

Согласовано;
Руководитель управления
Роспотребнадзора по Воронежской области

И.И.Механтьев
2017г

Согласовано;
Директор МБОУ



Утверждено;
Директор ООО "Витаминка"

В.А.Титов

2017г



Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г.Воронежа на осенне-зимний и весенний периоды
возрастная категория с 7-11 лет

день: понедельник
Неделя: первая
сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1	340	Омлет натуральный	150	13,05	13,80	4,05	298,50	0,15	0,00	0,00	1,80	105,52	196,00	5,50	2,10
2		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
3	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
		Итого		17,05	16,50	44,85	500,00	0,30	2,20	0,00	2,60	132,22	269,80	27,50	3,70
		Обед:													
1	43	Салат из свежей капусты* (до 01.03.)	60	0,84	3,06	5,34	52,80	0,00	5,90	0,10	0,40	59,00	107,00	10,92	0,80
2	147	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,16	2,32	7,92	61,60	0,10	2,80	0,10	1,30	54,00	198,00	16,40	0,40
3	489	Рагу из птицы с овощами	200	11,60	8,80	19,40	222,00	0,00	25,60	0,74	7,20	76,00	98,70	36,30	6,20
4		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
5	648	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,10	5,00	0,00	0,20	18,00	6,00	10,00	0,60
		Итого		17,90	14,73	83,76	554,40	0,42	39,30	0,94	10,42	233,00	506,50	99,62	11,50
		Полдник:													
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
2		Хлебо-булочное изделие с сыром	80	12,80	18,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	42,00	5,00	0,40
		Итого		14,80	18,60	80,20	198,60	0,00	1,60	0,10	0,00	138,30	156,20	5,00	69,40
		Всего за день		49,75	49,83	208,81	1253,00	0,72	43,10	1,04	13,02	503,52	932,50	132,12	84,60

С 01.03. допускается замена на огурец консервированный (60гр) или на капусту свежую молодую (60гр)

день: вторник
 Неделя: первая
 сезон: осенне-зимний, весенний

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
2	366	Залежанка из творога с джемом	150/10	25,60	19,76	51,60	415,40	0,27	0,50	0,00	1,30	508,00	355,60	51,00	3,20
3	685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		25,80	19,76	66,60	473,40	0,27	0,50	0,00	1,30	520,00	363,60	57,00	4,00
		Обед:													
1	50	Салат из отв.свеклы с растит.маслом	60	1,17	7,60	8,00	99,80	0,00	2,00	0,10	0,20	86,00	33,00	16,00	1,20
2	124	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,40	0,00	1,90	0,00	0,80	79,60	185,00	18,20	0,80
3	374	Рыба тушеная с овощами	80/20	9,60	5,40	5,60	115,00	0,10	0,97	0,00	0,50	48,80	115,70	17,70	2,20
4	520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,15	2,40	0,00	0,20	21,50	223,00	24,00	14,00
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
6	639	Компот из сх/фр витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	5,40	0,10	1,10	42,70	173,00	4,00	0,80
		Итого		19,42	23,74	95,40	672,70	0,47	12,67	0,20	4,12	304,60	826,50	105,90	22,50
		Полдник:													
1		Ряженка	200	7,00	8,00	10,00	141,00	0,00	9,10	0,10	1,50	168,00	184,00	32,00	1,80
2		Слойка с капустой	80	4,80	5,60	12,90	162,00	0,10	1,10	0,60	0,20	21,00	109,00	15,30	0,80
		Итого		11,80	13,60	22,90	303,00	0,10	10,20	0,70	1,70	189,00	293,00	47,30	2,60
		Всего за день		57,02	57,10	184,90	1449,10	0,84	23,37	0,90	7,12	1013,60	1483,10	210,20	29,10



день: среда

Неделя: первая

сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1	302	Каша молочная пшеничная с маслом	150	4,50	6,90	30,90	203,70	0,10	1,30	0,10	1,80	151,98	185,00	77,38	1,90
2		Сыр порционный	20	3,30	8,00	0,30	75,60	0,13	0,10	0,00	0,00	54,20	46,60	4,60	0,10
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	693	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	0,20	0,00	0,00	152,20	148,00	0,00	0,00
		Итого		16,40	22,60	89,30	610,80	0,38	1,60	0,10	2,60	369,08	438,20	97,98	3,30
		Обед:													
1	45	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,03	13,70	0,00	1,75	19,88	14,62	10,92	0,52
2	138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	1,80	14,64	90,40	0,10	4,00	0,00	0,40	32,50	123,60	30,00	0,90
3	451	Шницель мясной рубленный	80	11,72	10,52	11,90	208,80	0,00	0,50	0,00	0,10	22,64	123,00	11,80	1,60
4	540	Рагу овощное	150	2,48	6,06	16,05	145,50	0,13	18,90	0,00	1,65	34,73	133,42	35,96	4,02
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
6	631	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	6,90	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
		Итого		20,48	21,93	103,69	737,10	0,48	44,00	0,10	5,22	178,45	495,44	124,48	11,14
1		Фрукты свежие	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,40	0,50	68,00	23,00	26,00	6,40
2		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
3		Ватрушка с творогом	60	8,70	11,10	12,10	222,20	0,10	1,30	0,30	0,10	65,00	112,00	16,00	0,70
		Итого		11,50	4,00	55,60	373,20	0,10	5,70	0,80	0,60	259,30	249,20	42,00	76,10
		Всего за день		48,38	48,53	248,59	1721,10	0,96	51,30	1,00	8,42	806,83	1182,84	264,46	90,54



день: четверг

Неделя: первая

сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10 *	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
2	492	Плов из птицы	150	11,40	9,75	27,15	247,50	0,10	0,70	0,00	0,00	37,40	113,40	36,00	2,60
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
		Итого		15,40	12,45	67,95	449,00	0,25	2,90	0,00	0,80	64,10	187,20	58,00	4,20
		Обед:													
1	77	Икра кабачковая	60	1,44	4,56	7,80	79,20	0,05	12,50	0,00	0,40	41,70	31,00	16,00	0,60
2	110	Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,60	4,16	10,48	84,80	0,00	7,90	0,00	0,80	79,60	185,00	18,20	0,80
3	462	Тефтели из мяса говядины с соусом	80/20	13,08	10,50	16,58	213,14	0,08	0,00	0,00	0,10	2,90	123,00	5,90	1,30
4	510	Каша ячневая	150	3,15	6,00	21,30	153,00	0,10	0,00	0,00	1,10	21,60	167,00	62,40	2,40
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
6	639	Компот из сх/фр витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	5,40	0,10	1,10	42,70	173,00	4,00	0,80
		Итого		23,17	25,77	108,06	754,14	0,45	25,80	0,10	4,82	214,50	775,80	132,50	9,40
		Полдник:													
1		Кис/мол.продукт "Снежок"	200	7,00	8,00	10,00	141,00	0,10	9,10	0,10	1,40	148,30	190,00	34,00	2,80
2		Слойка с сыром	80	12,80	18,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,80	0,00	12,00	32,00	5,00	0,40
3		Фрукты свежие	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,40	0,50	68,00	23,00	26,00	6,40
		Итого		20,60	26,80	61,70	258,60	0,10	13,50	1,30	1,90	228,30	245,00	65,00	9,60
		Всего за день		59,17	65,02	237,71	1461,74	0,80	42,20	1,40	7,52	506,90	1208,00	255,50	23,20



день: пятница
 Неделя: первая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1		Яблоко свежее	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,40	0,50	68,00	23,00	26,00	6,40
2	733	Оладьи с маслом/сахаром	150/5/5	11,25	18,60	61,35	465,00	0,15	0,00	0,00	3,00	123,00	125,00	3,00	0,30
3	685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		12,25	18,80	83,85	558,00	0,15	3,60	0,40	3,50	203,00	156,00	35,00	7,50
		Обед:													
1	78	Икра свекольная	60	1,20	3,06	5,10	79,20	0,00	5,40	0,00	0,70	31,60	85,90	13,20	0,80
2	139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16,00	130,40	0,10	4,60	0,00	0,50	72,00	107,00	18,20	0,50
3	498/4 51	Биточки мясные рубленые	80	11,72	10,52	11,90	208,80	0,00	0,50	0,00	0,10	22,64	123,00	11,80	1,60
4	520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,20	2,40	0,00	0,20	21,50	123,00	24,00	1,00
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
6	699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	8,00	0,00	0,20	210,00	59,00	4,00	0,20
		Итого		25,55	25,44	99,60	774,90	0,52	20,90	0,00	3,02	383,74	594,70	97,20	7,60
		Полдник:													
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
2		Слойка с картофелем	80	6,80	7,20	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	32,00	5,00	0,40
		Итого		8,80	7,20	80,20	198,60	0,00	1,60	0,10	0,00	138,30	146,20	5,00	69,40
		Всего за день		46,60	51,44	263,65	1531,50	0,67	26,10	0,50	6,52	725,04	896,90	137,20	84,50



день: понедельник

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1	413	Колбасные изделия отварные	80	8,88	19,12	1,28	212,80	0,00	1,30	0,00	0,20	23,20	69,10	6,90	0,20
2	516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,10	0,00	0,00	0,80	11,90	76,00	10,80	1,10
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
		Итого		18,13	27,97	77,33	634,80	0,25	3,50	0,00	1,80	61,80	218,90	39,70	2,90
		Обед:													
1	43	Салат из свежей капусты с растительным маслом* (до 01.03.)	60	0,84	3,06	5,34	52,80	0,00	5,90	0,10	0,40	59,00	107,00	10,80	0,80
2	138	Суп картофельный гречневый	200	2,20	1,80	16,40	92,80	0,00	4,00	0,00	0,00	32,50	110,00	30,00	1,90
3	492	Плов из птицы	150	11,40	9,75	27,15	247,50	0,10	0,70	0,00	0,00	37,40	113,40	36,00	2,60
4		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
5	639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	5,40	0,10	1,10	42,70	173,00	4,00	0,80
		Итого		18,34	15,16	100,79	617,10	0,32	16,00	0,20	2,82	197,60	600,20	106,80	9,60
		Полдник:													
1		Йогурт	125	4,30	5,00	6,20	93,00	0,00	9,00	0,30	0,60	145,00	180,00	36,00	1,80
2		Ватрушка с творогом	60	8,70	11,10	12,10	222,20	0,10	1,30	0,10	0,10	65,00	112,00	16,00	0,70
3		Фрукты свежие	150	1,60	0,40	15,00	70,00	0,00	7,20	0,40	1,00	136,00	46,00	52,00	1,20
		Итого		14,60	16,50	33,30	385,20	0,10	17,50	0,80	1,70	346,00	338,00	104,00	3,70
		Всего за день		51,07	59,63	211,42	1637,10	0,67	37,00	1,00	6,32	605,40	1157,10	250,50	16,20

С 01.03. допускается замена на икру кабачковую (60гр) или на капусту свежую молодую (60гр)



день: вторник

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1	315	Запеканка из творога с рисом	150	6,75	12,45	35,25	298,50	0,06	0,15	0,00	1,35	65,60	27,30	124,95	0,90
2		Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
3	685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		7,67	13,30	55,80	389,30	0,07	0,25	0,00	1,37	108,30	57,20	134,35	1,72
		Обед:													
1		Огурец соленый	60	0,48	0,00	0,90	48,80	0,00	3,00	0,00	0,30	13,80	14,40	2,40	0,00
2	132	Рассольник Ленинградский	200	2,40	3,60	16,08	108,00	0,10	11,75	0,00	0,30	45,00	114,00	32,50	2,00
3	498/4 51	Шницель мясной рубленый	80	11,72	10,52	11,90	208,80	0,00	0,50	0,00	0,10	22,64	123,00	1,80	1,60
4	214	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	0,08	24,55	0,60	0,15	92,25	74,25	38,10	1,50
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
6	648	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,10	5,00	0,00	0,20	18,00	6,00	10,00	0,60
		Итого		21,65	21,57	96,03	724,60	0,50	44,80	0,60	2,37	217,69	428,45	110,80	9,20
		Полдник:													
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
2		Булка сдобная	80	7,20	7,00	46,40	298,40	0,00	0,00	0,20	0,60	42,60	88,00	8,20	0,60
		Итого		9,20	7,00	82,40	414,40	0,00	0,80	0,30	0,60	168,90	202,20	8,20	69,60
		Всего за день		38,52	41,87	234,23	1528,30	0,57	45,85	0,90	4,34	494,89	687,85	258,35	80,52



день: среда

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1	451	Котлета мясная рубленая	80	11,72	10,52	11,90	208,80	0,00	0,50	0,00	0,10	22,64	123,00	11,80	0,60
2	510	Каша пшенная	150	4,20	6,75	24,00	175,50	0,10	0,00	0,10	1,10	21,60	167,00	62,40	2,40
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	689	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,10	8,50	0,10	1,60	126,30	149,00	26,40	149,00
		Итого		22,12	23,57	90,20	677,80	0,35	9,00	0,20	3,60	181,24	497,60	116,60	153,30
		Обед:													
1	50	Салат из свеклы с растит.маслом	60	1,17	7,60	8,00	99,80	0,00	2,00	0,10	0,20	86,00	33,00	16,00	1,20
2	124	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,40	0,00	1,90	0,00	0,80	79,60	185,00	18,20	0,80
3	394	Тефтели рыбные с соусом	80/20	12,60	7,90	48,60	303,50	0,09	7,70	0,00	3,10	28,00	158,30	41,20	1,20
4	511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,00	0,00	0,00	0,30	18,00	54,50	28,80	0,72
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
6	699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	8,00	0,00	0,20	210,00	59,00	4,00	0,20
		Итого		22,52	25,64	147,85	894,70	0,31	19,60	0,10	5,92	447,60	586,60	134,20	7,62
		Полдник:													
1		Кисломол.продукт "Снежок"	200	5,80	5,00	8,00	98,20	0,10	9,10	0,10	1,60	163,40	190,00	36,00	2,80
2		Слойка с сыром	80	12,80	18,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	42,00	5,00	0,40
		Итого		18,60	23,60	52,20	180,80	0,10	9,90	0,10	1,60	175,40	232,00	41,00	3,20
		Всего за день		63,24	72,81	290,25	1753,30	0,76	38,50	0,40	11,12	804,24	1316,20	291,80	164,12



день: четверг

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1		Фрукты свежие	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,40	0,50	68,00	23,00	26,00	6,40
1	311	Каша молочная манная	150	2,25	6,15	15,00	129,00	0,10	0,70	0,10	1,80	160,37	185,00	27,30	3,20
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
		Итого		7,05	9,05	63,30	365,50	0,25	6,50	0,50	3,10	255,07	281,80	75,30	11,20
		Обед:													
1	46	Салат из свежей моркови*	60	0,46	3,05	7,87	46,94	0,00	1,30	0,10	0,40	55,00	53,00	11,60	0,30
2	147	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,16	2,32	7,92	61,60	0,10	2,80	0,10	1,30	54,00	198,00	16,40	0,40
3	487	Цыплята отварные	80	15,28	5,92	0,40	116,00	0,00	2,67	0,10	0,40	17,33	156,00	20,00	2,07
4	540	Рагу овощное	150	2,48	6,06	16,05	145,50	0,13	18,90	0,00	1,65	34,73	133,42	35,96	2,02
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
6	631	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	6,90	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
		Итого		23,88	17,90	88,54	612,04	0,45	32,57	0,40	5,07	229,76	641,22	119,76	8,89
		Полдник:													
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
2		Сочник	70	8,70	9,80	12,10	222,20	0,10	1,30	0,10	0,10	65,00	112,00	16,00	0,70
		Итого		10,70	9,80	48,10	338,20	0,10	2,10	0,20	0,10	191,30	226,20	16,00	69,70
		Всего за день		41,63	36,75	199,94	1315,74	0,80	41,17	1,10	8,27	676,13	1149,22	211,06	89,79

*На весенний период допускается замена на икру морковную (60гр)



день: пятница
 Неделя: вторая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 7 до 13 лет

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1	334	Макаронная запеченная с сыром	150/10	6,87	6,78	37,28	316,80	0,10	0,70	0,20	1,80	147,00	285,00	27,30	21,00
2		Батончики в чае	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
3	603	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		10,77	9,48	77,88	516,30	0,25	0,70	0,20	2,60	169,70	351,60	49,30	23,10
		Обед:													
1	45	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,03	13,70	0,00	1,75	19,88	14,62	10,92	1,52
2	139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16,00	130,40	0,10	4,60	0,00	0,50	72,00	107,00	18,20	0,50
3	388	Котлета рыбная	80	26,10	16,20	7,00	290,00	0,20	2,50	6,70	0,40	25,00	196,00	13,00	16,70
4	520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,20	2,40	0,00	0,20	21,50	123,00	24,00	1,00
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22	0,00	0,00	1,32	26,00	96,80	26,00	3,50
6	639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	5,40	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
		Итого		40,01	31,06	101,60	858,30	0,75	28,60	6,80	4,17	207,08	541,42	101,92	23,82
		Полдник:													
1		Фрукты свежие	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,40	0,50	68,00	23,00	26,00	6,40
2		Биокефир	200	5,80	5,00	8,00	98,20	0,10	9,10	0,10	1,60	163,40	190,00	36,00	3,80
3		Слойка со сгущенкой	80	12,80	8,10	44,20	92,10	0,00	0,80	0,00	0,00	22,00	32,00	5,00	0,40
		Итого		19,40	13,30	59,70	225,30	0,10	13,50	0,50	2,10	253,40	245,00	67,00	10,60
		Всего за день		70,18	53,84	239,18	1599,90	1,10	42,80	7,50	8,87	630,18	1138,02	218,22	57,52
		Всего за 10 дней		525,56	536,82	2318,68	15250,78	7,89	391,39	44,94	81,52	6766,73	11151,73	1610,14	720,09

* Молоко выдается 3 раза в неделю по 200гр на одного ребенка по Губернаторской программе

** Примечание: согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
 Издательство "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

*** Допускается замена продуктов по таблице согласно приложения 6 к СанПин 2.4.5.2409-08

Норма:

46-53 47-55 201-234 1410-1645 0,8 36-42 0,4-0,5 6/7 660-720 990-1155 150-175 7-8,4
 завтрак-20,7%, обед - 33,0%, полдник - 17,2%



Пропиши, пронумеровано,
креплено печатью 10 листов

(ф.с.д.т.в.)



подпись (расшифровка подписи)

Имя

Питов В. А.