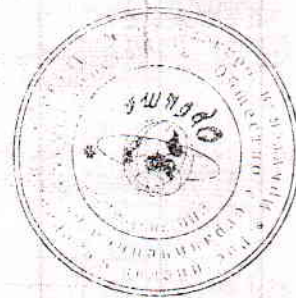


Согласовано: \_\_\_\_\_ Начальник  
Территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Иркутской обл. в  
Ангарском Городском Муниципальном  
Образовании

\_\_\_\_\_ А.А.Секунда

Утверждено: Директор 000  
"Орбита" \_\_\_\_\_  
М.М.Израйлева



Примерное 10-ти дневное меню  
на осенне-зимний и весенне-летний периоды  
для питания обучающихся общеобразовательных  
учреждений (возраст 7 - 10 лет)

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №21  
Воскожи Л.П.

Согласовано: МОУ Лицей №2

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2018г

Согласовано: МБОУ СОШ №25

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2018г

КОПИЯ  
ВЕРНА



## Примерное 10-дневное меню

День: 1

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-10лет

| №<br>реп.      | Примем пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |      |  |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|---------|--------|------|--|
|                |                                                         |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А    | Са                        | Р       | Мg     | Fe   |  |
| 1              | 2                                                       | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 12                        | 13      | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                         |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |                           |         |        |      |  |
| 97             | Сыр порционными                                         | 30              | 4.79                 | 6.13  | 27.73  | 56.74                                     | 0.01          | 0.02  | 0.07 | 107.71                    | 131.08  | 18.37  | 0.34 |  |
| 302            | Каша дружба молочная                                    | 150             | 5.65                 | 6.10  | 29.56  | 195.59                                    | 0.14          | 0.34  | 0.00 | 88.77                     | 117.33  | 26.67  | 0.99 |  |
| тк             | Хлеб пшеничный*                                         | 40              | 4.11                 | 1.20  | 13.73  | 137.73                                    | 0.09          | 0.00  | 0.00 | 24.75                     | 19.34   | 3.33   | 0.21 |  |
| 694            | Какао на молоке                                         | 200             | 4.49                 | 6.29  | 4.46   | 166.62                                    | 0.07          | 9.84  | 0.10 | 37.81                     | 132.18  | 9.26   | 0.66 |  |
| тк             | Яблоки свежие                                           | 100             | 0.25                 | 0.00  | 8.30   | 31.48                                     | 0.00          | 4.78  | 0.00 | 16.21                     | 12.20   | 4.87   | 0.79 |  |
|                | итого                                                   |                 | 19.28                | 19.72 | 83.78  | 587.15                                    | 0.30          | 14.98 | 0.17 | 275.25                    | 412.14  | 62.51  | 2.99 |  |
| <b>Обед</b>    |                                                         |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |                           |         |        |      |  |
| 101            | Икра кабачковая (осенне-зимний и весенне-летний период) | 60              | 1.71                 | 3.22  | 10.93  | 31.51                                     | 0.02          | 6.00  | 0.00 | 55.92                     | 88.92   | 12.50  | 0.49 |  |
| 110            | Борщ с капустой и картофелем*                           | 200             | 1.67                 | 3.07  | 11.46  | 81.12                                     | 0.04          | 6.48  | 0.11 | 45.98                     | 157.21  | 12.81  | 0.80 |  |
| 437            | Гуляш из кур (филе)                                     | 150             | 9.44                 | 13.05 | 7.35   | 264.50                                    | 0.02          | 4.53  | 0.09 | 47.83                     | 108.90  | 29.92  | 0.95 |  |
| 332            | Макаронные изделия отварные                             | 150             | 6.33                 | 2.92  | 33.55  | 98.92                                     | 0.03          | 1.80  | 0.01 | 116.69                    | 152.88  | 16.08  | 0.98 |  |
| тк             | Хлеб пшеничный*                                         | 50              | 3.76                 | 2.75  | 19.07  | 163.89                                    | 0.14          | 0.00  | 0.00 | 66.00                     | 4.22    | 7.22   | 0.56 |  |
| тк             | Хлеб ржано-пшеничный*                                   | 50              | 3.85                 | 2.68  | 16.44  | 108.53                                    | 0.15          | 0.00  | 0.00 | 37.94                     | 8.31    | 1.17   | 0.20 |  |
| 639            | Компот из сухофруктов*                                  | 200             | 0.16                 | 0.00  | 18.45  | 74.03                                     | 0.03          | 2.21  | 0.04 | 14.58                     | 57.11   | 8.08   | 0.20 |  |
|                | итого                                                   |                 | 26.93                | 27.69 | 117.25 | 822.51                                    | 0.42          | 21.02 | 0.25 | 384.95                    | 577.55  | 87.78  | 4.19 |  |
| <b>Полдник</b> |                                                         |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |                           |         |        |      |  |
| тк             | Сдоба                                                   | 50              | 11.27                | 11.84 | 30.57  | 277.13                                    | 0.17          | 8.99  | 0.09 | 156.79                    | 247.12  | 33.72  | 1.37 |  |
| 665            | Чай с сахаром*                                          | 200             | 0.26                 | 0.00  | 19.68  | 75.36                                     | 0.00          | 0.00  | 0.00 | 8.25                      | 0.55    | 3.75   | 0.42 |  |
|                | итого                                                   |                 | 11.52                | 11.84 | 50.25  | 352.49                                    | 0.17          | 6.98  | 0.09 | 165.04                    | 247.67  | 37.47  | 1.79 |  |
|                | Всего за день                                           |                 | 57.74                | 59.25 | 251.28 | 1762.14                                   | 0.89          | 42.98 | 0.51 | 825.24                    | 1237.36 | 187.77 | 8.97 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний,весенне-летний

Возрастная категория: 7-10лет

Возрастная категория: 7-10 лет.

| №<br>ре-<br>ц | Прием пищи, наименование блюда                                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |         | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |  |  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|---------|---------------------------|------|----|--|--|--|
|               |                                                                             |                 | Б                    | Ж     | У      | 6       |                                           | В1            | С    | А      | Са      | Р                         | Mg   | Fe |  |  |  |
| 1             | 2                                                                           | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                                         | 9             | 10   | 12     | 13      | 14                        | 15   |    |  |  |  |
| Завтрак       |                                                                             |                 |                      |       |        |         |                                           |               |      |        |         |                           |      |    |  |  |  |
| 96            | Масло сливочное                                                             | 10              | 0,03                 | 4,79  | 0,05   | 51,18   | 0,00                                      | 0,00          | 0,05 | 1,22   | 3,15    | 0,33                      | 0,14 |    |  |  |  |
| 452           | Котлеты , биточки с/с шк                                                    | 80/50           | 11,21                | 9,93  | 41,89  | 156,78  | 0,12                                      | 0,44          | 0,09 | 99,81  | 273,92  | 27,54                     | 1,16 |    |  |  |  |
| 297           | Каша гречневая рассыпчатая*                                                 | 150             | 3,17                 | 3,87  | 8,78   | 173,38  | 0,07                                      | 0,00          | 0,03 | 108,68 | 90,03   | 21,71                     | 1,09 |    |  |  |  |
| тк            | Хлеб пшеничный*                                                             | 40              | 4,11                 | 1,20  | 13,73  | 137,73  | 0,09                                      | 0,00          | 0,00 | 24,75  | 19,34   | 3,33                      | 0,21 |    |  |  |  |
| 685           | Чай с сахаром*                                                              | 200             | 0,17                 | 0,00  | 13,12  | 50,24   | 0,00                                      | 0,00          | 0,00 | 5,50   | 0,37    | 2,50                      | 0,28 |    |  |  |  |
| тк            | Апельсины                                                                   | 100             | 0,56                 | 0,00  | 6,17   | 18,19   | 0,03                                      | 14,63         | 0,00 | 34,44  | 25,51   | 7,04                      | 0,11 |    |  |  |  |
|               | ИТОГО                                                                       |                 | 19,25                | 19,79 | 83,74  | 587,50  | 0,30                                      | 15,07         | 0,17 | 274,40 | 412,32  | 62,46                     | 3,01 |    |  |  |  |
| Обед          |                                                                             |                 |                      |       |        |         |                                           |               |      |        |         |                           |      |    |  |  |  |
| тк            | Огурцы свежие (летне-осенний период)/огурцы соленые (зимне-весенний период) | 60              | 0,44                 | 0,00  | 1,33   | 6,84    | 0,02                                      | 1,70          | 0,00 | 17,22  | 69,87   | 0,00                      | 0,18 |    |  |  |  |
| 181           | Уха с крупой*                                                               | 200/25          | 12,23                | 4,28  | 22,15  | 132,32  | 0,05                                      | 5,87          | 0,12 | 47,25  | 176,89  | 35,08                     | 1,81 |    |  |  |  |
| 443           | Плов из говядины                                                            | 150             | 6,48                 | 17,93 | 39,80  | 336,87  | 0,03                                      | 0,51          | 0,09 | 202,02 | 261,09  | 35,92                     | 1,24 |    |  |  |  |
| тк            | Хлеб пшеничный*                                                             | 50              | 3,76                 | 2,75  | 19,07  | 163,89  | 0,14                                      | 0,00          | 0,00 | 66,00  | 4,22    | 7,22                      | 0,56 |    |  |  |  |
| тк            | Хлеб ржано-пшеничный*                                                       | 50              | 3,85                 | 2,68  | 16,44  | 108,53  | 0,15                                      | 0,00          | 0,00 | 37,94  | 8,31    | 1,17                      | 0,20 |    |  |  |  |
| 639           | Компот из изюма*                                                            | 200             | 0,16                 | 0,00  | 18,45  | 74,03   | 0,03                                      | 12,91         | 0,04 | 14,58  | 57,11   | 8,08                      | 0,20 |    |  |  |  |
|               | ИТОГО                                                                       |                 | 26,94                | 27,63 | 117,23 | 822,48  | 0,42                                      | 20,99         | 0,25 | 385,02 | 577,48  | 87,47                     | 4,20 |    |  |  |  |
| Полдник       |                                                                             |                 |                      |       |        |         |                                           |               |      |        |         |                           |      |    |  |  |  |
| тк            | Пряники/печенье                                                             | 50              | 3,40                 | 3,46  | 35,02  | 194,00  | 0,09                                      | 8,97          | 0,00 | 6,19   | 27,57   | 12,47                     | 0,75 |    |  |  |  |
| тк            | молоко                                                                      | 200             | 8,21                 | 8,37  | 15,22  | 158,51  | 0,08                                      | 0,00          | 0,11 | 159,50 | 220,00  | 25,00                     | 1,04 |    |  |  |  |
|               | ИТОГО                                                                       |                 | 11,61                | 11,84 | 50,24  | 352,51  | 0,17                                      | 8,97          | 0,11 | 165,69 | 247,57  | 37,47                     | 1,79 |    |  |  |  |
|               | Всего за день                                                               |                 | 57,81                | 59,26 | 251,21 | 1762,50 | 0,89                                      | 45,03         | 0,53 | 825,10 | 1237,37 | 187,41                    | 9,00 |    |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |  | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--|---------------------------|----------------|---------------|-------------|------|
|                |                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |  |                                      | В1            | С            | А           |  | Са                        | Р              | Мg            | Fe          |      |
| 1              | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             |  | 7                                    | 8             | 9            | 10          |  | 12                        | 13             | 14            | 15          |      |
| <b>Завтрак</b> |                                                                     |                 |                      |              |               |  |                                      |               |              |             |  |                           |                |               |             |      |
| 317            | Горошек консервир порцион.* (осенне-зимний и весенне-летний период) | 60              | 2,65                 | 0,17         | 14,43         |  | 107,41                               | 0,09          | 4,80         | 0,11        |  | 42,17                     | 56,83          | 23,33         |             | 0,64 |
| 340            | Омлет натуральный*                                                  | 150             | 10,84                | 18,37        | 22,68         |  | 223,68                               | 0,09          | 0,60         | 0,03        |  | 197,91                    | 320,01         | 35,80         | 1,84        |      |
| тпк            | Хлеб пшеничный*                                                     | 40              | 4,11                 | 1,20         | 13,73         |  | 137,73                               | 0,09          | 0,00         | 0,00        |  | 24,75                     | 19,34          | 3,33          | 0,21        |      |
| 686            | Чай с лимоном                                                       | 200             | 0,38                 | 0,00         | 13,29         |  | 39,87                                | 0,00          | 2,62         | 0,00        |  | 2,83                      | 2,55           | 0,04          | 0,00        |      |
| тпк            | Груша                                                               | 100             | 1,28                 | 0,00         | 19,59         |  | 78,82                                | 0,04          | 6,97         | 0,03        |  | 7,33                      | 13,75          | 0,00          | 0,31        |      |
|                | <b>итого</b>                                                        |                 | <b>19,26</b>         | <b>19,74</b> | <b>83,73</b>  |  | <b>587,51</b>                        | <b>0,31</b>   | <b>14,99</b> | <b>0,17</b> |  | <b>274,99</b>             | <b>412,48</b>  | <b>62,51</b>  | <b>2,99</b> |      |
| <b>Обед</b>    |                                                                     |                 |                      |              |               |  |                                      |               |              |             |  |                           |                |               |             |      |
| 78             | Икра морковная (осенне-зимний и весенне-летний период)              | 60              | 0,44                 | 1,55         | 1,33          |  | 6,84                                 | 0,02          | 1,70         | 0,00        |  | 17,22                     | 69,87          | 22,14         |             | 0,18 |
| 124            | Щи из свежей капусты с картофелем*                                  | 200             | 1,43                 | 9,48         | 12,06         |  | 70,42                                | 0,02          | 0,68         | 0,00        |  | 44,65                     | 124,67         | 13,87         |             | 0,35 |
| 374            | Рыба, тушенная в томате с овощами**                                 | 80/50           | 13,00                | 8,16         | 15,35         |  | 203,58                               | 0,02          | 1,12         | 0,14        |  | 191,10                    | 249,69         | 28,58         |             | 1,79 |
| 511            | Рис отварной                                                        | 150             | 3,85                 | 3,05         | 31,75         |  | 184,50                               | 0,07          | 0,00         | 0,01        |  | 16,78                     | 63,62          | 6,42          |             | 0,92 |
| тпк            | Хлеб пшеничный*                                                     | 50              | 3,76                 | 2,75         | 19,07         |  | 163,89                               | 0,14          | 0,00         | 0,00        |  | 66,00                     | 4,22           | 7,22          |             | 0,56 |
| тпк            | Хлеб ржано-пшеничный*                                               | 50              | 3,85                 | 2,68         | 16,44         |  | 108,53                               | 0,15          | 0,00         | 0,00        |  | 37,94                     | 8,31           | 1,17          |             | 0,20 |
| 639            | Напиток из шиповника*                                               | 200             | 0,60                 | 0,00         | 21,25         |  | 84,71                                | 0,00          | 17,52        | 0,09        |  | 11,37                     | 57,11          | 8,08          |             | 0,21 |
|                | <b>итого</b>                                                        |                 | <b>26,94</b>         | <b>27,66</b> | <b>117,26</b> |  | <b>822,48</b>                        | <b>0,41</b>   | <b>21,02</b> | <b>0,25</b> |  | <b>385,05</b>             | <b>577,48</b>  | <b>87,48</b>  | <b>4,21</b> |      |
| <b>Полдник</b> |                                                                     |                 |                      |              |               |  |                                      |               |              |             |  |                           |                |               |             |      |
| 806            | Корж детский*                                                       | 50              | 3,89                 | 9,26         | 39,77         |  | 248,57                               | 0,08          | 0,27         | 0,00        |  | 18,56                     | 123,79         | 20,02         |             | 0,88 |
| тпк            | Коктейль молочный                                                   | 200             | 7,61                 | 2,58         | 10,50         |  | 104,07                               | 0,10          | 10,04        | 0,09        |  | 145,93                    | 123,20         | 17,50         |             | 0,93 |
|                | <b>итого</b>                                                        |                 | <b>11,50</b>         | <b>11,84</b> | <b>50,26</b>  |  | <b>352,64</b>                        | <b>0,18</b>   | <b>10,31</b> | <b>0,09</b> |  | <b>164,50</b>             | <b>246,99</b>  | <b>37,52</b>  | <b>1,81</b> |      |
|                | <b>всего за день</b>                                                |                 | <b>57,70</b>         | <b>59,24</b> | <b>251,25</b> |  | <b>1762,63</b>                       | <b>0,90</b>   | <b>46,32</b> | <b>0,51</b> |  | <b>824,54</b>             | <b>1236,96</b> | <b>187,52</b> | <b>9,01</b> |      |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |                                           | Витамины (мг) |              |             |  | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--|---------------------------|----------------|---------------|-------------|--|
|                |                                                                             |                 | Б                    | Ж            | У             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | В1            | С            | А           |  | Ca                        | P              | Mg            | Fe          |  |
| 1              | 2                                                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         | 8             | 9            | 10          |  | 12                        | 13             | 14            | 15          |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                                             |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |  |                           |                |               |             |  |
| ТТК            | Огурцы свежие (летне-осенний период)/огурцы соленые (зимне-весенний период) | 60              | 0,44                 | 0,00         | 1,33          | 6,84                                      | 0,02          | 1,70         | 0,00        |  | 17,22                     | 69,87          | 0,00          | 0,18        |  |
| 413            | Сосиски отварные*                                                           | 80              | 10,52                | 10,90        | 0,17          | 186,68                                    | 0,07          | 0,00         | 0,14        |  | 136,12                    | 129,80         | 23,92         | 0,91        |  |
| 520            | Картофельное пюре                                                           | 150             | 3,25                 | 6,96         | 47,78         | 169,78                                    | 0,13          | 8,34         | 0,04        |  | 50,84                     | 156,19         | 24,43         | 0,35        |  |
| ТТК            | Хлеб пшеничный*                                                             | 40              | 4,11                 | 1,20         | 13,73         | 137,73                                    | 0,09          | 0,00         | 0,00        |  | 24,75                     | 19,34          | 3,33          | 0,21        |  |
| 685            | Чай с молоком *                                                             | 200             | 0,68                 | 0,69         | 12,42         | 55,00                                     | 0,00          | 0,17         | 0,00        |  | 29,88                     | 25,12          | 5,92          | 0,56        |  |
| ТТК            | Яблоки свежие                                                               | 100             | 0,25                 | 0,00         | 8,30          | 31,48                                     | 0,00          | 4,78         | 0,00        |  | 16,21                     | 12,20          | 4,87          | 0,79        |  |
|                | <b>Итого</b>                                                                |                 | <b>19,26</b>         | <b>19,74</b> | <b>83,74</b>  | <b>587,51</b>                             | <b>0,30</b>   | <b>14,99</b> | <b>0,18</b> |  | <b>275,01</b>             | <b>412,52</b>  | <b>62,48</b>  | <b>3,01</b> |  |
| <b>Обед</b>    |                                                                             |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |  |                           |                |               |             |  |
| 101            | Икра кабачковая (осенне-зимний и весенне-летний период)                     | 60              | 1,71                 | 3,22         | 10,93         | 31,51                                     | 0,02          | 6,00         | 0,00        |  | 55,92                     | 88,92          | 12,50         | 0,49        |  |
| 148            | Суп-лапша домашняя *                                                        | 200             | 2,48                 | 4,98         | 12,77         | 106,28                                    | 0,03          | 1,29         | 0,00        |  | 20,44                     | 35,20          | 7,75          | 0,42        |  |
| 498            | Котлеты, биточки из птицы                                                   | 80              | 11,38                | 5,74         | 9,71          | 238,36                                    | 0,03          | 0,52         | 0,08        |  | 20,06                     | 228,09         | 19,37         | 1,06        |  |
| 534            | Капуста тушеная*                                                            | 150             | 3,55                 | 8,26         | 29,87         | 99,88                                     | 0,03          | 10,97        | 0,13        |  | 170,05                    | 155,67         | 31,39         | 1,25        |  |
| ТТК            | Хлеб пшеничный*                                                             | 50              | 3,76                 | 2,75         | 19,07         | 163,89                                    | 0,14          | 0,00         | 0,00        |  | 66,00                     | 4,22           | 7,22          | 0,56        |  |
| ТТК            | Хлеб ржано-пшеничный*                                                       | 50              | 3,85                 | 2,68         | 16,44         | 108,53                                    | 0,15          | 0,00         | 0,00        |  | 37,94                     | 8,31           | 1,17          | 0,20        |  |
| 639            | Компот из сухофруктов*                                                      | 200             | 0,16                 | 0,00         | 18,45         | 74,03                                     | 0,03          | 2,21         | 0,04        |  | 14,58                     | 57,11          | 8,08          | 0,20        |  |
|                | <b>Итого</b>                                                                |                 | <b>26,9</b>          | <b>27,63</b> | <b>117,24</b> | <b>822,49</b>                             | <b>0,42</b>   | <b>20,99</b> | <b>0,25</b> |  | <b>384,99</b>             | <b>577,51</b>  | <b>87,49</b>  | <b>4,19</b> |  |
| <b>Полдник</b> |                                                                             |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |  |                           |                |               |             |  |
| ТТК            | Сдоба                                                                       | 50              | 11,10                | 11,72        | 29,47         | 276,11                                    | 0,17          | 8,59         | 0,09        |  | 157,30                    | 248,49         | 33,35         | 1,40        |  |
| ТТК            | Сок в ас-те разл. *                                                         | 200             | 0,45                 | 0,13         | 20,77         | 76,39                                     | 0,01          | 0,41         | 0,00        |  | 7,69                      | 0,00           | 4,14          | 0,40        |  |
|                | <b>Итого</b>                                                                |                 | <b>11,55</b>         | <b>11,85</b> | <b>50,24</b>  | <b>352,50</b>                             | <b>0,18</b>   | <b>9,00</b>  | <b>0,09</b> |  | <b>164,99</b>             | <b>248,49</b>  | <b>37,49</b>  | <b>1,80</b> |  |
|                | <b>всего за день</b>                                                        |                 | <b>57,70</b>         | <b>59,22</b> | <b>251,22</b> | <b>1762,50</b>                            | <b>0,90</b>   | <b>44,98</b> | <b>0,52</b> |  | <b>824,99</b>             | <b>1238,52</b> | <b>187,46</b> | <b>9,00</b> |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний,весенне-летний

Возрастная категория: 7-10лет

| №<br>ре-<br>ц  | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|--|
|                |                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           | В1            | С            | А           | Ca                        | P              | Mg            | Fe          |  |
| 1              | 2                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         | 8             | 9            | 10          | 12                        | 13             | 14            | 15          |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                                 |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |                           |                |               |             |  |
| тк             | кукуруза конс. Порцион. (осенне-зимний и весенне-летний период) | 60              | 0,44                 | 1,55         | 1,33          | 6,84                                      | 0,02          | 1,70         | 0,00        | 17,22                     | 69,87          | 22,14         | 0,18        |  |
| 462            | Тфтели с/соусом                                                 | 80/50           | 7,94                 | 14,09        | 13,71         | 262,29                                    | 0,17          | 0,00         | 0,08        | 94,65                     | 157,82         | 13,57         | 1,26        |  |
| 332            | Макаронные изделия отварные                                     | 150             | 6,33                 | 2,92         | 33,55         | 98,92                                     | 0,03          | 1,80         | 0,01        | 116,69                    | 152,88         | 16,08         | 0,98        |  |
| тк             | Хлеб пшеничный*                                                 | 40              | 4,11                 | 1,20         | 13,73         | 137,73                                    | 0,09          | 0,00         | 0,00        | 24,75                     | 19,34          | 3,33          | 0,21        |  |
| 692            | кофейный напиток                                                | 200             | 0,17                 | 0,00         | 13,12         | 50,24                                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 5,50                      | 0,37           | 2,50          | 0,28        |  |
| тк             | Мандарин                                                        | 100             | 0,25                 | 0,00         | 8,30          | 31,48                                     | 0,00          | 11,49        | 0,09        | 16,21                     | 12,20          | 4,87          | 0,08        |  |
|                | <b>Итого</b>                                                    |                 | <b>19,24</b>         | <b>19,76</b> | <b>83,74</b>  | <b>587,49</b>                             | <b>0,30</b>   | <b>14,99</b> | <b>0,18</b> | <b>275,01</b>             | <b>412,48</b>  | <b>62,51</b>  | <b>3,00</b> |  |
| <b>Обед</b>    |                                                                 |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |                           |                |               |             |  |
| 78             | Икра свекольная (осенне-зимний и весенне-летний период)         | 60              | 5,61                 | 0,00         | 4,73          | 12,58                                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 53,72                     | 95,36          | 4,17          | 0,56        |  |
| 132            | Рассольник Ленинградский*                                       | 200             | 2,59                 | 3,86         | 17,58         | 107,72                                    | 0,03          | 4,72         | 0,03        | 46,75                     | 144,01         | 13,07         | 0,48        |  |
| 451            | Котлеты,биточки с/с                                             | 80/50           | 6,83                 | 14,50        | 21,16         | 140,06                                    | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 34,87                     | 178,84         | 18,25         | 0,67        |  |
| 297            | Каша гречневая рассыпчатая                                      | 150             | 3,17                 | 3,87         | 8,78          | 173,38                                    | 0,07          | 0,00         | 0,03        | 108,68                    | 90,03          | 21,71         | 1,09        |  |
| тк             | Хлеб пшеничный*                                                 | 50              | 3,76                 | 2,75         | 19,07         | 163,89                                    | 0,14          | 0,00         | 0,00        | 66,00                     | 4,22           | 7,22          | 0,56        |  |
| тк             | Хлеб ржано-пшеничный*                                           | 50              | 3,85                 | 2,68         | 16,44         | 108,53                                    | 0,15          | 0,00         | 0,00        | 37,94                     | 8,31           | 1,17          | 0,20        |  |
| 638            | Компот из кураги*                                               | 200             | 1,11                 | 0,00         | 29,48         | 116,33                                    | 0,00          | 16,29        | 0,19        | 37,03                     | 56,82          | 21,92         | 0,64        |  |
|                | <b>Итого</b>                                                    |                 | <b>26,93</b>         | <b>27,67</b> | <b>117,24</b> | <b>822,49</b>                             | <b>0,42</b>   | <b>21,01</b> | <b>0,26</b> | <b>384,99</b>             | <b>577,58</b>  | <b>87,51</b>  | <b>4,21</b> |  |
| <b>Полдник</b> |                                                                 |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |                           |                |               |             |  |
| тк             | Сдоба                                                           | 50              | 3,89                 | 5,42         | 24,22         | 155,46                                    | 0,10          | 0,00         | 0,00        | 10,18                     | 2,76           | 0,00          | 0,13        |  |
| тк             | Коктель молочный                                                | 200             | 7,67                 | 6,44         | 26,03         | 197,05                                    | 0,08          | 9,01         | 0,09        | 154,81                    | 244,78         | 37,50         | 1,68        |  |
|                | <b>Итого</b>                                                    |                 | <b>11,56</b>         | <b>11,86</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,51</b>                             | <b>0,18</b>   | <b>9,01</b>  | <b>0,09</b> | <b>164,99</b>             | <b>247,54</b>  | <b>37,50</b>  | <b>1,81</b> |  |
|                | <b>Всего за день</b>                                            |                 | <b>57,73</b>         | <b>59,29</b> | <b>251,23</b> | <b>1762,50</b>                            | <b>0,90</b>   | <b>45,01</b> | <b>0,53</b> | <b>824,99</b>             | <b>1237,61</b> | <b>187,52</b> | <b>9,02</b> |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Сезон: осень - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп       | Прием пищи, наименование блюда                                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |  | Минеральные вещества (мг) |                |               |  |             |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--|---------------------------|----------------|---------------|--|-------------|
|                |                                                                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           |  | Ca                        | P              | Mg            |  | Fe          |
| 1              | 2                                                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          |  | 12                        | 13             | 14            |  | 15          |
| <b>Завтрак</b> |                                                                             |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |  |                           |                |               |  |             |
| ТТК            | Горошек консервир. порцион. * (осенне-зимний и весенне-летний период)       | 60              | 2,65                 | 0,17         | 14,43         | 107,41                               | 0,09          | 4,80         | 0,11        |  | 42,17                     | 56,83          | 23,33         |  | 0,64        |
| 340,00         | Омлет с колбасой                                                            | 5               | 12,08                | 18,36        | 34,16         | 260,64                               | 0,13          | 5,41         | 0,06        |  | 167,12                    | 323,77         | 28,47         |  | 1,07        |
| ТТК            | Хлеб пшеничный*                                                             | 40              | 4,11                 | 1,20         | 13,73         | 137,73                               | 0,09          | 0,00         | 0,00        |  | 24,75                     | 19,34          | 3,33          |  | 0,21        |
| 685,00         | Чай с сахаром*                                                              | 200             | 0,17                 | 0,00         | 13,12         | 50,24                                | 0,00          | 0,00         | 0,00        |  | 24,75                     | 0,37           | 2,50          |  | 0,28        |
| ТТК            | Яблоки свежие                                                               | 100             | 0,25                 | 0,00         | 8,30          | 31,48                                | 0,00          | 4,78         | 0,00        |  | 16,21                     | 12,20          | 4,87          |  | 0,79        |
|                | <b>Итого</b>                                                                |                 | <b>19,26</b>         | <b>19,73</b> | <b>83,74</b>  | <b>587,49</b>                        | <b>0,30</b>   | <b>14,99</b> | <b>0,17</b> |  | <b>274,99</b>             | <b>412,51</b>  | <b>62,51</b>  |  | <b>2,99</b> |
| <b>Обед</b>    |                                                                             |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |  |                           |                |               |  |             |
| ТТК            | Огурцы свежие (летне-осенний период)/огурцы соленые (зимне-весенний период) | 60              | 0,44                 | 0,00         | 1,33          | 6,84                                 | 0,02          | 1,70         | 0,00        |  | 17,22                     | 69,87          | 0,00          |  | 0,18        |
| 139            | Суп картофельный с бобовыми                                                 | 200             | 3,65                 | 9,26         | 4,41          | 127,91                               | 0,01          | 16,64        | 0,09        |  | 132,67                    | 100,48         | 37,07         |  | 0,97        |
| 452            | Котлеты, биточки с/с шк                                                     | 80/50           | 11,21                | 9,93         | 36,29         | 156,78                               | 0,06          | 0,44         | 0,09        |  | 99,81                     | 273,92         | 27,54         |  | 1,16        |
| 511            | Рис отварной                                                                | 150             | 3,85                 | 3,05         | 21,25         | 184,50                               | 0,03          | 0,00         | 0,01        |  | 16,78                     | 63,62          | 6,42          |  | 0,92        |
| ТТК            | Хлеб пшеничный*                                                             | 50              | 3,76                 | 2,75         | 19,07         | 163,89                               | 0,14          | 0,00         | 0,00        |  | 66,00                     | 4,22           | 7,22          |  | 0,56        |
| ТТК            | Хлеб ржано-пшеничный*                                                       | 50              | 3,85                 | 2,68         | 16,44         | 108,53                               | 0,15          | 0,00         | 0,00        |  | 37,94                     | 8,31           | 1,17          |  | 0,20        |
| 639            | Компот из сухофруктов*                                                      | 200             | 0,16                 | 0,00         | 18,45         | 74,03                                | 0,03          | 2,21         | 0,04        |  | 14,58                     | 57,11          | 8,08          |  | 0,20        |
|                | <b>Итого</b>                                                                |                 | <b>26,94</b>         | <b>27,66</b> | <b>117,24</b> | <b>822,49</b>                        | <b>0,43</b>   | <b>20,98</b> | <b>0,24</b> |  | <b>384,99</b>             | <b>577,52</b>  | <b>87,51</b>  |  | <b>4,21</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                                             |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |  |                           |                |               |  |             |
| ТТК            | Сдоба                                                                       | 50              | 3,40                 | 3,46         | 35,02         | 194,00                               | 0,09          | 8,97         | 0,00        |  | 6,19                      | 27,57          | 12,47         |  | 0,75        |
| ТТК            | Молоко                                                                      | 200             | 8,21                 | 8,37         | 15,22         | 158,51                               | 0,08          | 0,00         | 0,11        |  | 159,50                    | 220,00         | 25,00         |  | 1,04        |
|                | <b>Итого</b>                                                                |                 | <b>11,61</b>         | <b>11,84</b> | <b>50,24</b>  | <b>352,51</b>                        | <b>0,17</b>   | <b>8,97</b>  | <b>0,11</b> |  | <b>165,69</b>             | <b>247,57</b>  | <b>37,47</b>  |  | <b>1,79</b> |
|                | <b>Всего за день</b>                                                        |                 | <b>57,81</b>         | <b>59,23</b> | <b>251,22</b> | <b>1762,50</b>                       | <b>0,90</b>   | <b>44,95</b> | <b>0,51</b> |  | <b>825,67</b>             | <b>1237,60</b> | <b>187,49</b> |  | <b>8,99</b> |

День: 2

Неделя: 2

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>ре-<br>с-<br>п-<br>т | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |         | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|---------|---------------------------|------|----|--|
|                           |                                                                 |                 | Б                    | Ж     | У      | Y       |                                           | B1            | C    | A      | Ca      | P                         | Mg   | Fe |  |
| 1                         | 2                                                               | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                                         | 9             | 10   | 12     | 13      | 14                        | 15   |    |  |
| Завтрак                   |                                                                 |                 |                      |       |        |         |                                           |               |      |        |         |                           |      |    |  |
| 97                        | Сыр порциями                                                    | 30              | 4,79                 | 6,13  | 27,73  | 56,74   | 0,01                                      | 0,02          | 0,07 | 107,71 | 131,08  | 18,37                     | 0,34 |    |  |
| 302                       | Каша пшеничная молочная                                         | 150             | 5,30                 | 6,12  | 31,66  | 209,22  | 0,11                                      | 0,34          | 0,01 | 70,28  | 104,37  | 24,48                     | 1,69 |    |  |
| т-т-т                     | Хлеб пшеничный                                                  | 40              | 4,11                 | 1,20  | 13,73  | 137,73  | 0,09                                      | 0,00          | 0,00 | 24,75  | 19,34   | 3,33                      | 0,21 |    |  |
| 694                       | Какао на молоке сгущенном*                                      | 200             | 4,49                 | 6,29  | 4,46   | 165,62  | 0,07                                      | 0,01          | 0,10 | 37,81  | 132,18  | 9,26                      | 0,66 |    |  |
| т-т-т                     | Апельсины                                                       | 100             | 0,56                 | 0,00  | 6,17   | 18,19   | 0,03                                      | 14,63         | 0,00 | 34,44  | 25,51   | 7,04                      | 0,11 |    |  |
|                           | итого                                                           |                 | 19,26                | 19,74 | 83,75  | 587,49  | 0,30                                      | 15,00         | 0,18 | 274,99 | 412,49  | 62,49                     | 3,01 |    |  |
| Обед                      |                                                                 |                 |                      |       |        |         |                                           |               |      |        |         |                           |      |    |  |
| т-т-т                     | кукуруза конс. Порцион. (осенне-зимний и весенне-летний период) | 60              | 0,44                 | 1,55  | 1,33   | 6,84    | 0,02                                      | 1,70          | 0,00 | 17,22  | 69,87   | 22,14                     | 0,18 |    |  |
| 110                       | Борщ с капустой и картофелем*                                   | 200             | 1,67                 | 3,07  | 11,46  | 81,12   | 0,04                                      | 6,48          | 0,11 | 45,98  | 157,21  | 12,81                     | 0,80 |    |  |
| 436                       | Жаркое по-домашнему с курицей                                   | 150             | 16,61                | 17,61 | 47,70  | 377,39  | 0,07                                      | 0,73          | 0,05 | 206,49 | 280,78  | 36,07                     | 2,25 |    |  |
| т-т-т                     | Хлеб пшеничный*                                                 | 50              | 3,76                 | 2,75  | 19,07  | 163,89  | 0,14                                      | 0,00          | 0,00 | 66,00  | 4,22    | 7,22                      | 0,56 |    |  |
| т-т-т                     | Хлеб ржано-пшеничный*                                           | 50              | 3,85                 | 2,68  | 16,44  | 108,53  | 0,15                                      | 0,00          | 0,00 | 37,94  | 8,31    | 1,17                      | 0,20 |    |  |
| 639                       | Напиток из шиповника*                                           | 200             | 0,60                 | 0,00  | 21,25  | 84,71   | 0,00                                      | 12,09         | 0,09 | 11,37  | 57,11   | 8,08                      | 0,21 |    |  |
|                           | итого                                                           |                 | 26,94                | 27,66 | 117,26 | 822,48  | 0,42                                      | 20,99         | 0,26 | 384,99 | 577,49  | 87,49                     | 4,21 |    |  |
| Полдник                   |                                                                 |                 |                      |       |        |         |                                           |               |      |        |         |                           |      |    |  |
| т-т-т                     | Зефир                                                           | 50              | 11,27                | 11,84 | 30,57  | 277,13  | 0,17                                      | 8,99          | 0,09 | 156,79 | 247,12  | 33,72                     | 1,37 |    |  |
| 685                       | Чай с сахаром*                                                  | 200             | 0,26                 | 0,00  | 19,68  | 75,36   | 0,00                                      | 0,00          | 0,00 | 8,25   | 0,55    | 3,75                      | 0,42 |    |  |
|                           | итого                                                           |                 | 11,52                | 11,84 | 50,25  | 352,49  | 0,17                                      | 8,99          | 0,09 | 165,04 | 247,67  | 37,47                     | 1,79 |    |  |
|                           | всего за день                                                   |                 | 57,72                | 59,24 | 251,26 | 1762,46 | 0,89                                      | 44,98         | 0,53 | 825,03 | 1237,65 | 187,46                    | 9,00 |    |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: осенне - зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-10лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |  |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|--|
|                |                                                         |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           | В1            | С            | А           | Ca                        | P              | Mg            | Fe          |  |
| 1              | 2                                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         | 8             | 9            | 10          | 12                        | 13             | 14            | 15          |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                         |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |                           |                |               |             |  |
| 413            | Сосиски отварные*                                       | 80              | 10,01                | 13,98        | 29,21         | 142,56                                    | 0,10          | 0,00         | 0,12        | 104,34                    | 264,26         | 31,53         | 0,81        |  |
| 332            | Макаронные изделия отварные                             | 150             | 3,17                 | 3,87         | 8,78          | 173,38                                    | 0,07          | 0,00         | 0,03        | 108,68                    | 90,03          | 21,71         | 1,09        |  |
| тк             | Хлеб пшеничный                                          | 40              | 4,11                 | 1,20         | 13,73         | 137,73                                    | 0,09          | 0,00         | 0,00        | 24,75                     | 19,34          | 3,33          | 0,21        |  |
| 685            | Чай с молоком                                           | 200             | 0,68                 | 0,69         | 12,42         | 55,00                                     | 0,00          | 0,17         | 0,00        | 29,88                     | 25,12          | 5,92          | 0,56        |  |
| тк             | Груша                                                   | 100             | 1,28                 | 0,00         | 19,59         | 78,82                                     | 0,04          | 14,82        | 0,03        | 7,33                      | 13,75          | 0,00          | 0,31        |  |
|                | <b>Итого</b>                                            |                 | <b>19,26</b>         | <b>19,74</b> | <b>83,74</b>  | <b>587,49</b>                             | <b>0,30</b>   | <b>14,99</b> | <b>0,18</b> | <b>274,99</b>             | <b>412,49</b>  | <b>62,49</b>  | <b>2,99</b> |  |
| <b>Обед</b>    |                                                         |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |                           |                |               |             |  |
| 101            | Икра кабачковая (осенне-зимний и весенне-летний период) | 60              | 1,71                 | 7,73         | 10,93         | 83,48                                     | 0,02          | 6,00         | 0,00        | 37,58                     | 88,92          | 12,50         | 0,49        |  |
| 181            | Уха с крупой*                                           | 200/25          | 12,23                | 4,28         | 22,15         | 132,32                                    | 0,05          | 1,41         | 0,12        | 47,25                     | 176,89         | 35,08         | 1,81        |  |
| 462            | Тефтели                                                 |                 | 1,69                 | 1,97         | 0,33          | 160,35                                    | 0,01          | 0,00         | 0,00        | 11,60                     | 87,18          | 18,25         | 0,67        |  |
| 534            | Капуста тушеная*                                        | 150             | 3,55                 | 8,26         | 29,87         | 99,88                                     | 0,03          | 6,69         | 0,08        | 170,05                    | 154,94         | 5,18          | 0,27        |  |
| тк             | Хлеб пшеничный*                                         | 50              | 3,76                 | 2,75         | 19,07         | 163,89                                    | 0,14          | 0,00         | 0,00        | 66,00                     | 4,22           | 7,22          | 0,56        |  |
| тк             | Хлеб ржано-пшеничный*                                   | 50              | 3,85                 | 2,68         | 16,44         | 108,53                                    | 0,15          | 0,00         | 0,00        | 37,94                     | 8,31           | 1,17          | 0,20        |  |
| 639            | Компот из изюма*                                        | 200             | 0,16                 | 0,00         | 18,45         | 74,03                                     | 0,03          | 6,91         | 0,04        | 14,58                     | 57,11          | 8,08          | 0,20        |  |
|                | <b>Итого</b>                                            |                 | <b>26,96</b>         | <b>27,66</b> | <b>117,24</b> | <b>822,49</b>                             | <b>0,42</b>   | <b>21,01</b> | <b>0,24</b> | <b>385,01</b>             | <b>577,56</b>  | <b>87,49</b>  | <b>4,21</b> |  |
| <b>Полдник</b> |                                                         |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |                           |                |               |             |  |
| тк             | Рожок детский*                                          | 50              | 3,37                 | 3,49         | 35,04         | 194,00                                    | 0,10          | 9,00         | 0,00        | 5,62                      | 27,54          | 12,52         | 0,77        |  |
| тк             | Молоко                                                  | 200             | 8,21                 | 8,37         | 15,22         | 158,51                                    | 0,08          | 0,00         | 0,09        | 159,50                    | 220,00         | 25,00         | 1,04        |  |
|                | <b>Итого</b>                                            |                 | <b>11,59</b>         | <b>11,86</b> | <b>50,26</b>  | <b>352,51</b>                             | <b>0,18</b>   | <b>9,00</b>  | <b>0,09</b> | <b>165,12</b>             | <b>247,54</b>  | <b>37,52</b>  | <b>1,81</b> |  |
|                | <b>всего за день</b>                                    |                 | <b>57,80</b>         | <b>59,26</b> | <b>251,24</b> | <b>1762,50</b>                            | <b>0,90</b>   | <b>45,00</b> | <b>0,51</b> | <b>825,13</b>             | <b>1237,59</b> | <b>187,51</b> | <b>9,01</b> |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: осенне - зимний,весенне-летний

Возрастная категория: 7-10лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |  | Минеральные вещества (мг) |         |        |      |  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|--|---------------------------|---------|--------|------|--|
|                |                                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А    |  | Ca                        | P       | Mg     | Fe   |  |
| 1              | 2                                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   |  | 12                        | 13      | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |  |                           |         |        |      |  |
| тпк            | Огурцы свежие (летне-осенний период)Огурцы соленые (зимне-весенний период) | 60              | 0,44                 | 0,00  | 1,33   | 6,84                                      | 0,02          | 1,70  | 0,00 |  | 17,22                     | 69,87   | 0,00   | 0,18 |  |
| 451            | Котлеты, биточки с/с шк                                                    | 80/50           | 7,98                 | 15,64 | 21,84  | 304,15                                    | 0,17          | 8,90  | 0,17 |  | 113,52                    | 167,85  | 43,03  | 1,62 |  |
| 297            | Каша гречневая рассыпчатая*                                                | 150             | 6,33                 | 2,92  | 33,55  | 98,92                                     | 0,03          | 1,80  | 0,01 |  | 116,69                    | 152,88  | 16,08  | 0,98 |  |
| тпк            | Хлеб пшеничный                                                             | 40              | 4,11                 | 1,20  | 13,73  | 137,73                                    | 0,09          | 0,00  | 0,00 |  | 24,75                     | 19,34   | 3,33   | 0,21 |  |
| 692            | кофейный напиток                                                           | 200             | 0,38                 | 0,00  | 13,29  | 39,87                                     | 0,00          | 2,62  | 0,00 |  | 2,83                      | 2,55    | 0,04   | 0,00 |  |
|                | итого                                                                      |                 | 19,24                | 19,76 | 83,75  | 587,51                                    | 0,30          | 15,02 | 0,18 |  | 275,01                    | 412,49  | 62,49  | 2,99 |  |
| <b>Обед</b>    |                                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |  |                           |         |        |      |  |
| 78             | свекла отварная (осенне-зимний и весенне-летний период)                    | 60              | 2,93                 | 0,00  | 4,73   | 12,58                                     | 0,00          | 0,00  | 0,00 |  | 53,72                     | 95,36   | 4,17   | 0,56 |  |
| 132            | Рассольник Ленинградский*                                                  | 200             | 2,59                 | 3,86  | 17,58  | 107,72                                    | 0,03          | 4,72  | 0,03 |  | 46,75                     | 144,01  | 13,07  | 0,48 |  |
| 437            | Гуляш из кур (филе)                                                        | 150             | 9,44                 | 13,05 | 7,35   | 143,67                                    | 0,02          | 4,50  | 0,09 |  | 66,17                     | 112,59  | 15,51  | 1,40 |  |
| 520            | Картофельное пюре                                                          | 150             | 3,25                 | 5,30  | 22,59  | 169,78                                    | 0,07          | 3,45  | 0,04 |  | 69,17                     | 156,19  | 24,43  | 0,35 |  |
| тпк            | Хлеб пшеничный*                                                            | 50              | 3,76                 | 2,75  | 19,07  | 163,89                                    | 0,14          | 0,00  | 0,00 |  | 66,00                     | 4,22    | 7,22   | 0,56 |  |
| тпк            | Хлеб ржано-пшеничный*                                                      | 50              | 3,85                 | 2,68  | 16,44  | 108,53                                    | 0,15          | 0,00  | 0,00 |  | 37,94                     | 8,31    | 1,17   | 0,20 |  |
| 638            | Компот из кураги*                                                          | 200             | 1,11                 | 0,00  | 29,48  | 116,33                                    | 0,00          | 8,34  | 0,09 |  | 45,28                     | 56,82   | 21,92  | 0,64 |  |
|                | итого                                                                      |                 | 26,94                | 27,64 | 117,24 | 822,49                                    | 0,41          | 21,01 | 0,25 |  | 385,03                    | 577,49  | 87,49  | 4,19 |  |
| <b>Полдник</b> |                                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |  |                           |         |        |      |  |
| тпк            | Сдоба                                                                      | 50              | 11,10                | 8,72  | 29,47  | 276,11                                    | 0,17          | 8,59  | 0,09 |  | 157,30                    | 247,53  | 33,35  | 1,41 |  |
| тпк            | Коктейль молочный                                                          | 200             | 0,45                 | 3,13  | 20,77  | 76,39                                     | 0,01          | 0,41  | 0,00 |  | 7,69                      | 0,00    | 4,14   | 0,40 |  |
|                | итого                                                                      |                 | 11,55                | 11,85 | 50,24  | 352,50                                    | 0,18          | 9,00  | 0,09 |  | 164,99                    | 247,53  | 37,49  | 1,81 |  |
|                | всего за день                                                              |                 | 57,73                | 59,25 | 251,23 | 1762,50                                   | 0,89          | 45,03 | 0,52 |  | 825,03                    | 1237,51 | 187,47 | 9,00 |  |

День: 5

Неделя: 2

Сезон: осенне - зимний,весенне-летний

Возрастная категория: 7-10лет

| №<br>рец.      | Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |  | Минеральные вещества (мг) |                |               |    |             |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--|---------------------------|----------------|---------------|----|-------------|
|                |                                                                         |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           | В1            | С            | А           |  | Ca                        | P              | Mg            | Fe |             |
| 1              | 2                                                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         | 8             | 9            | 10          |  | 12                        | 13             | 14            | 15 |             |
| <b>Завтрак</b> |                                                                         |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |  |                           |                |               |    |             |
| 99             | Колбаса п/к*                                                            | 30              | 3,13                 | 6,82         | 0,70          | 77,19                                     | 0,04          | 0,00         | 0,00        |  | 3,03                      | 75,19          | 7,33          |    | 0,30        |
| 96             | Масло сливочное*                                                        | 10              | 0,26                 | 5,32         | 0,17          | 48,16                                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        |  | 3,12                      | 4,13           | 0,33          |    | 0,14        |
| 366            | Запеканка творожно-рисовая*                                             | 150/25          | 11,59                | 6,41         | 56,01         | 274,18                                    | 0,17          | 15,00        | 0,17        |  | 238,61                    | 313,48         | 48,99         |    | 2,05        |
| ТТК            | Хлеб пшеничный                                                          | 40              | 4,11                 | 1,20         | 13,73         | 137,73                                    | 0,09          | 0,00         | 0,00        |  | 24,75                     | 19,34          | 3,33          |    | 0,21        |
| 630            | Чай с молоком                                                           | 200             | 0,17                 | 0,00         | 13,12         | 50,24                                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        |  | 5,50                      | 0,37           | 2,50          |    | 0,28        |
|                | <b>Итого</b>                                                            |                 | <b>19,26</b>         | <b>19,76</b> | <b>83,74</b>  | <b>587,49</b>                             | <b>0,30</b>   | <b>15,00</b> | <b>0,17</b> |  | <b>275,01</b>             | <b>412,51</b>  | <b>62,49</b>  |    | <b>2,99</b> |
| <b>Обед</b>    |                                                                         |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |  |                           |                |               |    |             |
| ТТК            | Горошек консервир. порцион.*<br>(осенне-зимний и весенне-летний период) | 60              | 2,65                 | 0,17         | 14,43         | 107,41                                    | 0,09          | 4,80         | 0,11        |  | 42,17                     | 56,83          | 23,33         |    | 0,64        |
| 124            | Щи из свежей капусты с<br>картофелем*                                   | 200             | 1,43                 | 9,48         | 12,06         | 70,42                                     | 0,02          | 0,68         | 0,00        |  | 44,65                     | 124,67         | 13,87         |    | 0,35        |
| 388            | Котлета Рыбная с/с шк                                                   | 80/50           | 10,80                | 9,51         | 7,88          | 103,03                                    | 0,00          | 0,00         | 0,03        |  | 166,09                    | 262,74         | 27,42         |    | 1,33        |
| 511            | Рис отварной                                                            | 150             | 3,85                 | 3,05         | 26,12         | 184,50                                    | 0,03          | 0,00         | 0,01        |  | 16,78                     | 63,62          | 6,42          |    | 0,92        |
| ТТК            | Хлеб пшеничный*                                                         | 50              | 3,76                 | 2,75         | 19,07         | 163,89                                    | 0,14          | 0,00         | 0,00        |  | 66,00                     | 4,22           | 7,22          |    | 0,56        |
| ТТК            | Хлеб ржано-пшеничный*                                                   | 50              | 3,85                 | 2,68         | 16,44         | 108,53                                    | 0,15          | 0,00         | 0,00        |  | 37,94                     | 8,31           | 1,17          |    | 0,20        |
| 638            | Напиток из шиповника*                                                   | 200             | 0,60                 | 0,00         | 21,25         | 84,71                                     | 0,00          | 15,51        | 0,09        |  | 11,37                     | 57,11          | 8,08          |    | 0,21        |
|                | <b>Итого</b>                                                            |                 | <b>26,94</b>         | <b>27,64</b> | <b>117,26</b> | <b>822,49</b>                             | <b>0,43</b>   | <b>20,99</b> | <b>0,25</b> |  | <b>384,99</b>             | <b>577,49</b>  | <b>87,51</b>  |    | <b>4,21</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                                         |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |  |                           |                |               |    |             |
| 806            | Сдоба                                                                   | 50              | 3,89                 | 9,26         | 39,77         | 248,57                                    | 0,08          | 0,27         | 0,00        |  | 18,56                     | 123,79         | 20,02         |    | 0,88        |
| ТТК            | Кефир                                                                   | 200             | 7,61                 | 2,58         | 10,50         | 104,07                                    | 0,10          | 10,04        | 0,09        |  | 145,93                    | 123,20         | 17,50         |    | 0,93        |
|                | <b>Итого</b>                                                            |                 | <b>11,50</b>         | <b>11,84</b> | <b>50,26</b>  | <b>352,64</b>                             | <b>0,18</b>   | <b>10,31</b> | <b>0,09</b> |  | <b>164,50</b>             | <b>246,99</b>  | <b>37,52</b>  |    | <b>1,81</b> |
|                | <b>всего за день</b>                                                    |                 | <b>57,70</b>         | <b>59,24</b> | <b>251,26</b> | <b>1762,63</b>                            | <b>0,91</b>   | <b>46,30</b> | <b>0,51</b> |  | <b>824,50</b>             | <b>1237,00</b> | <b>187,52</b> |    | <b>9,01</b> |

|                                           |       |       |        |         |      |       |      |        |         |        |      |
|-------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|--------|---------|--------|------|
| СанПин 2.4.5.2409-08 при 3-х раз. Питании |       |       |        |         |      |       |      |        |         |        |      |
| 75%                                       | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,50 | 0,90 | 45,00 | 0,52 | 825,00 | 1237,50 | 187,50 | 9,00 |
| фактически                                | 57,74 | 59,25 | 251,24 | 1762,48 | 0,90 | 45,06 | 0,52 | 825,02 | 1237,52 | 187,51 | 9,00 |

01 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.  
Под редакцией Лапшиной. 2004г.