

Согласовано;  
 Руководитель управления  
 Роспотребнадзора по Воронежской области

Согласовано;  
 Директор МБОУ *СОШ*

Утверждено;  
 Директор ООО "ВитаминКа"

*И.И.Механтьев*  
 \_\_\_\_\_ 2017г

\_\_\_\_\_ 2017г

*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



**КОПИЯ  
 ВЕРНА**

№ 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
		<b>Завтрак:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>17,05</b>	<b>16,50</b>	<b>44,85</b>	<b>500,00</b>	<b>0,30</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>2,60</b>	<b>132,22</b>	<b>269,80</b>	<b>27,50</b>	<b>3,70</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>17,90</b>	<b>14,73</b>	<b>83,76</b>	<b>554,40</b>	<b>0,42</b>	<b>39,30</b>	<b>0,94</b>	<b>10,42</b>	<b>233,00</b>	<b>506,50</b>	<b>99,62</b>	<b>11,50</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>14,80</b>	<b>18,60</b>	<b>80,20</b>	<b>198,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>138,30</b>	<b>156,20</b>	<b>5,00</b>	<b>69,40</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>49,75</b>	<b>49,83</b>	<b>208,81</b>	<b>1253,00</b>	<b>0,72</b>	<b>43,10</b>	<b>1,04</b>	<b>13,02</b>	<b>503,52</b>	<b>932,50</b>	<b>132,12</b>	<b>84,60</b>

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

1

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
		<b>Завтрак:</b>													
2	366	Запеканка 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
		<b>Итого</b>		<b>25,80</b>	<b>19,76</b>	<b>66,60</b>	<b>473,40</b>	<b>0,27</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>520,00</b>	<b>363,60</b>	<b>57,00</b>	<b>4,00</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>19,42</b>	<b>23,74</b>	<b>95,40</b>	<b>672,70</b>	<b>0,47</b>	<b>12,67</b>	<b>0,20</b>	<b>4,12</b>	<b>304,60</b>	<b>826,50</b>	<b>105,90</b>	<b>22,50</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>11,80</b>	<b>13,60</b>	<b>22,90</b>	<b>303,00</b>	<b>0,10</b>	<b>10,20</b>	<b>0,70</b>	<b>1,70</b>	<b>189,00</b>	<b>293,00</b>	<b>47,30</b>	<b>2,60</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>57,02</b>	<b>57,10</b>	<b>184,90</b>	<b>1449,10</b>	<b>0,84</b>	<b>23,37</b>	<b>0,90</b>	<b>7,12</b>	<b>1013,60</b>	<b>1483,10</b>	<b>210,20</b>	<b>29,10</b>

2

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	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		<b>Завтрак:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>16,40</b>	<b>22,60</b>	<b>89,30</b>	<b>610,80</b>	<b>0,38</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>369,08</b>	<b>438,20</b>	<b>97,98</b>	<b>3,30</b>
		<b>Обед:</b>													
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 рубленый	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
		<b>Итого</b>		<b>20,48</b>	<b>21,93</b>	<b>103,69</b>	<b>737,10</b>	<b>0,48</b>	<b>44,00</b>	<b>0,10</b>	<b>5,22</b>	<b>178,45</b>	<b>495,44</b>	<b>124,48</b>	<b>11,14</b>
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
		<b>Итого</b>		<b>11,50</b>	<b>4,00</b>	<b>55,60</b>	<b>373,20</b>	<b>0,10</b>	<b>5,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,60</b>	<b>259,30</b>	<b>249,20</b>	<b>42,00</b>	<b>76,10</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>48,38</b>	<b>48,53</b>	<b>248,59</b>	<b>1721,10</b>	<b>0,96</b>	<b>51,30</b>	<b>1,00</b>	<b>8,42</b>	<b>806,83</b>	<b>1182,84</b>	<b>264,46</b>	<b>90,54</b>



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
		<b>Завтрак:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>15,40</b>	<b>12,45</b>	<b>67,95</b>	<b>449,00</b>	<b>0,25</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>64,10</b>	<b>187,20</b>	<b>58,00</b>	<b>4,20</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>23,17</b>	<b>25,77</b>	<b>108,06</b>	<b>754,14</b>	<b>0,45</b>	<b>25,80</b>	<b>0,10</b>	<b>4,82</b>	<b>214,50</b>	<b>775,80</b>	<b>132,50</b>	<b>9,40</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>20,60</b>	<b>26,80</b>	<b>61,70</b>	<b>258,60</b>	<b>0,10</b>	<b>13,50</b>	<b>1,30</b>	<b>1,90</b>	<b>228,30</b>	<b>245,00</b>	<b>65,00</b>	<b>9,60</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>59,17</b>	<b>65,02</b>	<b>237,71</b>	<b>1461,74</b>	<b>0,80</b>	<b>42,20</b>	<b>1,40</b>	<b>7,52</b>	<b>506,90</b>	<b>1208,00</b>	<b>255,50</b>	<b>23,20</b>

день: пятница  
 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
		<b>Завтрак:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>12,25</b>	<b>18,80</b>	<b>83,85</b>	<b>558,00</b>	<b>0,15</b>	<b>3,60</b>	<b>0,40</b>	<b>3,50</b>	<b>203,00</b>	<b>156,00</b>	<b>35,00</b>	<b>7,50</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>25,55</b>	<b>25,44</b>	<b>99,60</b>	<b>774,90</b>	<b>0,52</b>	<b>20,90</b>	<b>0,00</b>	<b>3,02</b>	<b>383,74</b>	<b>594,70</b>	<b>97,20</b>	<b>7,60</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>8,80</b>	<b>7,20</b>	<b>80,20</b>	<b>198,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>138,30</b>	<b>146,20</b>	<b>5,00</b>	<b>69,40</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>46,60</b>	<b>51,44</b>	<b>263,65</b>	<b>1531,50</b>	<b>0,67</b>	<b>26,10</b>	<b>0,50</b>	<b>6,52</b>	<b>725,04</b>	<b>896,90</b>	<b>137,20</b>	<b>84,50</b>



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
		<b>Завтрак:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>18,13</b>	<b>27,97</b>	<b>77,33</b>	<b>634,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>61,80</b>	<b>218,90</b>	<b>39,70</b>	<b>2,90</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>18,34</b>	<b>15,16</b>	<b>100,79</b>	<b>617,10</b>	<b>0,32</b>	<b>16,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,82</b>	<b>197,60</b>	<b>600,20</b>	<b>106,80</b>	<b>9,60</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>14,60</b>	<b>16,50</b>	<b>33,30</b>	<b>385,20</b>	<b>0,10</b>	<b>17,50</b>	<b>0,80</b>	<b>1,70</b>	<b>346,00</b>	<b>338,00</b>	<b>104,00</b>	<b>3,70</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>51,07</b>	<b>59,63</b>	<b>211,42</b>	<b>1637,10</b>	<b>0,67</b>	<b>37,00</b>	<b>1,00</b>	<b>6,32</b>	<b>605,40</b>	<b>1157,10</b>	<b>250,50</b>	<b>16,20</b>

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
		<b>Завтрак:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>7,67</b>	<b>13,30</b>	<b>55,80</b>	<b>389,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,37</b>	<b>108,30</b>	<b>57,20</b>	<b>134,35</b>	<b>1,72</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>21,65</b>	<b>21,57</b>	<b>96,03</b>	<b>724,60</b>	<b>0,50</b>	<b>44,80</b>	<b>0,60</b>	<b>2,37</b>	<b>217,69</b>	<b>428,45</b>	<b>110,80</b>	<b>9,20</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>9,20</b>	<b>7,00</b>	<b>82,40</b>	<b>414,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>168,90</b>	<b>202,20</b>	<b>8,20</b>	<b>69,60</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>38,52</b>	<b>41,87</b>	<b>234,23</b>	<b>1528,30</b>	<b>0,57</b>	<b>45,85</b>	<b>0,90</b>	<b>4,34</b>	<b>494,89</b>	<b>687,85</b>	<b>253,35</b>	<b>80,52</b>



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
		<b>Завтрак:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>22,12</b>	<b>23,57</b>	<b>90,20</b>	<b>677,80</b>	<b>0,35</b>	<b>9,00</b>	<b>0,20</b>	<b>3,60</b>	<b>181,24</b>	<b>497,60</b>	<b>116,60</b>	<b>153,30</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>22,52</b>	<b>25,64</b>	<b>147,85</b>	<b>894,70</b>	<b>0,31</b>	<b>19,60</b>	<b>0,10</b>	<b>5,92</b>	<b>447,60</b>	<b>586,60</b>	<b>134,20</b>	<b>7,62</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>18,60</b>	<b>23,60</b>	<b>52,20</b>	<b>180,80</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>175,40</b>	<b>232,00</b>	<b>41,00</b>	<b>3,20</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>63,24</b>	<b>72,81</b>	<b>290,25</b>	<b>1753,30</b>	<b>0,76</b>	<b>38,50</b>	<b>0,40</b>	<b>11,12</b>	<b>804,24</b>	<b>1316,20</b>	<b>291,80</b>	<b>164,12</b>



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
		<b>Завтрак:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>7,05</b>	<b>9,05</b>	<b>63,30</b>	<b>365,50</b>	<b>0,25</b>	<b>6,50</b>	<b>0,50</b>	<b>3,10</b>	<b>255,07</b>	<b>281,80</b>	<b>75,30</b>	<b>11,20</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>23,88</b>	<b>17,90</b>	<b>88,54</b>	<b>612,04</b>	<b>0,45</b>	<b>32,57</b>	<b>0,40</b>	<b>5,07</b>	<b>229,76</b>	<b>641,22</b>	<b>119,76</b>	<b>8,89</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>10,70</b>	<b>9,80</b>	<b>48,10</b>	<b>338,20</b>	<b>0,10</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>191,30</b>	<b>226,20</b>	<b>16,00</b>	<b>69,70</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>41,63</b>	<b>36,75</b>	<b>199,94</b>	<b>1315,74</b>	<b>0,80</b>	<b>41,17</b>	<b>1,10</b>	<b>8,27</b>	<b>676,13</b>	<b>1149,22</b>	<b>211,06</b>	<b>89,79</b>

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

день: пятница  
 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
		<b>Завтрак:</b>													
1	334	Макароны запеченные 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
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
2	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
		<b>Итого</b>		<b>10,77</b>	<b>9,48</b>	<b>77,88</b>	<b>516,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,60</b>	<b>169,70</b>	<b>351,60</b>	<b>49,30</b>	<b>23,10</b>
		<b>Обед:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>40,01</b>	<b>31,06</b>	<b>101,60</b>	<b>858,30</b>	<b>0,75</b>	<b>28,60</b>	<b>6,80</b>	<b>4,17</b>	<b>207,08</b>	<b>541,42</b>	<b>101,92</b>	<b>23,82</b>
		<b>Полдник:</b>													
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
		<b>Итого</b>		<b>19,40</b>	<b>13,30</b>	<b>59,70</b>	<b>225,30</b>	<b>0,10</b>	<b>13,50</b>	<b>0,50</b>	<b>2,10</b>	<b>253,40</b>	<b>245,00</b>	<b>67,00</b>	<b>10,60</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>70,18</b>	<b>53,84</b>	<b>239,18</b>	<b>1599,90</b>	<b>1,10</b>	<b>42,80</b>	<b>7,50</b>	<b>8,87</b>	<b>630,18</b>	<b>1138,02</b>	<b>218,22</b>	<b>57,52</b>
		<b>Всего за 10 дней</b>		<b>525,56</b>	<b>536,82</b>	<b>2318,68</b>	<b>15250,78</b>	<b>7,89</b>	<b>391,39</b>	<b>44,94</b>	<b>81,52</b>	<b>6766,73</b>	<b>11151,73</b>	<b>1610,14</b>	<b>720,09</b>

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

\*\* Примечание: согласно сборнику рецептов 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 6/7 660-770 990-1155 150-175 7-8,4  
 завтрак-20,7%, обед - 33,0%, полдник - 17,2%

Пронумеровано, пронумеровано,  
скреплено печатью 10 листов  
(два)



подпись (расшифровка подписи)



Дмитов В. А.

