

Согласовано:

Директор МБОУ

«Начальная школа № 3»

«Геращенко Т.В.

« » 2021г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Алексеев Сергей Петрович

Алексеев С.П.

«01» 02 2021г.



Примерное циклическое десятидневное меню для учащихся МБОУ «Начальная школа № 3»

сезон: осень-зима

возрастная категория: с 7 до 11 лет

Среднее значение калорийности

с 7 до 11 лет

Осень - зима

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	583,7	24,8	824,4	35,1
2	603,1	25,7	814,5	34,7
3	574,8	24,5	817,4	34,8
4	595,0	25,3	844,6	35,9
5	575,7	24,5	824,2	35,1
6	581,8	24,8	835,5	35,6
7	580,4	24,7	840,5	35,8
8	591,3	25,2	829,7	35,3
9	593,6	25,3	828,4	35,3
10	593,5	25,3	835,4	35,5
Итого:	587,5	25,0	829,5	35

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
										B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
					Б	Ж	У	Y													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
21	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/20	Сыр	10	4,340	2,000	-	36,400	0,004	0,010	0,160	0,020	-	88,200	132,300	4,750	0,060	0,300	-		
			Масло сливочное	20	0,160	12,500	0,260	132,200	0,002	0,0024	0,160	0,100	0,200	4,800	7,200	0,080	0,040	0,020	0,002		
			Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,900	0,100	12,300	58,750	0,020	0,015	-	-	-	6,500	9,750	8,750	0,400	0,185	0,003		
			Рис	39	6,200	0,270	18,000	136,800	0,190	0,060	-	-	0,790	34,800	52,200	37,920	1,560	1,390	0,007		
411	Каша рисовая с маслом	180/10	Молоко цельное	154	3,600	1,260	1,870	17,700	0,010	0,050	0,530	0,007	-	64,000	96,000	7,390	0,048	0,260	-		
			Сахар	2,4	-	-	3,480	14,400	-	-	-	-	-	0,070	-	-	0,108	-	-		
			Масло сливочное	10	0,080	4,250	0,130	66,100	0,001	0,012	0,080	0,060	0,100	2,400	5,000	0,040	0,020	0,010	0,016		
1009	Чай с сахаром	200		2	-	-	0,140	0,560	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
1043	Хлеб ржаной	20		20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	5,400	3,800	0,800	0,000	1,100		
ИТОГ					16,28	20,38	54,98	583,7	0,23	0,15	0,93	0,19	1,09	200,89	302,45	58,93	2,30	2,17	0,03		
ОБЕД																					
751	Овощи свежие	60	Огурцы свежие	30	0,240	0,030	0,750	4,200	0,0090	0,027	0,600	-	0,030	6,900	10,350	4,200	0,180	0,042	0,002		
221	Суп гороховый с мясом	200	Помидоры свежие	30	0,180	0,060	1,260	5,970	0,0180	0,016	0,000	-	0,120	4,200	7,800	3,000	0,200	0,060	0,001		
			Картофель	50	1,000	0,200	8,150	38,500	0,020	0,035	4,000	-	0,050	5,000	7,500	7,500	0,300	0,180	0,001		
			Морковь	12	0,150	0,012	0,864	3,970	0,012	0,002	0,600	-	0,072	12,600	7,200	4,320	0,100	0,048	0,0024		
			Лук репчатый	12	0,170	0,024	0,980	4,920	0,006	0,004	1,200	-	0,024	37,200	6,960	1,680	0,060	0,002	0,002		
			Горох	35	7,180	0,700	10,330	104,300	0,280	0,053	-	-	0,700	40,400	60,600	25,800	1,200	0,110	0,002		
			Говядина	35	6,600	2,230	-	50,750	0,0200	0,0500	-	-	0,320	3,150	70,000	8,050	0,300	0,053	0,000		
			Масло сливочное	3	0,024	2,180	0,040	19,850	-	0,000	0,024	0,010	0,170	0,700	0,900	0,012	0,002	0,003	0,005		
658	Котлеты из говядины	80	Котлеты из говядины	104	8,700	8,200	12,800	154,000	0,100	2,100	-	0,047	2,200	145,200	170,000	21,590	1,580	1,370	0,0040		
326	Картофельное пюре	150	Картофель	104	2,100	0,400	16,900	80,200	0,120	0,050	6,250	-	-	10,400	60,400	10,600	0,500	0,380	0,0000		
			Молоко цельное	25	0,700	0,800	1,000	11,100	0,000	0,008	0,250	0,000	-	30,500	22,900	3,600	0,020	0,040	-		
			Масло сливочное	5,8	0,030	4,100	0,060	20,500	-	0,005	-	0,020	0,230	1,400	1,080	0,020	0,0035	0,004	0,0006		
			Брусника с/м	28	0,200	-	2,300	12,880	0,003	0,086	6,500	-	0,950	11,400	4,500	2,000	0,110	-	-		
948	Кисель из брусники	200		24	-	-	20,200	96,000	-	-	-	-	-	0,480	-	-	0,070	-	-		
1043	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,0000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,7000		
1044	Хлеб пшеничный витаминизиро ван.	60	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000		
ИТОГ					30,28	19,44	122,67	824,44	0,69	2,45	23,62	0,08	6,77	342,73	516,29	115,77	7,21	2,29	1,720		
ИТОГО					46,56	39,82	177,65	1408,15	0,91	2,60	24,55	0,26	7,86	543,62	818,74	174,70	9,50	4,46	1,748		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
										Б1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I					
					Б	Ж	У	8													10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	Заполнить																
751	Помидоры свежие	60	Помидоры свежие	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	0,054	1,200	-	0,460	33,800	50,700	8,400	-	0,084	0,004						
				курица	114	11,350	12,170	0,440	200,456	0,080	0,080	2,050	0,053	0,230	9,120	214,430	8,470	1,600	0,270	0,008					
				Июта перловая	146,6	4,930	1,460	18,900	154,700	0,110	0,087	-	-	-	266,600	180,000	40,000	1,460	2,360	-					
				Масло сливочное	11	0,090	6,880	0,140	73,300	-	0,013	0,090	0,066	0,110	2,660	3,990	0,044	0,022	0,011	0,011					
403	Какао с молоком и сахаром	200	Какао порошок	5	0,160	0,160	0,680	27,950	0,005	0,010	0,040	0,001	0,270	6,100	16,550	0,800	0,010	0,850	-						
				Масло цельное	30	0,980	0,060	2,240	21,300	0,020	0,014	0,760	0,090	-	56,000	67,200	4,800	0,060	0,300	0,001					
				Сахар	3	-	2,900	12,120	-	-	-	-	-	0,060	-	-	-	0,009	-	-					
				Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,020	1,100					
1044	Хлеб ржаной пшеничный витаминизиров ан.	20	Хлеб ржаной	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	6,200	0,600	22,700	8,900	0,500	0,000	0,000							
				30	20,39	21,19	49,00	603,1	0,23	0,26	4,14	6,410	2,070	384,14	572,97	75,21	4,46	3,875	1,124						
ОБЕД																									
56	Салат из солевых орудов с луком	100	Оруды солевые (без укуса)	83	0,600	0,080	1,420	10,800	0,0100	0,010	4,160	0,030	0,830	19,160	0,089	11,600	0,500	-	-						
				Лук зеленый	12	0,150	0,010	0,360	2,300	0,0014	0,007	3,500	0,055	0,110	11,600	0,035	2,100	0,110	0,050	-					
				Масло подсолнечное	5	-	5,000	-	44,950	-	-	-	-	-	0,100	-	-	-	-	-					
				Капустя свежая	28	0,504	0,028	1,320	9,540	0,0084	0,011	3,600	0,084	0,028	13,440	20,160	4,480	0,170	0,112	0,0008					
231	Суп овощной с фасолью	250	Картофель	30	0,600	0,120	3,900	3,800	0,0035	0,021	2,400	-	-	15,000	22,500	6,300	0,270	0,430	0,0007						
				Морковь	4	0,050	0,0065	0,280	3,100	0,0024	0,0014	0,200	-	-	4,200	2,200	1,660	0,028	0,014	0,0006					
				Лук репчатый	4	0,008	0,008	2,300	16,400	0,005	0,001	0,560	-	-	8,960	8,760	4,040	0,160	0,0008	0,0003					
				Фасоль сухая	6	4,260	4,120	2,820	13,680	0,0300	0,2108	2,000	-	1,536	109,000	238,000	6,180	0,354	0,200	0,014					
				Масло подсолнечное	4	-	4,000	-	36,000	-	-	-	-	-	0,080	-	-	-	-	-					
				Горбуша с/м	50	2,930	1,450	-	50,900	0,035	0,001	0,780	-	-	10,000	56,520	4,240	0,300	0,350	0,0002					
541	Колбаса рибаная	80	Хлеб пшеничный	15	1,140	0,090	5,860	37,920	0,018	0,009	-	-	-	3,000	9,750	2,100	0,140	0,111	0,0001						
				Молоко цельное	20	0,650	0,040	2,160	14,200	0,013	0,009	0,506	0,006	-	37,300	44,800	3,200	0,040	-	-					
				Сухои павиров	7	0,930	1,240	0,350	27,650	0,068	0,072	-	-	0,0047	12,800	0,470	3,010	0,350	0,105	-					
				Масло подсолнечное	5	-	5,000	-	44,950	-	-	-	-	-	0,100	-	-	-	-	-					
443	Макаронны отварные	150	Макаронные изделия	50	6,500	0,650	15,250	169,000	0,085	0,020	4,500	0,005	0,750	8,000	103,500	8,000	0,800	0,354	0,0075						
				Масло сливочное	5	0,040	3,100	0,065	33,000	-	0,006	0,040	0,030	0,050	1,200	1,800	0,020	0,010	0,005	0,0080					
				Апельсин	100	0,900	0,200	6,100	43,000	0,040	0,030	3,200	0,080	0,200	134,000	63,000	13,000	0,300	0,200	0,005					
				Напиток вишневый	200	0,8	0,200	8,600	52,000	0,030	-	5,000	-	1,300	57,000	30,000	16,000	0,500	-	-					
1043	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,700								
1044	Хлеб пшеничный витаминизиров ан.	60	3,000	0,300	27,300	138,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000								
ИТОГО																									
				22	25,8	90,81	814,5	0,45	0,41	30,4	0,250	6,71	462,64	663,0	109,3	6,43	1,93	1,737							
				43,6	51,6	180,2	1618,2	0,9	0,8	56,7	0,6	12,6	906,1	1325,9	2071,1	12,4	3,9	3,5							

Детей: Спелла

Неделя: первая

Figure 1

возрастная категория: с / до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
					Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	Завтрак														
304	Кукуруза консервированная	100	Кукуруза консервированная Крупа гречневая	100	0,530	13,700	1,200	58,000	0,020	0,050	1,460	0,150	-	42,000	1,000	1,330	-	-	-				
				48	6,050	1,250	16,600	0,100	0,096	9,600	0,003	1,500	9,600	93,040	8,400	0,980	0,984	0,022					
				8	5,000	0,500	0,500	0,070	0,030	0,405	0,041	0,162	132,800	78,200	18,630	0,324	0,340	-					
				10	-	-	9,770	60,400	-	-	-	-	0,260	-	-	0,030	-	-					
418	Крупеник	180	Яичный порошок Маргарин	0,5	0,360	0,300	0,018	5,970	0,0018	-	0,010	-	1,650	5,550	1,620	0,078	0,030	0,0006					
				5	0,015	4,100	0,050	37,400	-	0,001	-	0,003	9,170	0,400	0,050	-	-	-					
				8	1,200	2,000	1,800	16,000	0,020	0,078	-	0,200	0,050	137,200	20,000	0,500	0,136	0,000					
				20	-	-	19,540	80,560	-	-	-	-	0,520	-	-	0,060	-	-					
958	Кофейный напиток	200	Молоко	50	1,400	1,600	2,300	29,000	0,015	0,018	4,500	0,010	0,400	60,500	45,600	7,000	0,050	0,085					
				20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000	1,100					
				30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500	0,000	0,0000					
				ИТОГ		16,96	23,9	73,98	574,8	0,227	0,286	15,97	6,414	3,27	266	401,09	69,73	3,32	1,58	1,123			
Обед																							
63	Салат из сырых овощей	60	Морковь свежая	10	1,000	0,180	1,600	12,930	0,0140	0,002	1,200	-	-	12,600	1,500	1,700	0,060	0,040	0,0003				
				15	0,090	0,030	0,630	2,990	0,0100	0,025	-	0,160	2,100	3,900	1,500	0,100	0,030	0,0003					
				15	0,120	0,015	0,380	2,100	0,0045	0,014	0,300	-	0,015	3,450	6,300	2,100	0,090	0,021	0,001				
				10	0,180	0,010	0,470	8,400	0,0030	0,004	1,830	-	-	3,100	11,470	1,600	0,060	0,040	-				
197	Щи из свежей капусты	250	Масло подсолнечное	10	-	8,000	-	41,000	-	-	-	-	-	-	0,200	-	-	-					
				40	0,720	0,040	1,870	52,110	0,0120	0,016	7,330	-	-	145,870	122,400	6,400	0,240	0,160	-				
				24	0,480	0,096	3,910	28,400	0,0029	0,017	1,920	-	-	12,000	18,920	5,040	0,220	0,350	0,00062				
				8	0,086	0,0114	0,480	12,360	0,0040	0,0010	0,343	-	-	7,570	11,400	2,570	0,048	0,023	0,0001				
604	Колбаса запеченная	80	Масло подсолнечное	8	0,107	0,016	0,650	7,740	0,011	0,007	0,800	-	-	44,930	67,390	6,730	0,0064	0,0013	0,0003				
				7	-	5,600	-	28,700	-	-	-	-	-	-	-	0,140	-	-	-				
				88	13,260	9,540	1,320	226,160	0,194	0,232	-	0,194	2,264	170,660	256,640	30,000	1,100	-	0,0006				
				7	-	5,600	-	28,700	-	-	-	-	-	-	-	0,140	-	-	-				
747	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	1,430	0,540	29,960	44,820	0,0432	0,081	-	-	0,216	45,100	81,000	9,400	0,140	0,972	0,0008				
				6	0,0048	2,550	0,078	39,660	0,0006	0,0072	0,048	0,036	0,060	1,440	3,000	0,024	0,012	0,006	0,0012				
				200	1,000	0,200	18,200	92,000	0,020	0,020	4,000	-	0,200	14,000	64,000	8,000	0,800	1,300	0,020				
				30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,700				
1044	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000					
				ИТОГ		21,48	32,93	99,55	817,4	0,42	0,35	17,8	0,23	4,82	480,52	719,52	98,7	5,28	2,94	1,73			
				ИТОГО		38,43	56,78	173,53	1392,21	0,65	0,64	33,7	6,64	8,08	746,87	1120,6	168,5	8,60	4,52	2,85			

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прiem пицц, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергети ческая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
										Б1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
					Б	Ж	У	9															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Застыжк																							
2	Бутерброд с повидлом	50/5	Повидло абрикосовое	20	0,060	0,008	10,800	48,300	0,002	0,004	1,260	-	0,600	2,380	1,900	0,600	0,080	1,110	0,008				
			Масло сливочное	5	0,050	3,600	0,050	32,500	-	0,0060	1,500	-	0,500	1,000	1,500	-	-	-	0,005	0,008			
			Хлеб пшеничный	30	1,280	0,180	15,720	37,920	0,018	0,018	-	-	0,060	3,000	18,450	2,100	0,150	0,221	0,004				
411	Каша пшениная	180/10	Пшено	45,6	9,300	0,060	3,900	134,400	0,250	0,110	1,560	0,050	0,240	88,200	149,800	43,500	1,530	1,000	-				
			Молоко цельное	90	2,880	1,920	2,760	34,800	0,018	0,021	5,400	0,010	0,480	72,600	54,720	8,400	0,060	0,100	-				
			Сахар	4,8	-	-	8,440	43,200	-	-	-	-	1,730	-	-	0,250	-	-	-				
1011	Чай с молоком	200	Масло сливочное	12	0,120	5,100	0,150	79,300	0,001	0,0140	3,600	0,072	0,120	2,880	6,000	0,048	0,024	0,012	0,004				
			Чай, молоко	15	0,420	0,480	0,710	6,700	0,004	0,0054	0,150	0,003	-	18,300	13,800	2,120	0,015	0,026	-				
			Сахар	10	-	-	9,600	40,400	-	-	-	-	0,200	-	-	0,030	-	-	-				
1020	Рожок песочный	25	Мука пшеничная	15	1,580	0,130	5,480	50,100	0,017	0,080	-	0,018	0,225	1,350	62,670	3,200	0,360	0,210	0,0010				
			Сахар	1	-	-	1,450	6,000	-	-	-	-	0,140	-	-	0,070	-	-	-				
			Маргарин Яйцо	5	0,015	2,100	0,050	37,200	-	0,020	-	0,015	0,075	16,520	0,700	-	-	-	-				
1043	Хлеб ржаной ИТОГ	20	Молоко цельное	1	0,125	0,110	0,007	1,570	0,001	0,009	-	0,001	0,020	0,550	3,840	0,240	0,050	0,020	0,002				
			Молоко цельное	3	0,090	0,100	0,140	1,830	0,002	0,0030	-	0,0008	0,002	3,660	5,540	0,600	0,004	0,020	-				
			Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,0000	0,000	0,0000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000	1,1000				
				ИТОГ	15,9	13,79	59,3	595,02	0,31	0,29	13,5	0,17	2,32	212,5	318,92	60,81	2,62	2,72	0,027				
ОБЕД																							
83	Салат из свежей капусты	60	Капуста свежая	60	1,080	0,060	2,800	50,400	0,0180	0,024	11,000	-	-	68,800	86,970	9,600	0,360	0,240	-				
			Морковь свежая	7	0,075	0,010	0,420	2,100	0,0035	0,001	0,300	-	-	6,620	23,300	2,250	0,042	0,020	0,001				
			Масло подсолнечное	5	-	4,000	-	20,500	-	-	-	-	-	-	0,100	-	-	-	-				
			Сахар	3	-	2,910	12,000	-	-	-	-	-	-	0,600	-	-	0,009	-	-				
			Перловая крупа	7	0,490	0,070	5,200	23,300	0,006	0,001	-	-	-	12,700	20,500	3,500	0,070	0,126	-				
195	Рассольник	200	Картофель	50	1,000	0,200	6,150	38,500	0,006	0,035	4,000	-	-	25,000	79,000	10,500	0,450	0,720	0,0013				
			Морковь	12	0,150	0,020	0,830	4,200	0,007	0,010	0,600	-	12,600	36,600	5,000	0,084	0,040	0,002					
			Лук репчатый	12	0,160	0,024	0,980	4,900	0,016	0,014	1,200	-	22,400	6,960	10,100	0,096	0,002	0,008					
			Томатная паста	5	0,240	-	0,900	1,140	0,0075	0,0051	2,250	-	3,900	3,400	1,500	0,115	0,033	0,003					
			Масло подсолнечное	3	-	3,000	-	12,300	-	-	-	-	-	-	0,060	-	-	-	-				
732/3	Котлета рубленая из говядины	80	Мясо говядины	40	9,440	0,760	0,160	45,200	0,028	0,028	0,720	0,180	0,080	30,200	168,400	8,060	0,560	0,822	0,0040				
			Хлеб	14	1,060	0,084	7,300	35,400	0,020	0,020	-	-	2,800	9,100	1,960	0,126	0,104	0,0017					
			Лук репчатый	9	0,120	0,015	0,735	3,672	0,012	0,0015	0,900	-	16,800	5,220	7,580	0,072	0,002	0,0060					
			Сахар панировочные	8	1,070	1,424	0,400	31,600	0,077	0,0820	-	-	0,006	14,640	0,530	3,440	0,390	0,120	-				
			Масло подсолнечное	8	-	6,400	-	32,800	-	-	-	-	-	-	0,160	-	-	-	-				
750	Горох отварной с маслом	150	Горох лущеный	60	6,400	2,780	30,300	199,800	0,150	0,124	-	-	1,440	69,600	27,000	1,200	0,560	0,430	0,0010				
			Масло сливочное	7	0,040	5,700	0,060	52,300	-	-	0,035	1,500	13,300	0,200	0,014	0,0160	0,018	-	-				
933	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	15	0,700	-	10,100	45,140	0,010	0,030	0,600	-	-	54,900	22,800	16,300	0,8000	-	-				
			Сахар	10	-	-	9,700	40,000	-	-	-	-	2,000	-	-	0,030	-	-	-				
1043	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,700				
1044	Хлеб пшеничный витаминизиро ван.	60	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000				
	ИТОГ			25,03	25,05	39	118,95	844,6	0,46	0,37	21,57	0,22	4,93	374,56	561,70	104,40	6,18	2,68	1,728				
	ИТОГ			40,95	40,95	39	178	1439,6	0,77	0,66	35,04	0,38	7,25	587,07	880,62	165,21	8,8	5,40	1,76				

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
42	Сыр (порциями)	1/40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	-	-	0,100	0,200	22,000	77,000	5,000	1,000		
411	Каша манная с маслом	1/200/10	4,400	6,800	20,800	200,000	0,060	-	-	0,128	2,000	192,200	227,000	40,000	0,900		
1009	Чай с сахаром и лимоном	1/200/8	0,072	0,008	20,280	83,280	0,0032	13,200	-	-	0,016	3,320	1,760	0,960	0,108		
1078	Маффины творожные	1/35	3,530	4,330	6,140	81,550	0,010	0,700	0,012	0,150	0,150	7,400	32,100	4,800	0,050		
847	Апельсин	1/100	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	3,180	-	-	0,020	30,000	20,300	13,000	0,300		
1043	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800		
1044	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500		
	ИТОГ		16,40	16,34	77,82	575,7	0,14	17,08	0,24	3,19	264,7	398,3	76,46	3,66			
ОБЕД																	
57	Салат из зеленого лука с отварной свеклой	1/60	0,780	0,600	0,020	12,000	0,012	0,080	-	-	0,060	36,250	15,600	10,800	0,600		
233/3	Суп лапша из курицы	1/250	9,550	4,390	15,540	156,540	0,063	3,000	0,027	-	-	43,600	156,000	18,460	1,000		
669	Тефтели	1/80	7,024	10,083	18,930	189,040	0,006	3,940	0,016	0,280	2,320	70,790	108,500	13,900	0,980		
299	Каша гречневая с маслом	1/150/10	2,880	5,960	22,230	130,400	0,099	5,300	0,026	0,130	0,280	103,280	133,800	19,830	0,234		
934	Кисель из облепихи	1/200	0,949	1,500	1,820	146,960	0,150	6,200	0,000	0,000	0,900	62,080	14,800	5,400	0,642		
1043	Хлеб ржаной	30	1,400	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200		
1044	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200		
	ИТОГ		25,6	23,03	98,54	824,2	0,43	18,52	0,20	5,46	333,70	500,10	91,8	5,9			
	ИТОГО		42,0	39,4	176,4	1400,0	0,57	35,6	0,44	8,6	598,4	898,4	168,3	9,5			

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
92	Салат из свежей моркови с яблоком	1/100	14,000	4,530	6,360	115,700	0,110	11,300	0,020	-	209,100	270,500	46,000	1,360			
419	Запеканка рисовая с маслом	1/200/12	3,650	17,400	28,700	245,200	0,080	8,100	0,140	0,450	64,000	114,200	18,300	1,080			
1024	Кофейный напиток	1/200	1,400	2,000	20,400	116,000	0,020	0,400	-	-	34,000	51,000	-	-			
1043	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800			
1044	Хлеб пшеничный витаминизиро ван.	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500			
	ИТОГ		21,45	24,33	77,66	581,80	0,21	19,80	0,16	1,45	316,90	475,80	77,00	3,74			
Обед																	
302	Горошек консервирован ный	1/60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,006	1,000	-	0,620	12,000	37,200	2,600	0,420			
224	Суп картофельный с мясными фрикаделькам и	1/200	2,200	2,400	10,600	119,000	0,010	9,600	-	0,600	128,000	194,000	20,000	1,000			
732	Котлета рыбная	1/80	5,650	2,820	10,370	175,620	0,134	1,286	0,006	0,005	63,200	111,540	12,550	0,830			
759	Пюре картофельное с маслом	1/150/10	2,880	5,960	22,230	130,400	0,199	5,300	0,026	0,280	113,280	133,800	19,830	0,234			
1042	Напиток из свежих - ягод вишневый	1/200	0,800	0,200	8,600	52,000	0,030	5,000	-	1,300	57,000	30,000	16,000	0,500			
1020	Рожок песочный с маком	1/30	3,480	8,460	12,030	145,200	0,003	-	-	0,270	9,000	18,600	3,300	0,040			
1043	Хлеб ржаной	30	1,400	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200			
1044	Хлеб пшеничный витаминизиро ван.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200			
	ИТОГ		21,27	20,46	107,73	835,5	0,48	22,19	0,03	4,97	400,18	596,54	97,68	5,42			
	ИТОГО		42,7	44,8	185,4	1417,3	0,7	42,0	0,2	6,4	717,1	1072,3	174,7	9,2			

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
					Б	Ж	У	8		9	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
1	Бутерброд с маслом	30/15	масло сливочное хлеб пшеничный	10	0,080	3,580	0,130	66,130	0,001	0,012	0,080	0,080	0,100	2,400	3,470	0,040	0,035	0,010	0,002				
244	Сосиска отварная	80	сосиски молочные	80	8,800	13,860	-	232,800	0,150	0,120	-	-	0,320	28,000	127,000	16,000	1,400	-	0,005				
315	Капуста тушеная	150	капуста лук репчатый томат паста морковь	300	5,400	0,300	19,500	84,000	0,090	0,120	13,580	-	0,800	144,000	103,000	20,270	1,800	1,600	0,0009				
1009	Чай с сахаром	200	чай	2	-	-	0,140	80,560	-	-	-	-	-	0,520	-	-	0,060	-	-				
1043	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000	1,100				
ИТОГ					16,83	17,93	54,72	580,4	0,28	0,28	15,71	0,08	1,87	192,48	281,43	69,61	4,07	1,91	0,02				
ОБЕД																							
85	Салат Витаминный	60	капуста белокочанная	15	0,270	0,015	0,700	12,600	0,0045	0,006	3,750	-	0,015	17,200	4,650	2,400	0,090	0,060	-				
			морковь свежая	6	0,075	0,010	0,420	2,100	0,0035	0,001	0,300	-	0,036	6,620	3,300	2,250	0,042	0,020	0,001				
			лук зеленый	6	0,085	0,006	0,190	1,200	0,001	0,006	1,800	-	0,060	16,000	1,560	1,080	0,060	0,027	-				
			перец болгарский	9	0,117	0,009	0,440	2,340	0,0072	0,005	8,000	-	-	7,200	1,440	0,630	0,045	0,027	-				
			горошек консервирован ный	12	0,327	0,024	0,780	4,800	0,013	0,002	1,200	-	0,0024	2,400	7,440	1,520	0,084	0,086	-				
195	Рассольник	200	масло подсолнечное	9	-	8,990	-	80,910	-	-	-	-	0,060	-	0,180	-	-	-	-				
			сахар	3	-	-	2,910	12,000	-	-	-	-	-	0,600	-	-	0,009	-	-				
			перловая крупа	7	0,490	0,070	5,200	23,300	0,006	0,001	-	-	0,007	12,700	10,500	3,500	0,070	0,126	-				
			картофель	50	1,000	0,200	8,150	38,500	0,006	0,350	4,000	-	0,050	25,000	29,000	10,500	0,450	0,720	0,0013				
			морковь	12	0,150	0,020	0,830	4,200	0,007	0,002	0,600	-	0,072	12,600	18,900	5,000	0,084	0,040	0,002				
697	Куры отварные	80	лук репчатый	12	0,160	0,024	0,980	4,900	0,016	0,002	1,200	-	0,024	22,400	6,960	10,100	0,096	0,002	0,008				
			томат паста	5	0,240	-	0,900	1,140	0,0075	0,0051	2,250	-	0,050	3,900	5,900	1,500	0,115	0,033	0,003				
			маргарин	5	0,015	4,100	0,050	17,400	-	0,001	-	0,021	0,042	2,600	0,400	0,050	-	-	-				
			курица	110	15,200	13,500	0,500	180,900	0,100	0,280	-	0,100	0,050	24,200	149,800	6,070	0,725	0,880	0,0084				
			рис	60	4,200	0,600	24,400	179,800	0,048	0,009	-	-	0,480	51,300	90,000	6,800	0,600	-	-				
867	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	0,700	-	10,100	45,140	0,010	0,030	0,600	-	-	54,900	22,800	16,300	0,800	-					
1043	Хлеб ржаной	30	сахар	10	-	-	9,700	40,000	-	-	0,200	-	-	0,200	-	-	0,030	-					
1044	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000					
1044	Хлеб пшеничный витаминизиро ван.	60	Хлеб пшеничный витаминизиро ван.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000				
			ИТОГ		26,03	28,07	106,25	840,5	0,33	0,70	23,90	0,12	2,85	277,52	424,23	91,10	5,70	2,02	1,72				
ИТОГ					42,86	46,00	160,97	1420,94	0,61	0,98	39,61	0,20	4,71	470,00	705,66	160,71	9,77	3,93	1,75				

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				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																	
21	Бутерброд с сыром и маслом	1/30/20/10	6,340	9,300	10,700	161,150	0,024	0,160	0,020	0,700	0,700	106,500	116,190	13,500	0,460		
411	Каша "Дружба"	1/180	6,000	8,000	21,000	216,800	0,200	0,700	33,100	0,700	0,700	154,000	165,400	36,300	0,600		
403	Какао с молоком и сахаром	1/200	1,140	0,220	6,820	61,400	0,025	0,800	0,091	0,270	0,270	62,160	183,750	5,600	0,075		
847-1	Груша	1/100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	-	0,400	0,400	19,000	16,000	12,000	1,360		
1043	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,400	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800		
1044	Хлеб пшеничный витаминизиров ан.	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,600	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500		
	ИТОГ		16,28	18,22	71,02	591,3	0,27	6,66	33,21	3,07	3,07	351,46	521,44	80,10	3,80		
ОБЕД																	
103	Винегрет овощной	1/80	1,072	11,300	5,000	108,340	0,030	7,680	0,050	0,024	0,024	126,580	189,800	23,000	0,608		
219	Суп с крупой и рыбными консервами (сайра)	1/200	2,030	2,700	10,560	61,660	0,043	6,000	-	0,080	0,080	56,820	99,550	26,500	0,820		
638	Говядина тушеная	1/80	12,800	8,000	18,600	320,000	0,150	1,600	0,130	2,280	2,280	80,080	140,000	24,000	1,760		
282	Рис запеченный с овощами	1/180	3,000	5,000	18,700	67,000	0,100	1,050	-	-	-	58,000	16,800	5,400	-		
1041	Напиток лимонный	1/200	0,160	0,040	18,000	83,400	0,006	4,600	0,008	0,040	0,040	6,600	4,000	1,900	0,120		
1043	Хлеб ржаной	30	1,400	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,700	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200		
1044	Хлеб пшеничный витаминизиров ан.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200		
	ИТОГ		23,46	27,54	110,86	829,7	0,44	20,93	0,19	4,32	4,32	345,78	521,55	104,20	5,71		
	ИТОГО		39,7	45,8	181,9	1421,0	0,7	27,6	33,4	7,4	7,4	697,2	1043,0	184,3	9,5		

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
751	Помидоры свежие	1/60	0,660	0,120	0,280	0,280	14,400	0,036	6,540	-	0,775	8,000	15,600	12,000	0,540		
450	Макароны с сыром	1/180	11,400	8,600	20,360	20,360	303,700	0,100	7,340	0,150	1,580	250,800	281,200	17,700	0,980		
1080	Кекс шахматный	1/40	0,800	5,800	3,380	3,380	87,300	0,042	1,560	0,010	-	0,260	70,730	1,340	0,200		
1009	Чай с сахаром и лимоном	1/200/8	0,072	0,008	20,280	20,280	83,280	0,0032	13,200	-	0,016	3,320	1,760	0,960	0,108		
1043	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	8,500	40,800	0,0000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800		
1044	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	1,500	0,200	13,700	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500		
	ИТОГ		15,33	14,93	66,50	66,50	593,6	0,18	28,64	0,16	3,37	272,18	409,39	44,70	3,13		
ОБЕД																	
126 сборник рецептур 2002г	Икра свекольная	1/60	1,380	4,080	0,020	0,020	71,400	0,158	13,960	0,100	0,980	138,400	147,400	30,800	0,960		
233/3	Суп лапша с курицей	1/200	7,640	3,510	12,430	12,430	125,230	0,048	2,400	0,021	-	34,900	124,800	14,770	0,800		
658/2	Биточки из говядины	1/80	8,700	8,214	12,846	12,846	154,000	0,109	2,100	0,047	2,200	145,200	170,000	21,590	1,580		
405	Каша перловая с маслом	1/150/10	4,730	7,850	28,430	28,430	229,600	0,001	-	0,045	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020		
1010	Напиток из кураги	1/200	0,100	-	14,800	14,800	58,900	-	0,500	8,200	0,200	10,700	3,800	3,600	0,100		
1043	Хлеб ржаной	30	1,400	0,200	12,700	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200		
1044	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	3,000	0,300	27,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200		
	ИТОГ		26,95	24,15	108,53	108,53	828,4	0,42	18,96	8,41	5,38	349,30	520,40	94,20	5,86		
	ИТОГО		42,3	39,1	175,0	175,0	1422,0	0,6	47,6	8,6	8,8	621,5	929,8	138,9	9,0		

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептур ы	Прем пищи, наименован ие блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
										B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I									
					Б	Ж	У	9													10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	Заправка																				
751	Огурец свежий	100	Огурец свежий	100	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	0,045	1,000	-	0,380	28,160	21,000	7,000	-	-	0,070	0,003									
443	Омлет с колбасой	200		Яичный порошок	5	5,640	5,100	0,310	123,100	0,030	0,380	-	0,150	1,380	36,000	84,400	16,200	0,560	0,015	0,017									
				Молоко цельное	38	0,310	0,350	0,520	1,190	0,003	0,013	0,110	0,002	-	35,700	10,100	1,550	0,010	0,640	-									
1011	Чай с молоком	200		Колбаса вареная	42,2	6,100	11,200	0,900	263,300	0,120	0,063	-	-	-	10,000	97,800	11,100	0,100	-	0,002									
				Чай, молоко	15	0,420	0,480	0,710	6,700	0,004	0,0054	0,150	0,003	-	18,300	13,800	2,120	0,015	0,026	-									
847	Яблоко	100	Яблоко	100	0,400	-	-	4,800	20,200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-									
1043	Хлеб ржаной	20		Яблоко	100	0,400	0,400	18,830	67,160	0,030	0,0300	-	0,200	46,000	11,000	9,000	2,000	0,150	0,0002										
				Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,0000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000	1,1000								
1044	пшеничный витамины ан.	30	пшеничный витамины ан.	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	6,200	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500	0,000	0,000										
ОБЕД																													
100	Салат картофельный с огурцом	60		Картофель	30	0,600	0,120	4,920	23,100	0,0400	0,021	-	-	-	3,000	17,400	6,900	0,270	0,108	0,001									
				Лук репчатый	5	0,070	0,010	0,400	0,420	0,0030	0,002	0,003	-	-	1,550	2,920	0,710	0,170	0,001	0,003									
176	Борщ с картофелем и капустой	200		Огурцы соленые	15	0,120	0,020	0,380	3,000	0,003	0,003	-	0,060	2,100	3,900	1,500	0,090	-	-										
				Масло подсолнечное	10	-	9,990	-	-	-	-	-	-	-	-	0,200	-	-	-	-									
506	Рыба припущенная	100		Секла	40	0,600	0,040	3,500	16,800	0,008	0,016	1,600	-	-	34,800	17,200	6,400	0,560	0,170	0,000									
				Картофель	50	1,000	0,200	6,200	38,500	0,070	0,028	-	-	5,000	23,000	11,500	0,450	0,144	0,0010										
744	Каша гречневая	150/10		Морковь	12	0,500	0,160	0,830	1,200	0,007	0,002	0,600	-	-	3,200	6,600	4,600	0,080	0,040	0,002									
				Лук репчатый	12	0,170	0,024	0,980	4,920	0,006	0,003	1,200	-	-	3,200	7,000	1,700	0,400	0,002	0,005									
824	Соус основной	50		Капуста	50	0,900	0,050	2,380	14,000	0,0200	0,0200	7,500	-	-	34,000	15,500	8,000	0,300	0,200	-									
				Томатная паста	5	0,240	-	0,900	1,140	0,003	0,005	2,250	-	-	3,900	3,400	1,500	0,110	0,033	0,003									
952	Сок персиковый	200		Горбуша с/м	145	8,500	4,200	-	147,600	0,104	0,132	1,310	-	-	149,000	166,900	12,300	0,870	1,020	0,0007									
				Лук репчатый	3	0,042	0,006	0,240	0,250	0,002	0,001	2,400	-	2,000	0,930	1,750	0,430	0,102	0,001	0,0012									
1043	Хлеб ржаной	30		Крупа	70	5,000	2,310	29,330	178,700	0,030	0,140	-	-	-	14,000	10,800	6,590	0,250	0,940	0,00023									
				Масло сливочное	5	0,040	3,100	0,065	33,000	-	0,006	0,040	0,030	0,050	1,200	0,330	0,020	0,010	0,005	0,008									
824	Соус основной	50		Мука	5	0,050	0,040	6,240	3,710	17,800	0,008	0,002	-	0,090	-	4,300	0,800	0,060	0,035										
				Лук репчатый	12	0,170	0,024	0,980	0,980	4,950	0,006	0,003	1,200	-	-	5,400	7,000	1,700	0,400	0,002									
1044	пшеничный витамины ан.	60		Томатная паста	5	0,024	-	0,900	0,900	4,760	0,003	0,0051	2,250	-	3,900	3,400	1,500	0,010	0,033										
				Морковь	12	0,500	0,160	0,830	0,830	4,200	0,007	0,002	0,600	-	-	3,200	6,600	4,600	0,080	0,002									
952	Сок персиковый	200		Масло растительное	5	-	2,500	-	-	20,400	-	-	0,030	-	-	0,100	-	-	-										
				Сок персиковый	200	0,600	-	23,000	136,000	0,000	0,100	12,000	100,000	-	10,000	30,000	24,000	0,400	-	-									
1043	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,7000										
1044	пшеничный витамины ан.	60	пшеничный витамины ан.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000											
ИТОГ																													
					23,13	23,45	122,08	835,4	52,51	0,50	28,92	104,08	2,14	265,97	396,80	130,95	15,06	3,21	1,80										
					38,80	41,43	171,60	1428,90	52,71	1,04	40,18	110,44	5,10	450,03	675,00	190,62	19,06	4,11	2,92										