

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области

К.Ф.Салихов/



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Хусайнова Л.Р./

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мураев М.М./



Мураев М.М./

**Перспективное 10 дневное меню для организации питания учащихся
филиала МБОУ СОШ с.Большой Труев – НШ с. Малый Труев
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 7-11 лет**

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне – зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
183	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	200	9,09	12,99	35,18	295	0,44	1,64	-	14,70	183,58	129,3	99,23	2,87
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
	Итого		18,18	26,73	74,2	611,10	0,51	2,05	92,00	15,52	389,38	314,23	134,56	6,66
	ОБЕД													
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
451	Биточки	80	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		21,42	24,31	146,56	907,55	0,32	17,69	27,00	1,42	208,04	397,20	131,52	6,1
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		48,1	55,24	246,71	1694,25	0,87	23,99	139,00	17,24	710,42	824,43	284,58	15,76

День: 2
Неделя: первая
Сезон: осенне –зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	0,4	9,3	31,1	183,4	0,44	1,9	-	14,70	92,3	129,3	26,7	1,3
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		13,00	24,41	90,13	605,88	0,56	3,37	140,00	15,66	289,17	400,90	77,43	6,16
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
106	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,47	137,8	0,09	7,29	30,6	-	36,25	137,98	37,88	1,02
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
278	Тефтели	90	7,86	7,98	9,32	140,98	-	0,6	-	-	34,4	-	17,84	0,8
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		29,79	25,73	118,77	830,08	0,39	36,32	30,6	3,13	156,05	450,10	236,32	11,61
	ПОЛДНИК													
ПР	Изделия кондитерские	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		48,12	56,4	227,84	1592,61	1,01	40,57	208,6	19,05	603,42	987,15	334,25	18,1

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,2	15,2	62,0	0,20	2,83	60,00	1,00	14,2	-	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		14,93	14,33	66,92	460,17	1,46	9,07	137,80	3,71	102,31	257,39	74,74	3,28
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с горохом	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0,19	8,94	-	10,4	36,65	52,0	28,38	3,64
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
451	Котлеты	80	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		28,43	33,24	125,28	906,61	0,45	37,49	0,15	15,28	280,45	318,72	103,18	8,37
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,19	51,71	213,52	1516,56	1,97	47,31	163,45	19,25	545,96	712,26	199,67	11,98

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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
	ЗАВТРАК													
366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	0,09	0,74	0,06	-	226,4	344,91	48,92	0,84
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,18	20,34	92,31	644,82	0,17	1,54	40,06	0,92	248,44	453,71	98,52	3,26
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
67	Винегрет овощной	60/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
278	Тефтели	90	7,86	7,98	9,32	140,98	-	0,6	-	-	34,4	-	17,84	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		19,3	25,22	101,91	712,17	0,27	32,35	27,0	6,55	138,79	239,66	110,78	6,77
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,21	45,96	242,82	1557,90	0,48	37,89	67,21	7,47	432,59	707,01	224,66	11,07

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	150/1	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,168	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,924
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,2	15,2	62,0	0,20	2,83	60,00	1,00	14,2	-	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		14,2	19,98	70,33	517,24	0,32	2,998	186,4	1,72	251,8	214,36	34,24	2,744
	ОБЕД													
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33	-	1,05	23	0,2	6	-	-	18	-	7,5	0,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		28,29	16,62	129,71	802,86	0,94	17,59	33,226	5,09	178,054	461,32	172,92	8,72
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,00	18,5	3,0
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,99	40,80	225,99	1495,70	1,3	24,838	239,62	7,11	542,85	788,68	225,66	14,464

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
	Итого		13,11	18,04	72,62	534,1	0,23	0,41	92,00	2,42	209,9	296,93	77,33	5,19
	ОБЕД													
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33	-	1,05	23	0,2	6	-	-	18	-	7,5	0,2
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/30	13,4	5,25	47	220,5	0,05	0,02	-	-	54,50	132,9	20,3	1,62
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,98	18,99	151,18	807,28	0,55	12,29	-	0,62	168,5	632,83	203,13	10,62
	ПОЛДНИК													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1
	Итого		3,70	2,46	19,74	115,9	0,82	20	13,00	0,42	22,20	28,4	27,00	1,2
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		47,79	39,49	243,54	1457,28	1,6	32,7	105,00	3,46	400,6	958,16	307,46	17,01

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47
389	Напиток сокодержащий	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		8,01	12,11	80,73	488,04	0,11	4,00	40,02	0,92	216,1	143,8	49,4	4,73
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	22,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	1,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		19,29	36,86	116,44	875,35	1,44	39,28	62,25	5,68	162,24	381,9	133	6,28
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		34,13	53,11	218,49	1513,17	1,61	44,03	127,77	6,86	541,54	661,85	204,15	11,34

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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
	ЗАВТРАК													
173	Каша жидкая молочная овсянная с маслом и сахаром	200	7,82	12,83	34,27	285,0	-	1,17	-	-	152,76	-	6,66	1,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
	Итого		16,91	26,57	73,29	601,1	0,07	1,58	92,00	0,82	358,56	184,93	41,99	5,5
	ОБЕД													
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23	-	1,05	6	0,03	3	-	-	0,02	-	7,5	0,2
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
451	Биточки	80	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,41	21,79	113,09	775,91	0,692	104,07	28,57	0,95	294,86	599,68	122,77	8,514
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		48,05	48,76	234,98	1577,92	0,802	109,65	120,72	1,77	698,78	798,25	180,12	15,054

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	9,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		17,49	24,61	87,43	557,83	0,17	2,53	192,7	0,96	314,15	354,04	65,78	4,29
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	60/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
437	Гуляш	80/75	16,5	10,1	6,2	204,6	0,14	1,28	-	-	24,36	194,69	16,01	1,32
388	Напиток сокосодержащий	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		29,52	29,7	101,91	815,78	0,452	132,76	-	7,9	145,88	385,82	89,15	6,014
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,0
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		55,51	58,51	215,29	1549,21	0,662	139,54	212,7	9,16	573,03	852,86	173,43	13,304

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне –зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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
	ЗАВТРАК													
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
451	Котлеты	80	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		19,27	26,86	80,32	646,34	0,2	0,39	40,00	2,67	176,8	252,53	56,53	5,54
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
108	Суп картофельный с клёцками	250/1	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,19	28,4	102,95	785,69	0,265	35,46	21,05	3,13	118,43	374,48	105,24	8,605
	ПОЛДНИК													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13
	Итого за полдник		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,79	61,52	202,21	1588,68	0,525	36,73	99,05	6,06	453,43	763,16	182,27	14,475

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Мураев М.М.

