



Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева

## **Десятидневное меню**

**для организации горячего питания детей от 7-лет до 11-лет  
на осенне-зимний период.**

Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День:

Первый

Возрастная категория:

7-11 лет

сезонность

осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр	25	6,58	6,65	0,00	87,50	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,01	0,01	0,14
302	Каша молочная рисовая с маслом	210	3,01	8,50	41,06	261,00	154,88	40,10	159,44	0,74	92,80	0,19	0,08	4,79
686	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	81,00	53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,06	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
тгк	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	0,08	0,06	15,00
	Итого за прием	625	16,38	17,82	108,04	667,50	428,08	125,79	386,59	2,30	143,80	0,34	0,20	20,19
	<b>Обед</b>													
3	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	3,00	2,40	36,00	23,58	9,60	22,80	0,42	18,00	0,24	0,40	9,30
147	Суп-с макаронными изделиями и мясом	260	5,52	5,86	15,70	139,40	34,80	16,06	205,09	0,57	0,00	0,07	0,12	0,95
81	Фрикадельки " Петушок" с соусом	100	9,62	12,18	9,06	183,58	12,30	17,70	100,22	0,17	8,54	0,08	0,07	0,80
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,11	0,12	10,44
638	Компот из сухофруктов ( курага)	200	1,20	0,00	31,60	126,00	18,00	4,00	10,00	0,20	0,00	0,02	0,00	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,56	0,03	0,07	0,00
	Итого за прием	850	25,71	28,59	113,70	812,08	146,35	100,31	510,89	4,40	49,73	0,56	0,83	23,29
	<b>итого за день</b>		<b>42,09</b>	<b>46,41</b>	<b>221,74</b>	<b>1479,58</b>	<b>574,43</b>	<b>226,10</b>	<b>897,48</b>	<b>6,70</b>	<b>193,53</b>	<b>0,90</b>	<b>1,02</b>	<b>43,48</b>

Утверждаю  
директор \_\_\_\_\_

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День:

Второй

Возрастная категория:

7-11 лет

сезонность

осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
7	Салат из моркови	60	0,90	2,40	6,60	51,60	41,88	4,80	27,84	0,50	0,96	0,02	0,05	0,00
82	Колбаски "Витаминка" с соусом	90	9,64	10,62	5,00	153,20	13,18	13,83	88,56	0,92	8,60	0,08	0,06	2,20
541	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,50	57,00	40,50	97,50	1,20	529,50	0,08	0,08	12,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	64,82	0,00	0,00	0,87	0,00	0,05	0,04	9,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,01	0,03	0,00
	Итого за прием	530	16,47	20,91	57,41	478,80	182,88	63,33	233,40	3,81	539,06	0,23	0,26	23,20
	<b>Обед</b>													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,80	47,40	15,66	7,44	19,20	0,31	0,14	0,02	0,01	6,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	65,00	25,00	185,00	0,80	175,00	0,05	0,05	20,50
87	Суфле "Золотая рыбка" с соусом	100	11,19	12,49	14,28	213,07	28,36	25,35	137,40	0,82	8,59	0,13	0,11	1,59
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	12,00	7,50	34,50	0,75	0,00	0,02	0,06	0,00
158	Напиток "здоровье"	200	0,10	0,10	23,90	89,80	4,26	2,14	2,77	0,43	0,00	0,01	0,01	22,68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,56	0,03	0,07	0,00
	Итого за прием	840	24,58	28,10	118,27	822,37	147,28	91,83	468,07	5,11	184,30	0,28	0,36	50,77
	итого за день		41,05	49,01	175,68	1301,17	330,16	155,16	701,48	8,92	723,35	0,51	0,62	73,97

Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День:

Третий

Возрастная категория:

7-11 лет

сезонность

осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	95	12,67	10,98	21,32	238,25	153,65	27,05	196,08	0,59	20,00	0,24	0,06	0,24
302	Каша Дружба молочная с маслом	210	6,61	16,90	39,66	335,60	127,28	45,46	3,98	0,98	40,04	0,17	0,16	1,26
643	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	122,60	21,64	116,20	0,71	0,03	0,16	0,04	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,01	0,03	0,00
	Итого за прием	535	26,46	33,12	108,24	834,35	409,53	98,35	335,76	2,61	60,07	0,57	0,30	4,10
	<b>Обед</b>													
43	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80	28,02	8,18	18,18	0,35	0,13	0,02	0,02	21,00
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,24	0,11	7,10
74	Колобки мясо-картофельные с соусом (60\30)	90	6,12	13,62	7,86	177,42	66,21	21,90	151,01	1,72	6,45	0,18	0,08	3,96
510	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,75	22,35	171,00	18,00	73,50	108,00	2,40	0,00	0,06	0,12	0,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	16,20	7,51	0,00	0,80	0,00	0,01	0,01	2,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,56	0,03	0,07	0,00
	Итого за прием	830	23,54	29,83	126,69	873,82	181,85	173,60	468,14	9,17	24,84	0,56	0,46	34,13
	итого за день		50,00	62,95	234,93	1708,17	591,38	271,95	803,90	11,78	84,91	1,13	0,75	38,23



## МЕНЮ

День: Четвертый  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
тгк	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,02	0,01	4,20
462	Тефтели мясные с рисом и соусом	100	6,62	8,58	6,74	145,60	5,49	12,02	52,44	0,49	8,05	0,04	0,02	0,80
518	Картофель отварной	150	3,00	6,45	24,30	166,50	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,11	0,12	10,44
686	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	15,20	60,00	2,66	0,73	1,34	0,08	0,00	0,00	0,00	1,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	597	16,02	15,89	80,42	542,30	76,02	74,10	244,56	3,91	30,69	0,24	0,20	16,56
	<b>Обед</b>													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,26	44,34	15,26	11,30	13,19	0,25	59,76	0,02	0,02	6,64
110	Борщ из свежей капусты капустой с картофелем и мясом	261,5	5,59	5,84	13,10	127,16	49,86	28,18	129,59	2,16	0,39	0,55	0,11	24,90
493	Птица тушеная, соусе	100	15,30	12,00	0,20	171,00	44,33	67,94	142,50	1,39	23,17	0,09	0,07	2,62
512	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00	22,32	60,05	171,75	1,10	0,06	0,18	0,18	0,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	70,93	25,50	20,75	1,44	0,00	0,04	0,08	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Итого за прием	811,5	28,63	27,34	101,74	785,50	210,69	198,57	503,78	6,77	83,38	0,89	0,50	34,96
	итого за день		44,65	43,23	182,17	1327,80	286,71	272,67	748,34	10,68	114,07	1,13	0,70	51,53



Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева

## МЕНЮ

День: Пятый  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр	25	6,58	6,65	0,00	87,50	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,01	0,01	0,14
302	Каша пшеничная молочная с маслом	210	6,01	9,70	41,26	281,00	141,55	59,80	226,18	1,60	84,76	0,18	0,21	1,06
643	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	122,60	21,64	116,20	0,71	0,03	0,16	0,04	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
ткк	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,02	0,03	10,00
	Итого за прием	575	20,93	22,07	103,24	699,50	488,15	107,04	499,38	5,0855	126,79	0,38	0,33	13,80
	<b>Обед</b>													
ткк	Помидор свежий.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,02	0,04	15,00
132	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	27,50	23,19	68,38	0,87	100,00	0,08	0,07	6,71
75	Котлета " Детская" с соусом	100	9,62	10,32	11,22	153,76	189,78	17,94	7,82	2,17	50,50	0,04	0,07	1,40
534	Капуста свежая тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	87,00	30,00	60,00	1,20	78,00	0,05	0,05	25,50
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	24,90	97,00	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	14,00	18,80	63,20	1,56	0,56	0,03	0,07	0,00
	Итого за прием	855	23,90	22,74	109,26	713,46	344,68	109,53	243,00	6,978	229,06	0,23	0,34	51,01
	итого за день		44,83	49,81	212,50	1412,96	832,83	216,57	742,38	12,06	355,85	0,61	0,67	64,81

Утверждаю

директор \_\_\_\_\_

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День:

Шестой

Возрастная категория:

7-11 лет

сезонность

осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
496	Котлеты натуральные из мяса птицы панированные с соусом	90	13,20	14,88	8,52	222,60	68,43	52,20	290,15	6,07	6,43	0,13	0,19	0,84
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	12,00	7,50	34,50	0,75	0,00	0,02	0,06	0,00
686	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	15,20	60,00	2,66	0,73	1,34	0,08	0,00	0,00	0,00	1,12
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,02	0,06	0,00
тгк	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,02	0,03	10,00
	Итого за прием	597	22,95	21,83	93,37	667,60	109,09	76,43	369,49	9,652	6,43	0,18	0,33	11,96
	<b>Обед</b>													
тгк	Салат сезонный	60	0,63	3,05	6,83	50,22	10,86	7,14	18,69	0,31	0,00	0,00	0,02	11,30
49	Ныгули шyd	250	5,50	3,20	27,50	148,80	30,8	21,90	93,2	1,40	77,00	0,10	0,13	18,70
417	Бифштеке Школьный с соусом	90	11,49	9,87	6,26	159,90	8,39	17,37	127,56	1,88	12,00	0,10	0,05	0,80
510	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,75	22,35	171,00	18,00	73,50	108,00	2,40	0,00	0,06	0,12	0,00
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,8	142,00	9,32	3,13	3,83	1,23	0,00	0,01	0,01	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	830	28,00	23,67	131,78	835,52	99,37	147,44	440,48	9,22	89,00	0,36	0,38	33,20
	итого за день		50,95	45,50	225,15	1503,12	208,46	223,87	809,97	18,87	95,43	0,53	0,71	45,16

Утверждаю  
директор \_\_\_\_\_ О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День: Седьмой  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
43	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80	28,02	8,18	18,18	0,35	0,13	0,02	0,02	21,00
451	Биточки рубленные мясные с соусом	90	10,32	10,08	12,12	183,00	22,39	18,76	88,32	0,95	7,93	0,07	0,04	0,63
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,11	0,12	10,44
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	70,93	25,50	20,75	1,44	0,00	0,04	0,08	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием	550	18,71	20,29	95,36	640,80	138,99	79,81	225,15	3,99	30,56	0,23	0,30	11,87
	<b>Обед</b>													
ттк	Салат " Удмуртский"	60	2,35	7,49	4,19	93,42	12,78	10,02	41,76	0,72	30,00	0,07	0,04	8,7
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	32,00	30,20	137,10	2,10	0,39	0,12	0,20	22,60
493	Птица тушеная, соусе	100	15,30	12,00	0,20	171,00	44,33	67,94	142,50	1,39	23,17	0,09	0,07	2,62
541	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,5	57,00	40,50	97,50	1,20	529,50	0,08	0,08	12,00
707	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,80	92,00	36,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,02	4,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	840	31,08	30,84	97,28	785,52	204,11	181,06	522,06	10,21	583,06	0,46	0,46	49,92
	итого за день		49,79	51,13	192,64	1426,32	343,10	260,87	747,21	14,20	613,62	0,70	0,75	61,79



Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День: Восьмой  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр	25	6,58	6,65	0,00	87,50	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,01	0,01	0,14
302	Каша молочная рисовая с маслом	210	3,01	8,50	0,06	261,00	154,88	40,10	159,44	0,74	92,80	0,19	0,08	4,79
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	64,82	0,00	0,00	0,87	0,00	0,05	0,04	9,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,01	0,03	0,00
тк	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,10	0,08	20,00
	Итого за прием	685	16,59	16,55	81,66	716,00	445,70	142,10	367,94	3,50	134,80	0,35	0,23	33,94
	<b>Обед</b>													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,80	47,40	15,66	7,44	19,2	0,312	0,14	0,024	0,012	6,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	65,00	25,00	185,00	0,80	175,00	0,05	0,05	20,50
457	Биточки по белорусски с соусом	90	11,69	12,37	4,31	187,55	20,15	25,15	123,01	1,68	8,52	0,12	0,048	1,57
512	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00	22,32	60,05	171,75	1,10	0,06	0,18	0,18	0,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	16,20	7,51	0,00	0,80	0,00	0,01	0,01	2,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,004	0,00
	Итого за прием	830	23,38	27,28	120,05	853,55	161,33	149,54	588,16	6,69	183,72	0,46	0,35	30,14
	итого за день		39,97	43,83	201,71	1569,55	607,03	291,64	956,10	10,18	318,52	0,82	0,58	64,07

Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День:

Девятый

Возрастная категория:

7-11 лет

сезонность

осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
тк	Помидор свежий.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,02	0,04	15,00
492	Плов из куриного мяса	200	16,20	15,80	36,20	358,00	22,39	40,64	207,97	1,91	276,80	0,12	0,07	0,00
158	Напиток " здоровье"	200	0,10	0,10	23,90	89,80	50,74	2,14	2,77	0,43	0,00	0,01	0,01	22,68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Итого за прием	500	20,00	16,34	82,06	556,20	89,53	60,38	252,34	2,94	276,80	0,17	0,16	37,68
	<b>Обед</b>													
тк	Салат сезонный	60	0,63	3,05	6,83	50,22	10,86	7,14	18,69	0,31	0,00	0,00	0,02	11,30
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,11	0,24	7,10
450	Шницель мясной натуральный рубленный с соусом	90	10,53	18,14	7,62	236,90	11,86	19,45	115,83	2,10	25,30	0,11	0,06	0,80
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	12,00	7,50	34,50	0,75	0,00	0,02	0,06	0,00
тк	Компот из свежих яблок и мандарин	200	0,29	0,11	30,87	120,99	69,78	5,04	54,18	1,31	33,64	0,05	0,05	17,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,004	0,00
	Итого за прием	830	28,58	33,85	135,91	959,21	157,92	101,64	414,16	13,138	76,64	0,36	0,47	36,795
	итого за день		48,58	50,19	217,97	1515,41	247,45	162,02	666,49	31,05	353,44	0,53	0,63	74,48

Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День:  
Возрастная категория:  
сезонность

Десятый  
7-11 лет  
осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша пшениная молочная с маслом	210	6,01	9,70	41,26	281,00	141,55	59,80	226,18	1,60	84,76	0,18	0,21	1,06
	Творожок " Дашенька"	50	13,00	6,50	12,00	78,00	82,00	11,50	110,00	0,20	38,55	0,13	0,02	0,25
686	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	81,00	53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,06	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,02	0,05	0,00
	Итого за прием	500	23,55	18,12	88,74	534,00	287,25	91,49	422,73	3,05	132,31	0,40	0,30	1,57
	<b>Обед</b>													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,26	44,34	15,26	11,30	13,19	0,25	59,76	0,02	0,02	6,64
60	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	49,20	49,30	260,40	1,73	27,25	0,20	0,18	18,70
75	Котлета " Детская" с соусом	100	9,62	10,32	11,22	153,76	189,78	17,94	7,82	2,17	50,50	0,04	0,07	1,40
518	Картофель отварной	150	3,00	6,45	24,30	166,50	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,11	0,12	10,44
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	840	32,56	24,80	108,22	757,20	321,91	133,50	456,19	7,39	160,14	0,45	0,43	39,58
	итого за день		56,11	42,92	196,96	1291,20	609,15	224,99	878,92	10,43	292,45	0,84	0,73	41,15

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ**

	белки,г	жиры,г	углеводы,г	энергетическая ценность (-ккал)	Суммарная масса блюд
<b>1 день</b>					
завтрак	16,38	17,82	108,04	667,50	625
обед	25,71	28,59	113,70	812,08	850
<b>2 день</b>					
завтрак	16,47	20,91	57,41	478,80	530
обед	24,58	28,10	118,27	822,37	840
<b>3 день</b>					
завтрак	26,46	33,12	108,24	834,35	535
обед	23,54	29,83	126,69	873,82	830
<b>4 день</b>					
завтрак	16,02	15,89	80,42	542,30	597
обед	28,63	27,34	101,74	785,50	811,5
<b>5 день</b>					
завтрак	20,93	22,07	103,24	699,50	575
обед	23,90	22,74	109,26	713,46	855
<b>6 день</b>					
завтрак	22,95	21,83	93,37	667,60	597
обед	28,00	23,67	131,78	835,52	830
<b>7 день</b>					
завтрак	18,71	20,29	95,36	640,80	550
обед	31,08	30,84	97,28	785,52	840
<b>8 день</b>					
завтрак	16,59	16,55	81,66	716,00	685
обед	23,38	27,28	120,05	852,55	830
<b>9 день</b>					
завтрак	20,00	16,34	82,06	556,20	500
обед	28,58	33,85	135,91	959,21	830
<b>10 день</b>					
завтрак	23,55	18,12	88,74	534,00	500
обед	32,56	24,80	108,22	757,20	840
<b>всего</b>	<b>56,11</b>	<b>42,92</b>	<b>196,96</b>	<b>1291,20</b>	
<b>всего</b>					

среднее значение	завтрак	19,80	20,29	89,85	633,71	569
	обед	27,00	27,70	116,29	819,72	836
норма по СанПиНу	завтрак	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-587,5	500
	обед	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	700

Литература :

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
2. Сборник технологических нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 - 1996г.
3. Сборник технологических нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
4. СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности пищевой ценности пищевых продуктов.2008г
5. СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.
6. Справочник химический состав пищевых продуктов И.М Скурихина.
7. Сборник технологических нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах УР 2008г.
8. МР 2.4. 0179 -20 ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РЕКОМЕНДАЦИИ

8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице № 3 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи