	46,85	51,33	227,25	261,6	0,16	0,16	15	15	0,067	0,067	0,86	0,86	

№ реп	наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
		7-10 лет	11лет и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11лет и старше	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
				7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>День четверг Завтрак:</b>																		
17	Салат из моркови с изюмом	100	100	2,5	2,5	1,1	1,1	24,8	24,8	110,1	110,1	0,052	0,052	8,567	8,567	0,023	0,023	0,267	0,267
213	творожная запеканка	200	200	37,48	37,48	41,76	41,76	50,12	50,12	664,24	664,24	0,1	0,1	0,476	0,476	0,6	0,6	0,95	0,95
3	бургер с сыром	30	60	4,56	7,6	2,58	7,3	14,22	23,7	98,34	172,9	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
270	чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0,04	0,04	10,2	10,2	41,96	41,96	0	0	4	4	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			44,74	47,78	45,48	50,20	99,34	108,82	914,64	989,20	0,212	0,272	13,043	13,043	0,623	0,623	1,601	1,987
	обед:																		
6	салат из белокачанной капусты*	100	100	2,2	2,2	4,5	4,5	10,5	10,5	91,3	91,3	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
204	Суп рисовый с говядиной	200/20	250/15	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	102,26	113,00	0,10	0,11	6,70	8,33	0	0	0	0
78	рыба тушеная с овощами	50	50	10,2	10,2	7,1	7,1	5,07	5,07	106,98	106,98	0,07	0,07	2,14	2,14	1	1	0,27	0,27
169	рис отварной с маслом	150/5	150/5	3,82	3,82	6,15	6,15	33,5	33,5	224,63	224,63	0,05	0,05	0	0	0	0	1,5	1,5
278	компот из сухофруктов вит-ный	200	200	1	1	0,06	0,06	27,5	27,5	114,54	114,54	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,16	0,24	10,72	14,58	49,12	67,68	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано- пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,24	0,37	18,7	29,5	86,56	135,73	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	банан	100	100	0,5	0,5	1,5	1,5	18	18	99,5	99,5	0,03	0,03	3,11	3,11	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			28,5	29,3	22,65	23,22	135,79	153,30	874,89	953,36	0,453	0,491	64,85	64,48	1,017	1,017	3,24	3,48
	<b>Всего при 2-х разовом питании</b>			<b>73,24</b>	<b>77,08</b>	<b>68,13</b>	<b>73,42</b>	<b>235,13</b>	<b>262,12</b>	<b>1789,53</b>	<b>1942,56</b>	<b>0,665</b>	<b>0,763</b>	<b>77,893</b>	<b>77,523</b>	<b>1,64</b>	<b>1,64</b>	<b>4,841</b>	<b>5,467</b>
	<b>Полдник для ГПД</b>																		
	Кондитерское изделие	50	50	1,46	1,46	1,6	1,6	38,7	38,7	177	177	0,005	0,005	0	0	0	0	0	0
966	кисломолочный напиток	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	19,4	19,4	153,9	153,9	0,06	0,06	1,2	1,2	0,08	0,08	0	0
	<b>Итого</b>			<b>7,06</b>	<b>7,06</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>58,10</b>	<b>58,10</b>	<b>330,9</b>	<b>330,9</b>	<b>0,065</b>	<b>0,065</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

№ реп	наименование блю	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность (ккал)		Витамины							
				белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
		7-10 лет	11ле ти стар ше	7-10 лет	11лет и старш е	7-10 лет	11лет и старш е	7-10 лет	11ле ти стар ше	7-10 лет	11лет и старш е	7-10 лет	11лет и старш е	7-10 лет	11лет и старш е	7-10 лет	11лет и старш е	7-10 лет	11ле ти стар ше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>День пятница Завтрак:</b>																		
11	салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	100	3,3	3,3	6,3	6,3	15	15	128,9	128,9	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
131	картофельное пюре	150	200	3,06	4,6	4,08	6,04	21,5	26	142,16	176,76	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0
424	яйцо отварное	1шт.	1шт.	5,08	5,08	3,6	3,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0,03	0,03	0	0	0	0	0,01	0,01
274	какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,7	2,7	16,8	16,8	93,9	93,9	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2
1	бутерброд с маслом	40/10	50/20	2,4	3,5	7,02	10,7	14,38	18,8	157,3	212,5	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
	ИТОГО:			17,44	20,08	23,7	29,34	67,96	76,88	585,1	674,9	0,203	0,203	20,7	20,7	0,07	0,07	3,05	3,05
	<b>Обед:</b>																		
46	салат из столовой свеклы*	100	100	1,8	1,8	5,08	5,08	11,3	11,3	107,12	107,12	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
63	суп с бобовыми и гречками	200/10	250/10	7,8	9,8	3,74	4,6	26,46	31,82	166,7	200,68	0,23	0,288	5,81	7,263	0	0	1,94	2,43
679	гарнир гречка со сливочным маслом	150/5	180/5	5,4	6,48	7	8,4	31,64	36,77	229,16	284,99	0,18	0,22	0	0	0	0	2,025	2,43
608	котлета из говядины	100	100	18,88	18,88	19,83	19,83	13,66	13,66	248,33	248,33	0,125	0,125	0	0	0,021	0,021	1,56	1,56
291	кисель вит-ный	200	200	0	0	0	0	20	20	80	80	0,08	0,08	15	15	0,067	0,067	0,86	0,86
	хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,16	0,24	10,72	14,58	49,12	67,68	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано- пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,24	0,37	18,7	29,5	86,56	135,73	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	ИТОГО:			37,48	42,36	36,05	38,52	132,48	157,63	966,99	1114,53	1,560	0,931	30,31	31,763	0,088	0,088	10,36	10,50
	<b>Всего при 2-х разовом питании</b>			<b>54,92</b>	<b>62,44</b>	<b>59,75</b>	<b>67,86</b>	<b>200,44</b>	<b>234,51</b>	<b>1552,09</b>	<b>1789,43</b>	<b>1,763</b>	<b>1,134</b>	<b>51,01</b>	<b>52,463</b>	<b>0,158</b>	<b>0,158</b>	<b>13,41</b>	<b>14,55</b>
	<b>Полдник для ГПД</b>																		
	Мучное изделие	60	70	4	4,6	2,65	3,1	26,85	31,33	147,25	181,6	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0
274	кофейный напиток	200	200	3,6	3,6	2,7	2,7	13,8	13,8	93,9	93,9	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2
	<b>Итого</b>			<b>7,6</b>	<b>8,2</b>	<b>5,35</b>	<b>5,8</b>	<b>40,65</b>	<b>45,13</b>	<b>241,15</b>	<b>275,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>





№ реп	наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
				белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
		7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>День вторник Завтрак:</b>																		
12	Салат из св.огурцов и помидоров	100	100	0,7	0,7	5,4	5,4	2,9	2,9	81	81	0,02	0,02	13,88	13,88	0,8	0,8	0,3	0,03
202	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	200/5	6,47	7,3	4,17	5,56	33,255	44,34	218,48	256,6	0,09	0,09	0	0	0	0	0	0
119	колбаса отварная	100	100	10,1	10,1	16,84	16,84	0,86	0,86	199,54	199,54	0,12	0,12	0	0	0	0	0,3	0,3
3	бужерброд с сыром	30	60	4,56	7,6	2,58	5,3	14,22	23,7	98,34	172,9	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
274	кофейный напиток	200	200	3,6	3,6	2,7	2,7	16,8	16,8	93,9	93,9	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2
	ИТОГО:			25,43	29,3	31,69	35,8	68,03	88,6	691,26	803,94	0,35	0,41	13,88	13,88	0,83	0,83	1,184	1,3
	<b>Обед:</b>																		
45	икра морковная*	100	100	2,1	2,1	6,3	6,3	13,3	13,3	115,3	115,3	0,052	0,052	8,567	8,567	0,023	0,023	0,267	0,267
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	250/35	7,9	9,9	4,2	7,7	25,8	28,4	169,6	222,5	0,032	0,032	1,4	1,6	0	0	0	0
87	рыбная котлета	100	100	21,6	21,6	25,24	25,24	29	29	321,2	321,2	0,18	0,18	1,44	1,44	0	0	0,7	0,7
321	овощное рагу	100	100	2,2	2,2	5,33	5,33	15,2	15,2	160,6	160,6	0,052	0,052	8,567	8,567	0,023	0,023	0,267	0,267
278	компот из сухофруктов витаминный	200	200	1	1	0,06	0,06	27,5	27,5	114,54	114,54	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,16	0,24	10,72	14,58	49,12	67,68	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,24	0,37	18,7	29,5	86,56	135,73	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	ИТОГО:			38,40	42,2	41,53	45,24	140,22	157,48	1016,92	1137,55	0,486	0,514	35,37	35,37	0,046	0,046	2,47	2,71
	<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	-		<b>63,83</b>	<b>71,5</b>	<b>73,22</b>	<b>81,04</b>	<b>208,25</b>	<b>246,08</b>	<b>1708,18</b>	<b>1941,49</b>	<b>0,836</b>	<b>0,924</b>	<b>49,25</b>	<b>49,25</b>	<b>0,876</b>	<b>0,876</b>	<b>3,654</b>	<b>4,01</b>
	<b>Полдник для ГПД</b>																		
	Кондитерское изделие	50	50	1,46	1,46	1,6	1,6	38,7	38,7	177	177	0,005	0,005	0	0	0	0	0	0
966	кисломолочный напиток	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	19,4	19,4	153,9	153,9	0,06	0,06	1,2	1,2	0,0,8	0,08	0	0
	<b>Итого</b>			<b>7,06</b>	<b>7,06</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>58,1</b>	<b>58,1</b>	<b>330,9</b>	<b>330,9</b>	<b>0,065</b>	<b>0,065</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

№ реп	наименование блю	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
		7-10 лет	11лет и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11лет и старше	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
				7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>День среда Завтрак:</b>																		
36	салат картофельный с зеленым горошком	100	100	3,3	3,3	7	7	15,1	15,1			0,027	0,0265	17,11	17,11	0	0	1,729	1,729
										143,6	143,6								
209	омлет натуральный	200	200	16,74	16,74	21,40	21,40	11,06	11,06	317,20	317,20	0,042	0,042	0	0	0,022	0,022	0,5	0,5
2	бургер с маслом и сыром	50/10/5	50/15/ 7	5,94	9,9	8,9	14,51	29,37	39,96	194,34	294,03	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
272	кофейный напиток	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	101,56	101,56	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	<b>ИТОГО:</b>			27,42	31,38	38,86	44,47	75,97	86,56	756,10	712,76	0,173	0,233	18,41	18,41	0,222	0,222	2,624	3,01
	<b>Обед:</b>																		
6	салат из белокачанной капусты*	100	100	2,2	2,2	4,5	4,5	12,5	12,5	91,3	91,3	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
61	суп картофельный с крупой	200	250	1,6	2	1,54	1,925	14,6	17,6	78,66	95,725	0,032	0,04	1,6	2	0	0	1,91	2,388
168	рис отварной с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	2,54	2,54	37,62	37,62	188,22	188,22	0,05	0,05	0	0	0	0	1,5	1,5
120	куры отварные	80	80	19,76	19,76	13,28	13,28	12,28	12,28	253,68	253,68	0,09	0,09	0	0	0,02	0,02	0	0
279	компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,2	17,2	70,5	70,5	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,16	0,24	10,72	14,58	49,12	67,68	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано- пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,24	0,37	18,7	29,5	86,56	135,73	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>ИТОГО:</b>			31,08	33,28	21,36	22,955	123,62	141,28	818,04	902,835	0,375	0,411	54,5	54,9	0,037	0,037	4,88	5,598
	<b>Всего при 2-х разовом питании</b>			<b>58,5</b>	<b>64,66</b>	<b>60,22</b>	<b>67,425</b>	<b>199,59</b>	<b>227,84</b>	<b>1574,14</b>	<b>1615,60</b>	<b>0,548</b>	<b>0,644</b>	<b>72,91</b>	<b>73,31</b>	<b>0,259</b>	<b>0,259</b>	<b>7,504</b>	<b>8,608</b>
	<b>Полдник для ГПД</b>																		
213	творожная запеканка	200	200	37,48	37,48	41,76	41,76	50,12	50,12	664,24	664,24	0,1	0,1	0,476	0,476	0,6	0,6	0,95	0,95
943	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	<b>итого</b>			<b>37,68</b>	<b>37,68</b>	<b>41,76</b>	<b>41,76</b>	<b>65,12</b>	<b>65,12</b>	<b>724,24</b>	<b>724,24</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,478</b>	<b>0,478</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,95</b>	<b>0,95</b>

№ реп	наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
				белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
		7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>День четверг Завтрак:</b>																		
22	огурец порционно	100	100	0,3	0,3	0	0	1,9	1,9	4,8	4,8	0	0	3,5	3,5	1,032	1,032	2,82	2,82
215	сырники из творога	200	200	26,44	26,44	15,56	15,56	63,46	63,46	535,32	535,32	0,12	0,12	1,46	1,46	0,06	0,06	0,95	0,95
424	яйцо отварное	1шт.	1шт.	5,08	5,08	3,6	3,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0,03	0,03	0	0	0	0	0,01	0,01
2	бургер с маслом и сыром	50/10/5	50/15/ 7	5,94	9,9	8,9	12,51	29,37	39,96	194,34	294,03	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
270	чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0,04	0,04	10,2	10,2	41,96	41,96	0	0	4	4	0	0	0	0
	итого			37,96	41,92	28,1	31,71	105,21	115,8	834,46	934,15	0,21	0,27	8,96	8,96	1,092	1,092	4,164	4,55
	<b>Обед:</b>																		
46	салат из столовой свеклы*	100	100	1,8	1,8	6,08	6,08	13,3	13,3	93,12	93,12	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
204	Суп рис.с говяд.	200	250	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	102,26	113,00	0,10	0,11	6,70	8,33	0	0	0	0
87	тефтели рыбные	60/40	60/40	10	10,002	12,35	12,35	17,3	17,3	240,358	240,358	0,09	0,09	0,72	0,72	0	0	0,35	0,35
131	картофельное поре	150	200	3,06	4,6	4,88	6,04	25,5	27	142,16	176,76	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0
274	какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,7	2,7	16,8	16,8	93,9	93,9	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2
	хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,16	0,24	10,72	14,58	49,12	67,68	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано- пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,24	0,37	18,7	29,5	86,56	135,73	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	итого			29,24	31,582	29,35	31,08	114,08	133,13	807,478	920,648	0,533	0,571	28,12	29,75	0,03	0,03	4,53	4,77
	<b>Всего при 2-х разовом питании</b>			<b>67,20</b>	<b>73,502</b>	<b>57,45</b>	<b>62,79</b>	<b>219,29</b>	<b>248,93</b>	<b>1641,938</b>	<b>1854,79</b>	<b>0,743</b>	<b>0,841</b>	<b>37,08</b>	<b>38,71</b>	<b>1,122</b>	<b>1,122</b>	<b>8,694</b>	<b>9,32</b>
	<b>Полдник для ГПД</b>																		
	Мучное изделие	60	70	4	4,6	2,65	3,1	26,85	31,33	147,25	181,6	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0
291	кисель витаминизи- рованный	200	200	0	0	0	0	20	20	80	80	0,08	0,08	15	15	0,067	0,067	0,86	0,86
	<b>Итого</b>			<b>4</b>	<b>4,6</b>	<b>2,65</b>	<b>3,1</b>	<b>46,85</b>	<b>51,33</b>	<b>227,25</b>	<b>261,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,067</b>	<b>0,067</b>	<b>0,86</b>	<b>0,86</b>

№ реп	наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
				белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
		7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>День пятница Завтрак:</b>																			
11	салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	100	3,3	3,3	6,3	6,3	15	15			0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
										128,9	128,9								
202	макаронные изделия запеченные с сыром	120	120	9,24	9,24	7,32	7,32	28	28			0,09	0,09	0	0	0	0	0	0
										209,84	209,84								
1	бутерброд с маслом	40/10	50/20	2,4	3,5	10,02	13,7	14,38	18,8			0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
										157,3	212,5								
272	кофейный напиток	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44			0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
				16,38	17,48	25,2	28,88	77,82	82,24	101,56	101,56	0,154	0,154	10,8	10,8	0,24	0,24	2,851	2,851
<b>Обед:</b>																			
40	винегред овощной	100	100	3,3	3,3	2,3	2,3	7,3	7,3			0,027	0,0265	17,11	17,11	0	0	1,729	1,729
										55,1	55,1								
56	суп крестьянский	200	250	2,74	4,175	4,26	5,325	15,34	18,425			0,032	0,04	1,6	2	0	0	0	0
										94,66	118,325								
96	плов из говядины	200	250	20,06	23,83	17,26	20,33	43	53,75			0,04	0,04	0	0	0	0	0,5	0,5
										427,58	518,29								
291	кисель витам- ный	200	200	0	0	0	0	20	20			0,08	0,08	15	15	0,067	0,067	0,86	0,86
										80	80								
	хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,16	0,24	10,72	14,58			0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
										49,12	67,68								
	хлеб ржано- пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,24	0,37	18,7	29,5			0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
										86,56	135,73								
	итого			29,7	36,705	24,22	28,565	115,06	143,55 5	793,02	975,125	0,349	0,3845	33,71	34,11	0,067	0,067	4,329	4,569
	<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	-		<b>46,08</b>	<b>54,185</b>	<b>49,42</b>	<b>57,445</b>	<b>192,88</b>	<b>225,79 5</b>	<b>1390,62</b>	<b>1627,93</b>	<b>0,503</b>	<b>0,5385</b>	<b>44,51</b>	<b>44,91</b>	<b>0,307</b>	<b>0,307</b>	<b>7,18</b>	<b>7,42</b>
	<b>Полдник для ГПД</b>																		
	Мучное изделие	60	70	4	4,6	2,65	3,1	26,85	31,33	147,25	181,6	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0
966	кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4										
										101,8	101,8	0,06	0,06	1,2	1,2	0,08	0,08	0,2	0,2
	<b>Итого</b>			<b>9,8</b>	<b>10,4</b>	<b>7,65</b>	<b>8,1</b>	<b>35,25</b>	<b>39,74</b>	<b>249,05</b>	<b>283,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>

наименование блюд	Минеральные вещества							
	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>первая неделя</b>								
<b>День № 1 Завтрак:</b>								
салат из моркови с яблоками	19,14	19,14	0	0	0	0	0,79	0,79
каша рисовая молочная вязкая	84,6	84,6	127,7	127,7	17,5	17,5	1,03	1,03
бутерброд с маслом и сыром	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21
итого	126,59	138,24	148,8	168,3	21,074	23,643	2,36	2,69
<b>Обед:</b>								
салат из столовой свеклы*	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
щи с мясом из свежей капусты	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66
картофельное пюре	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4
Кнели рыбные припущенные	39,1	39,1	164	164	30,7	30,7	0,67	0,67
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
яблоки запеченные с творогом	54,12	54,12	0	0	0	0	1,83	1,83
итого	438,25	454,69	452,16	484,2	125,55	132,99	7,77	8,43
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>564,84</b>	<b>592,93</b>	<b>600,96</b>	<b>652,5</b>	<b>146,624</b>	<b>156,633</b>	<b>10,13</b>	<b>11,12</b>
<b>Полдник для ГИД</b>								
Кондитерское изделие	36,5	36,5	29	29	5,5	5,5	0,2	0,2
ряженка	300	300	190	190	30	30	0,18	0,18
<b>итого</b>	<b>336,5</b>	<b>336,5</b>	<b>219</b>	<b>219</b>	<b>35,5</b>	<b>35,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>

наименование блюд	<b>Минеральные вещества</b>							
	<b>Са</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>Fe</b>
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>День №2 Завтрак:</b>								
салат из св.помидоров	14,83	14,83	27,58	27,58	18,46	18,46	1,276	1,276
макаронные изделия отварные с маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75
омлет натуральный	28,62	28,62	115,54	115,54	4,628	4,628	0,21	0,21
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
какао с молоком	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06
итого	170,37	170,37	286,9	286,9	44,378	44,378	2,846	2,846
<b>Обед:</b>								
салат степной	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81
рассольник	40,16	50,2	177,6	222	18	22,5	0,4	0,5
бефстроганов из отварного мяса	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6
гарнир гречка со сливочным маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3
кисель витаминизированный	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
итого	198,54	214,98	689,52	758,52	161,444	169,944	6,84	7,47
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>368,91</b>	<b>385,35</b>	<b>976,42</b>	<b>1045,42</b>	<b>205,822</b>	<b>214,322</b>	<b>9,686</b>	<b>10,316</b>
<b>Полдник для ГПД</b>								
булочка сдобная	12,5	12,5	45,5	45,5	16,5	16,5	1	1
Сок	24	24	16,5	16,5	3,3	3,3	0	0
<b>итого</b>	<b>36,5</b>	<b>36,5</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>19,8</b>	<b>19,8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>наименование блюд</b>	<b>Минеральные вещества</b>							

	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>День №3 Завтрак:</b>								
Салат из св.огурцов и помидоров	16,03	16,03	19	19	25	25	0,43	0,43
каша пшенная молочная с маслом	84,6	84,6	127,7	127,7	20,5	20,5	1,03	1,03
бутерброд с маслом и сыром	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13
<b>ИТОГО:</b>	<b>238,06</b>	<b>249,71</b>	<b>188,4</b>	<b>207,9</b>	<b>62,074</b>	<b>64,643</b>	<b>1,92</b>	<b>2,25</b>
<b>Обед:</b>								
икра морковная*	35,84	35,84	52,15	52,15	19,77	19,77	0,65	0,65
борщ из свежей капусты	46,4	58	160	200	24	30	1,04	1,3
жаркое по домашнему	6,374	6,374	0	0	0	0	0,28	0,28
кисломолочный напиток снежок	181,5	181,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
изделие кондитерское	4	4	0	0	0	0	0,2	0,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>309,534</b>	<b>327,534</b>	<b>370,25</b>	<b>434,85</b>	<b>67,56</b>	<b>77,56</b>	<b>4,11</b>	<b>4,9</b>
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>547,59</b>	<b>577,24</b>	<b>558,65</b>	<b>642,75</b>	<b>129,63</b>	<b>142,20</b>	<b>6,03</b>	<b>7,15</b>
<b>Полдник для ГПД</b>								
Мучное изделие	12,5	12,5	45,5	45,5	16,5	16,5	1	1
кисель витаминизированный	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15
<b>Итого</b>	<b>31,17</b>	<b>31,17</b>	<b>76,17</b>	<b>76,17</b>	<b>32,5</b>	<b>32,5</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>

наименование блюд	Минеральные вещества							
	Са	Са	Р	Р	Мg	Мg	Fe	Fe
	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>День № 4 Завтрак:</b>								
Салат из моркови с курагой или изюмом	35,84	35,84	52,15	52,15	19,77	19,77	0,65	0,65
творожная запеканка	127,54	127,54	210,3	210,3	22,2	22,2	0,7	0,7
бутерброд с сыром	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66
чай с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01
<b>ИТОГО:</b>	<b>189,03</b>	<b>200,68</b>	<b>295,95</b>	<b>315,45</b>	<b>45,544</b>	<b>48,113</b>	<b>1,69</b>	<b>2,02</b>
обед:								
салат из белокачанной капусты*	81	81	88,3	88,3	15	15	0,8	0,8
суп картофельный с клецками	32,12	40,16	28,5	29,76	13,96	14,56	0,528	0,8
рыба тушеная с овощами	39,1	39,1	164	164	30,7	30,7	0,67	0,67
рис отварной с маслом	14	14	51	51	18	18	0,4	0,4
компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
банан	54,12	54,12	0	0	0	0	1,83	1,83
<b>ИТОГО:</b>	<b>271,76</b>	<b>286,2</b>	<b>440,8</b>	<b>466,66</b>	<b>102,95</b>	<b>107,55</b>	<b>7,308</b>	<b>8,11</b>
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>460,79</b>	<b>486,88</b>	<b>736,75</b>	<b>782,11</b>	<b>148,494</b>	<b>155,663</b>	<b>8,998</b>	<b>10,13</b>
<b>Полдник для ГИД</b>								
Кондитерское изделие	36,5	36,5	29	29	5,5	5,5	0,2	0,2
кисломолочный напиток	300	300	190	190	30	30	0,18	0,18
<b>Итого</b>	<b>336,5</b>	<b>336,5</b>	<b>219</b>	<b>219</b>	<b>35,5</b>	<b>35,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>



наименование блюد	Минеральные вещества							
	Са	Са	Р	Р	Мg	Мg	Fe	Fe
	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>День № 5 Завтрак:</b>								
салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
картофельное пюре	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4
яйцо отварное	22	22	77	77	5	5	1	1
какао с молоком	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06
бутерброд с маслом	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02
<b>ИТОГО:</b>	263,17	263,17	286,3	286,3	66,55	66,55	3,81	3,81
<b>Обед:</b>								
салат из столовой свеклы*	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
суп с бобовыми и гречками	38,08	47,5	87,17	108,96	35,3	44,125	2,03	2,537
гарнир гречка со сливочным маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3
котлета говяжья	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6
кисель витаминизированный	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано- пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
<b>ИТОГО:</b>	178,17	193,99	589,29	635,68	180,15	192,975	8,99	10,027
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>441,34</b>	<b>457,16</b>	<b>875,59</b>	<b>921,98</b>	<b>246,7</b>	<b>259,525</b>	<b>12,8</b>	<b>13,837</b>
<b>Полдник для ГПД</b>								
Мучное изделие	12,5	12,5	45,5	45,5	16,5	16,5	1	1
кофейный напиток	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>109,6</b>	<b>109,6</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>1,06</b>	<b>1,06</b>
<b>наименование блюд</b>	<b>Минеральные</b>							

	вещества							
	Са	Са	Р	Р	Mg	Mg	Fe	Fe
	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>вторая неделя</b>								
<b>День № 7 Завтрак:</b>								
банан порционно	54,12	54,12	0	0	0	0	1,83	1,83
запекаека рисовая с творогом	99,3	99,3	121,7	121,7	15,55	15,55	0,42	0,42
бутерброд с маслом	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02
чай с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01
йогурт 125г	300	300	190	190	30	30	0,18	0,18
итого	469,42	469,42	328,7	328,7	46,6	46,6	2,46	2,46
<b>Обед:</b>								
винегрет овощной*	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
суп картофельный с макаронными изделиями	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66
картофельное пюре	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4
фрикадельки из кур	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6
компот из свежих фруктов	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
яблоки запеченые	54,12	54,12	0	0	0	0	1,83	1,83
итого	311,37	327,81	355,96	388	106,41	113,85	8,77	9,43
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>780,79</b>	<b>797,23</b>	<b>684,66</b>	<b>716,7</b>	<b>153,01</b>	<b>160,45</b>	<b>11,23</b>	<b>11,89</b>
<b>Полдник для ГИД</b>								
булочка сдобная	12,5	12,5	45,5	45,5	16,5	16,5	1	1
Сок	24	24	16,5	16,5	3,3	3,3	0	0
<b>Итого</b>	<b>36,5</b>	<b>36,5</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>19,8</b>	<b>19,8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>наименование блюд</b>	<b>Минеральные вещества</b>							

	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>День № 8 Завтрак:</b>								
Салат из св.огурцов и помидоров	16,03	16,03	19	19	25	25	0,43	0,43
макаронные изделия отварные с маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75
колбаса отварная	10,5	14	83,28	111	1,8	2,4	0,006	0,006
бутерброд с сыром	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66
кофейный напиток	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06
<b>ИТОГО:</b>	<b>145,68</b>	<b>160,83</b>	<b>233,06</b>	<b>280,28</b>	<b>46,374</b>	<b>49,543</b>	<b>1,576</b>	<b>1,906</b>
<b>Обед:</b>								
икра морковная*	35,84	35,84	52,15	52,15	19,77	19,77	0,65	0,65
суп картофельный с мясными фрикадельками	32	40,16	28,5	29,76	13,96	14,56	0,528	0,8
рыбная котлета	22	22	75	75	9,5	9,5	0,4	0,4
овощное рагу	35,84	35,84	52,15	52,15	19,77	19,77	0,65	0,65
компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
<b>ИТОГО:</b>	<b>177,1</b>	<b>191,66</b>	<b>316,8</b>	<b>342,66</b>	<b>88,29</b>	<b>92,89</b>	<b>5,308</b>	<b>6,11</b>
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>322,78</b>	<b>352,49</b>	<b>549,86</b>	<b>622,94</b>	<b>134,664</b>	<b>142,433</b>	<b>6,884</b>	<b>8,016</b>
<b>Полдник для ГПД</b>								
Кондитерское изделие	36,5	36,5	29	29	5,5	5,5	0,2	0,2
кисломолочный напиток	300	300	190	190	30	30	0,18	0,18
<b>Итого</b>	<b>336,5</b>	<b>336,5</b>	<b>219</b>	<b>219</b>	<b>35,5</b>	<b>35,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>
<b>наименование блюд</b>	<b>Минеральные вещества</b>							
	<b>Ca</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>Fe</b>

	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>День № 9 Завтрак:</b>								
салат картофельный с зеленым горошком	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81
омлет натуральный	28,62	28,62	115,54	115,54	4,628	4,628	0,21	0,21
бутерброд с маслом и сыром	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13
<b>ИТОГО:</b>	221,34	232,99	197,24	216,74	41,796	44,365	1,48	1,81
<b>Обед:</b>								
салат из белокачанной капусты*	81	81	88,3	88,3	15	15	0,8	0,8
суп картофельный с крупой	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18,2	0,53	0,66
рис отварной с маслом	14	14	51	51	18	18	0,4	0,4
куры отварные	19,5	19,5	71,5	71,5	10	10	0,71	0,71
компот из свежих фруктов	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
<b>ИТОГО:</b>	206,08	222,52	349,56	381,6	82,85	90,49	5,52	6,18
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>427,42</b>	<b>455,51</b>	<b>546,8</b>	<b>598,34</b>	<b>124,646</b>	<b>134,855</b>	<b>7</b>	<b>7,99</b>
<b>Полдник для ГИД</b>								
творожная запеканка	127,54	127,54	210,3	210,3	22,2	22,2	0,7	0,7
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21
<b>итого</b>	<b>138,74</b>	<b>138,74</b>	<b>211,9</b>	<b>211,9</b>	<b>23,2</b>	<b>23,2</b>	<b>0,91</b>	<b>0,91</b>
<b>наименование блюд</b>	<b>Минеральные вещества</b>							
	<b>Ca</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>Fe</b>

	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>День № 10 Завтрак:</b>								
огурец порционно	14,83	14,83	27,58	27,58	18,46	18,46	1,276	1,276
сырники из творога со сливочным маслом	237,75	237,75	216,06	216,06	25,24	25,24	0,71	0,71
яйцо отварное	22	22	77	77	5	5	1	1
бутерброд с маслом и сыром	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66
чай с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01
<b>итого</b>	<b>300,23</b>	<b>311,88</b>	<b>354,14</b>	<b>373,64</b>	<b>52,274</b>	<b>54,843</b>	<b>3,326</b>	<b>3,656</b>
<b>Обед:</b>								
салат из столовой свеклы*	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
суп из овощей	38,08	47,5	87,17	108,96	35,3	44,125	2,03	2,537
тефтели рыбные	22	22	75	75	9,5	9,5	0,4	0,4
картофельное пюре	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4
какао с молоком	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
<b>итого</b>	<b>334,67</b>	<b>350,49</b>	<b>462,47</b>	<b>508,86</b>	<b>120,59</b>	<b>133,415</b>	<b>7,1</b>	<b>8,137</b>
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>634,9</b>	<b>662,37</b>	<b>816,61</b>	<b>882,5</b>	<b>172,864</b>	<b>188,258</b>	<b>10,426</b>	<b>11,793</b>
<b>Полдник для ГПД</b>								
Мучное изделие	12,5	12,5	45,5	45,5	16,5	16,5	1	1
кисель витаминизированный	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15
<b>Итого</b>	<b>31,17</b>	<b>31,17</b>	<b>76,17</b>	<b>76,17</b>	<b>32,5</b>	<b>32,5</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>
<b>наименование блюд</b>	<b>Минеральные вещества</b>							
	<b>Ca</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>Fe</b>

	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
2	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>День № 11 Завтрак:</b>								
салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
макаронные изделия запеченные с сыром	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75
бутерброд с маслом	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13
итого	176,78	176,78	102,58	102,58	43,55	43,55	2,23	2,23
<b>Обед:</b>								
винегред овощной	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81
суп крестьянский	40,16	50,2	177,6	222	18	22,5	0,4	0,5
плов из говядины	20,39	20,39	174,1	174,1	49,81	49,81	2,48	2,48
кисель витаминизированный	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
итого	169,93	186,37	516,37	585,37	118,694	127,194	5,72	6,35
<b>Всего при 2-х разовом питании</b>	<b>346,71</b>	<b>363,15</b>	<b>618,95</b>	<b>687,95</b>	<b>162,244</b>	<b>170,744</b>	<b>7,95</b>	<b>8,58</b>
<b>Полдник для ГПД</b>								
Мучное изделие	12,5	12,5	45,5	45,5	16,5	16,5	1	1
кисломолочный напиток	300	300	190	190	30	30	0,18	0,18
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>109,6</b>	<b>109,6</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>1,06</b>	<b>1,06</b>

Таблица нормативов по СанПин 2.4.5.2409-08					
№	наименование показателя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	

	День	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше
1	норма по СанПиН 60% от суточной нормы +-5%			44-48	51-57	45-49	52-58	191-211	219-242	1339-1480	1547-1709
2	среднее значение при 2-х разовом питании показателя по меню	1		48,43	58,85	52,38	62,68	200,16	239,10	1423,52	1707,60
		2		48,41	52,94	49,55	53,23	191,30	219,91	1443,96	1618,09
		3		46,48	52,71	49,99	55,46	192,33	220,30	1428,16	1623,19
		4		50,92	57,16	50,71	57,94	209,87	236,91	1429,55	1590,44
		5		47,37	53,81	50,82	58,53	194,98	223,92	1452,76	1644,27
		6		50,79	57,33	51,02	56,57	210,01	237,33	1438,36	1615,75
		7		47,98	55,65	50,41	59,23	193,33	231,15	1447,81	1681,12
		8		50,63	56,79	50,82	58,03	194,06	222,31	1416,14	1600,63
		9		48,40	56,10	49,19	55,01	191,17	220,86	1369,00	1591,94
		10		46,08	54,19	49,42	57,45	192,88	225,80	1390,62	1627,93

\* Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.)

Использовать хлебобулочные изделия обогащенные железом, йодом.

Рекомендуется включать плоды и ягоды свежие на завтрак и обед.

Технолог:  
МУ"ЦРО"

Л.В.Игрунова

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1

