

"утверждено"

Директор МБОУ "Лицей современных
технологий управления №2" г. Пензы



Т.Н. Полкова

2024г.

**Примерное 12-ти дневное меню горячих
школьных завтраков и обедов для организации
питания детей с 7 до 11 лет на осенне -зимний
период 2024-2025 год**

(в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3/2.4.3590-20)

г. Пенза

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

№ рецепта/карты	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
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
268/114,08	Завтрак													
	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	4,15	6,47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,13	107,6	113,85	23,70	0,33
	Крупа рисовая 23,1													
	Молоко-80,025													
Вода-43,5														
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20
501/287,03	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
	Кофейный напиток-5													
	Молоко-100													
	Сахар-20													
112/3,3	Фрукты свежие (Яблоки)	1/230	0,92	0,92	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,70	5,06
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,75	3,50	0,28
518/36	сок фруктовый, л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
	Итого за завтрак:		12,37	22,79	108,54	674,90	0,25	33,46	0,15	1,17	320,35	294,90	83,90	6,37
	Обед													
106/0,01	Огурцы порционные (с 01.09 по 15.10)	1/90	0,72	0,09	2,25	12,60	0,05	22,50	0,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,81
49/11,22	Салат витаминный (2-й вариант) (с 16.10)	1/90	1,41	5,42	2,00	86,13	0,04	29,61	0,00	4,05	14,98	0,52	30,48	0,00
	Колуса белокочанная-22,5													
	Морковь-13,5													
	Перец сладкий-13,5													
	Вода кипяченая-4,5													
	Горчица или горчица консервированная-18													
	Листья лимонная-0,135													
	Сахар-4,5													
	Лук зеленый-9													
	Масло растительное-5,4													
156/404/108,07	Суп-лапша с курицей 25/250	1/25/250	8,44	9,65	14,54	171,17	0,04	1,56	0,02	2,64	17,93	69,39	10,21	0,79
	Цыпленок бройлер 40													
	Морковь 1,07													
	Макаронные изделия 20													
	Морковь -12,5													
	Масло растительное 5													
	Лук репчатый 12													
	Томатное пюре -1,5													
	Соль 0,25													
	*Вода 297,5													
Лавровый лист 0,07														
412/209,14	Биточки припущенные из грудки	1/90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,39	33,43	84,86	16,71	1,03
	Грудка куриная 99,51													
	Батон -14,4													
	Масло сливочное-5,4													
	Сухари панировочные-9													
соль 0,99														
Молоко 21,6														
237/219,08	Гречка отварная рассыпчатая	1/200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
453/265,39	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,70	0,40
	*Вода 25													
	Мука 2,5													
	Масло сливочное 2,5													
	Томатная паста 3													
Сахар 0,89														
Соль 0,25														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
109/6,06	Хлеб	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого за обед:		37,81	36,77	104,78	913,69	0,53	32,41	0,12	8,52	111,69	495,79	258,30	10,14
	Полдник													
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай-заварка 50													
	*Вода-150													
332,15	Печенье "Сормовское"	1/50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Печенье "Сормовское"													
	Итого полдник:		3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого за день:		53,93	64,46	250,52	1797,09	0,82	65,87	0,28	11,44	446,54	835,69	352,20	17,56

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

№ реп./тек карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
301/132,29	Омлет натуральный	1/150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,30	0,69	122,31	230,77	18,46	2,31
	Яйца-92,3													
	Молоко-87,7													
	Масло сливочное-11,54 Соль-2													
91/377,02	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	1/40	5,71	9,26	8,46	140,57	0,02	0,11	0,07	0,34	156,57	113,14	11,43	0,34
	Сыр-16,5													
	Масло сливочное-5 Батон -20													
494/294	Чай с лимоном	1/200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Чай-кавара 50													
	*Вода-150													
	Сахар-15 Лимон-8													
106/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
518/36	сок фруктовый, л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
	сок фруктовый, 1л в ассортименте 200													
	Итого за завтрак:		22,01	29,58	67,10	627,19	0,18	11,37	0,37	1,03	339,08	403,41	56,09	3,78
106/0,10	Обед													
	Помидоры порционные (с 01.09 по 15.10)	1/90	0,99	0,18	3,42	21,60	0,05	22,50	0,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,61
41/4,88	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой (с 16.10)	1/90	0,00	5,75	2,13	152,91	0,04	0,07	0,00	4,14	18,85	0,36	52,17	0,00
	Картофель-21,5													
	Капуста белокочанная свежая-31,5													
	Кукуруза консервированная-22,5 Масло растительное-5,4													
142/63,10	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	Капуста белокочанная-62,5													
	Картофель-40													
	Морковь-15,75													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре 2,5													
	Лавровый лист 0,007													
	Соль 1,5													
	укроп сухой 0,05													
	Масло растительное-5													
*Вода -200														
357/190,04	Мясо говядины отварное	1/25	6,80	4,85	0,00	70,75	0,01	0,00	0,00	0,18	3,25	53,50	6,75	0,88
	говядина-55													
	морковь 1,5 лук репчатый 1,25													
370/211,52	Плов из отварной говядины	1/200	23,64	21,09	15,09	344,55	0,15	6,90	0,04	0,73	31,82	241,82	50,90	3,09
	Говядина -38													
	Масло сливочное-3													
	Лук репчатый-9,6													
	Морковь-24,8 Соль 2,4 Крупа рисовая-54,4													
519/289	Напиток из шиповника	1/200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Шиповник -20													
	Вода-230 Сахар-15													
109/6,06	Хлеб ржаной	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого за обед:		35,53	37,45	61,16	817,81	0,34	95,45	0,04	7,99	113,92	409,38	153,87	7,83
	Полдник													
559/307,05	Булочка Ватрушка	1/60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	Мука 42													
	моро 0,85													
	Солер-4,3													
	укроп 2,1													
	Яйца-1,3													
	Дрожжи-1,3													
Соль-0,4														
518/189,32	сок фруктовый, л	200	1,0		23,0	99,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
	сок фруктовый, 1л в ассортименте													
	Итого за день:		63,24	70,73	185,46	1733,00	0,62	114,82	0,44	9,72	503,00	886,79	236,96	12,61

День: 19.09
 Неделя: Летняя
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта / карты	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
266/109,31	Завтрак													
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая													
	Вода 50													
	Молоко 104,00 Сахар 4,903 Соль 0,073 Масло сливочное 4,993 Мука пшеничная "Варшавка" 29,23	1/150	5,37	7,05	21,60	171,30	0,13	1,16	0,04	0,41	117,60	154,50	41,70	0,93
94/380	Вутерброд с маслом (2-й вариант)													
Масло сливочное 15														
Батон 15														
494/294,31	Чай с лимонном													
Сахар 15														
Чай "Лимончик" 30														
Лимон 4														
"Вода" 150														
112/3,99	Плоды свежие (Апельсин)													
Апельсин 100														
108/290,05	Хлеб пшеничный													
Батон 15,1														
518/36	Сок фруктовый, в пак. фр.упаковке 200													
Сок фруктовый, в пак. фр.упаковке 200														
Итого за завтрак:		200	3,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
Обед														
			11,72	20,20	100,58	654,90	0,30	132,06	0,13	1,11	250,80	273,00	95,90	2,86
49/283,63	Салат из вареной кукурузы с яблоком (16.10)													
Кукуруза вареная 45														
Яблоко свежее 35,8														
Масло растительное 2														
18/18,33	Салат из свежих овощей с зеленым луком. (с 01.09 по 15.10)													
Огурец 26,4														
Лук зеленый или репчатый 16,3														
Масло растительное 50														
146/46,14	Суп картофельный с клецками													
Картофель 50														
Абракос 10														
Лук репчатый 10														
Масло растительное 2,5														
"Вода" 107,5														
Мука 2,34														
Молоко сливочное 105														
Масло 2,34														
Укроп свежий 0,23														
Соль 0,01 (0,01)														
"Вода" 14,49														
Соль 0,01														
404/288,04	Птица отварная													
Цыпленок бройлер 21,62														
Соль 0,0725														
Морковь 0,43														
345/209,46	Котлеты или биточки рыбные													
Рыба минтай филе 117,9														
Батон 17,1														
Молоко 12,6														
Мука 3,4														
Соль 0,3														
Масло сливочное 1,8														
442/203,08	Соус сметанный													
Сметана 25														
Мука 1,25														
Молоко сливочное 1,25														
"Вода" 41,8														
Соль 0,3														
429/241,15	Картофельное пюре													
Картофель 228														
Молоко 22														
Соль 1,4														
Масло сливочное 3,0														
494/294,31	Чай с лимоном													
Сахар 15														
Чай "Лимончик" 30														
Лимон 4														
"Вода" 150														
109/6,06	Хлеб													
Батон 40														
Итого за обед:		1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
517/340,08	Полдник													
Йогурт														
Йогурт 200														
Итого полдник:		1/200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
Итого за день:			49,40	58,76	199,67	1549,22	0,81	168,78	1,22	7,01	671,44	899,94	238,53	9,07

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

№ рецепта / карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
															4	5	6	8	9	10	11
	Завтрак																				
313/141,09	Запеканка из творога	1/180	28,80	30,24	28,68	509,99	0,08	0,72	0,24	0,84	356,40	416,40	45,59	1,20							
	Творог -167,4																				
	Крупа манная-11,64																				
	Яйцо-4,9																				
	Сахар-21,64																				
	Вода или молоко для каши-65,2																				
	Ванилин-0,015																				
481/38,23	Молоко сгущенное	1/30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,02	0,30	0,01	0,060	92,10	65,70	10,20	0,04							
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20							
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30							
Чай-заварка-50																					
*Вода-150																					
518/36	Сок фруктовый, л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40							
108/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	18,50	4,20	0,33							
	Итого за завтрак:		35,54	45,53	107,81	996,39	0,19	9,02	0,34	1,20	510,50	553,60	82,99	2,49							
	Обед																				
106/0,10	Помидоры порционные (с 01.09 по 15.10)	1/90	0,99	0,18	3,42	21,60	0,05	22,50	0,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,81							
10/13,02	Салат из моркови с изюмом (с 16.10)	1/90	1,08	0,09	20,34	86,40	0,05	3,06	0,00	0,36	35,10	50,40	29,70	0,81							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной																				
128/37	Сметана-50																				
	Капуста свежая-25																				
	Картофель-26,75																				
	Морковь-15,75																				
	Лук репчатый-12																				
	Масло растительное-5																				
	*Вода-200																				
	Сахар-2,5																				
	Томатная паста-7,5																				
	Соль 1,5																				
	Сметана 20																				
405/405,10	Курочка, тушеная в соусе с томатом.	1/100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,33							
Цыпленок бройлер-173,33																					
Масло сливочное-7,5																					
Лук репчатый-7,75																					
Томатная паста-7,75																					
Мука-2,58																					
Чеснок-0,75																					
Сметана-4,16																					
Морковь-7,75																					
*Вода-36,33																					
414/224,12	Рис отварной	1/200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	6,78							
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30							
109/6,06	Хлеб	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69							
	Итого за обед:		29,97	33,54	214,71	821,33	0,23	15,28	0,08	3,56	128,11	316,02	109,34	10,61							
	Полдник																				
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30							
Чай-заварка-50																					
*Вода-150																					
500,17	Вафли "Обаялка" 1 шт	1/50	1,40	1,65	38,65	178,00	0,01	0,20	3,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75							
	Итого полдник:		1,50	1,65	53,65	238,00	0,01	0,20	3,50	0,00	19,00	21,00	6,00	1,05							
	Итого за день:		67,01	80,72	376,17	2055,72	0,43	24,50	3,92	4,76	657,61	890,62	198,33	14,15							

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															г	г	г
	Завтрак																
264/112,05	Исипа пшеничная молочная жидкая Пшеница 35 Вода 62,2 Молоко 50 Сахар 4,5 Масло сливочное 4,5	1/180	6,66	6,73	12,85	218,70	0,12	1,21	0,05	0,72	122,58	181,82	34,91	1,73			
91/377,02	Бутерброды с сыром (2-й вариант) Сыр 26,5 Масло сливочное 5 Ватки 20	1/40	5,71	9,26	8,46	140,57	0,02	0,11	0,07	0,34	156,57	113,14	11,43	0,34			
501/287,03	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 5 Дрожжи 100 Сахар 10 Вода 120	1/200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10			
108/299,05	Хлеб пшеничный Ватки 25,2	1/25	2,28	9,24	14,58	71,00	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	0,33			
518/36	сок фруктовый, л сок фруктовый, л в ассортименте 200	200	1,0		25,4	110,0	0,04	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40	0,40			
112/3,14	Плоды свежие (Бананы) Бананы 150	1/150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	150,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90			
	Итого за завтрак:		21,10	19,68	128,69	763,27	0,31	152,62	0,14	47,66	472,65	450,96	124,07	3,80			
	Обед																
76/71,11	Винегрет овощной (с 18,10) Картофель 26,1 Сельдь 12,1 Морковь 12,3 Оливки соевые 17,1 Лимонный сок 26,2 Соль 0,16 Масло растительное 9 Масло растительное 9	1/90	1,17	9,72	6,12	117,00	0,04	7,96	0,00	4,14	20,70	36,00	16,20	0,72			
106/0,01	Овощи паровые (с 01.09 по 15.10) Фарш 90	1/90	9,72	0,09	2,25	12,60	0,05	22,50	0,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,61			
144/45	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) Картофель 33,25 Винегрет 33,25 Морковь 12,3 Петрушка 3,25 Лимонный сок 12 Масло сливочное 5 Бульон или вода 162,5	1/250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,66	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93			
404/288,04	Птица отварная Молочная крошка 21,43 Соль 0,6225 Морковь 0,43 Лимонный сок 0,73	1/15	3,54	2,44	0,09	36,43	0,01	0,71	0,01	0,09	5,36	23,79	3,43	0,24			
390/202,08	Тефтели из говядины с рисом (вскипя) Говядина 87,24 Вода 10 Моло рисовый 8,375 Лимонный сок 16 Масло сливочное 7,13 Молоко 7,142 Соль 2,57 Масло сливочное 8,375	1/100	19,71	19,75	13,89	288,85	0,08	3,00	0,14	0,00	22,45	40,84	10,25	0,51			
291/227,01	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия 60 Соль 4 Масло сливочное 9	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,05	7,80	47,60	10,80	1,04			
453/265,39	Сок томатный Вода 25 Молоко 2,5 Масло сливочное 2,5 Земляника лесная 3 Бульон 0,49 Соль 0,25	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,70	0,40			
493/197	Чай с сахаром Чай зеленый 20 Вода 190 Сахар 15	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
109/6,06	Хлеб ржаной Хлеб 30	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,38	40,22	8,66	0,69			
	Итого за обед:		24,35	26,94	74,18	640,41	0,36	12,39	0,19	0,32	70,19	173,60	48,84	2,67			
	Полдник																
518/189,32	сок фруктовый, л сок фруктовый, л в ассортименте	200	1,0		25,4	99,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40			
559/307,05	Булочка Восточная Молоко 42 Соль 0,35 Сахар 4,1 Соль 2,7 Дрожжи 1,7 Соль 0,4 Масло сливочное 3,8	1/60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60			
	Итого за полдник:		5,70	3,70	57,20	288,00	0,10	8,00	0,03	0,70	50,00	74,00	27,00	1,00			
	Итого за день:		51,15	50,32	260,07	1691,68	0,77	173,01	0,36	48,68	592,84	698,56	199,91	7,47			

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		скала	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
405/405,10	Завтрак													
	Курица, тушенная в соусе с томатом. ** 1/90													
	Шоколад белый 275,31													
	Масло сливочное 7,5													
	Лук репчатый 7,75													
	Томатная паста 7,75													
	Молоко 1,38	1/100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
Чеснок 4,75														
Сметана 4,16														
Морковь 7,75														
*Вода 35,32														
291/227,01	Макароны из твердых пшеничных сортов	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
493/197	Чай с сахаром													
	чай-заварка 50	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	*Вода 150													
108/299,05	Хлеб пшеничный	1/25	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,00	0,00	0,00	19,50	4,20	0,33	0,33
	Итого за завтрак:													
	Обед		21,25	12,39	71,72	484,20	0,13	1,94	0,03	7,48	66,43	129,80	25,46	2,50
404/156/108,07	Суп-лапша с курицей 25/250													
	Шоколад белый 40													
	Морковь 1,07													
	Макароны из твердых пшеничных сортов 20													
	Морковь 12,5													
	Масло растительное 1													
	Лук репчатый 12	1/25/250	8,44	9,65	14,54	171,17	0,04	1,56	0,02	2,64	17,93	69,39	10,21	0,79
повышенное масло 1,5														
Соль 0,25														
*Вода 237,5														
Куриный сок 0,07														
405/405,10	Курица, тушенная в соусе с томатом. ** 1/100													
	Шоколад белый 275,31													
	Масло сливочное 7,5													
	Лук репчатый 7,75													
	Томатная паста 7,75													
	Молоко 1,38	1/100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
	Чеснок 4,75													
Сметана 4,16														
Морковь 7,75														
*Вода 35,32														
493/197	Чай с сахаром													
	чай-заварка 50	1/200	0,10	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	3,24	4,40	0,67
291/227,01	Макароны из твердых пшеничных сортов	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
109/6,06	Хлеб ржаной	1/40	4,70	0,50	30,07	147,13	0,07	0,00	0,00	0,00	12,36	40,22	8,66	0,69
	Итого за обед:		32,21	22,35	101,76	728,50	0,21	3,50	0,05	4,12	71,49	240,45	47,40	4,22
	Итого за день:		53,46	34,74	173,48	1212,70	0,34	5,45	0,08	11,60	137,92	370,25	72,86	6,72
	Всего за шесть дней		338,19	359,73	1445,37	10059,41	3,79	552,43	6,30	93,21	3009,35	4581,85	4444,44	67,58
	Среднее значение за шесть дней		56,37	59,95	240,89	1676,57	0,63	92,07	1,05	15,53	501,56	763,64	216,47	11,26

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

№ рец./тех карты	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			
															4	5	6
	Завтрак																
260/102	Каша "Дружба"	1/150	3,95	8,75	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	95,0	105,30	22,95	0,42			
	Мука рисовая-11,25																
	Мука пшеничная-8,25																
	Молоко-70,5																
	Вода-52,50																
	Сахар-3,25																
Соль-1,5																	
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,10	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20			
496/269,03	Какао с молоком (1-й вариант)	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51			
	Какао-порошок-2																
	Молоко-100																
	*Вода-110																
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,75	3,50	0,28			
112/3,99	Фрукты свежие (Апельсин)	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,00	0,40	68,0	46,0	26,0	0,60			
Апельсин-200																	
518/36	сок фруктовый, л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40			
	Итого за завтрак:		13,62	25,78	106,74	725,32	0,26	130,09	0,17	1,14	334,89	331,18	81,15	2,41			
	Обед																
66/66,02	Салат картофельный с огурцами солеными или квашеной капусты (16.10)	1/90	1,53	4,77	9,45	86,40	0,07	11,79	0,00	2,16	17,10	44,10	18,90	0,63			
	Огурцы соленые или капуста квашеная-11,7																
	Картофель-54																
	Морковь-9,9																
	Лук репчатый-9,0																
Масло растительное-0,5																	
106/0,01	Огурцы порционные (с 01.09 по 15.10)	1/90	0,72	0,09	2,25	12,60	0,05	22,50	0,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,81			
142/63,24	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80			
	Капуста белокачанная-62,5																
	Картофель-40																
	Морковь-25,75																
	Лук репчатый-12																
	Томатное пюре 2,5																
	Лавровый лист 0,007																
	Соль 1,5																
	Уксус столовый 0,05																
	Масло растительное-3																
*Вода-200																	
357/190,04	Мясо говядины отварное	1/25	6,80	4,85	0,00	70,75	0,01	0,00	0,00	0,18	3,25	53,50	6,75	0,88			
	говядина-55																
	морковь-1,5																
412/209,51	Биточки припущенные из грудки	1/90	13,50	9,64	8,60	169,71	0,09	0,77	0,04	0,38	33,43	84,86	16,71	1,03			
	Грудка куриная 99,51																
	Батон-14,4																
	Масло сливочное-5,4																
	Сахар рафинированный-9																
Соль 0,99																	
Молоко 21,6																	
291/227,01	Макаронные изделия отварные	1/200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04			
	Макаронные изделия-68																
	Соль 4																
453/265,39	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,70	0,40			
	*Вода 25																
	Мука 2,5																
	Масло сливочное 2,5																
	Томатная паста 3																
Сахар 0,89																	
Соль 0,25																	
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
	Чай-50																
	*Вода-150																
108/6,06	Хлеб	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62		2,90			8,05	9,79	6,30	0,50			
	Хлеб-40																
	Итого за обед:		34,96	26,62	96,94	744,36	0,32	34,43	0,05	6,22	115,78	294,97	83,41	5,58			
517/340,08	Полдник	1/200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20			
	Йогурт																
	Йогурт 200																
	Итого полдник:		10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20			
	Итого за день:		58,58	58,80	220,68	1643,68	0,64	165,72	0,26	7,36	688,67	808,15	192,56	8,19			

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	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
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
313/141,09	Завтрак													
	Запеканка из творога	1/180	28,80	30,24	28,68	509,99	0,08	0,72	0,24	0,84	356,4	416,40	45,59	1,20
	Творог -167,4													
	Крупа манная-11,64													
	Яйцо-4,8													
	Сахар-11,64													
	Вода или молоко для каши 43,2													
	Ванилин 0,015													
Сметана 6,24														
Сливки 6,24														
Молоко сливочное-6,24														
481/38,23	Молоко сгущенное	1/30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,02	0,30	0,01	0,060	92,10	65,70	10,20	0,06
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,10	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай-зеленый-50													
	*Вода-150													
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,75	3,50	0,28
518/36	сок фруктовый, л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
	Итого за завтрак:		34,16	45,49	92,03	984,14	0,19	9,12	0,34	1,48	509,50	550,85	82,29	2,44
	Обед													
106/0,10	Помидоры порционные (с 01.09 по 15.10)	1/90	0,99	0,18	3,42	21,60	0,05	22,50	0,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,81
40/4,89	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (с 16.10)	1/90	2,46	6,36	8,59	101,43	0,08	7,53	17,82	2,52	17,60	58,71	21,72	0,81
	Картофель-40,5													
	Морковь-22,5													
	Яйцо-7,2													
Горошек зеленый консервированный 15,3														
131/37,14	Свекловичник со сметаной	1/250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,06	9,17	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
370/211,52	Плов из отварной говядины	1/200	23,64	21,09	15,09	344,55	0,15	6,90	0,04	0,73	31,82	241,82	50,90	3,09
	Говядина -88													
	Молоко сливочное-8													
	Лук репчатый-9,6													
	Морковь-24,8													
	Соль 2,4													
	Крупа рисовая-54,4													
	Чай с лимоном													
108/0,06	Хлеб	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	6,30	0,50
	Итого за обед:		31,80	92,26	66,22	665,60	0,29	29,30	17,90	3,50	109,42	383,57	111,92	6,33
	Полдник													
518/189,32	сок фруктовый, л	200	1,0		23,0	99,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
559/307,05	Булочка Веснушка	1/60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	Мука 42													
	яйцо 0,85													
	Сахар-4,3													
	изюм 2,1													
	Яйцо-1,3													
	Дрожжи-1,3													
Соль -0,4														
Молоко сливочное 3,8														
	Итого полдник:		4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	Итого за день:		70,66	81,45	192,45	1838,74	0,54	38,42	18,27	5,68	628,92	972,42	201,21	9,37

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

№ рецепта карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
264/112,05	Каша пшеница молочная жидкая	1/180	6,66	6,73	32,85	218,70	0,12	1,21	0,05	0,72	122,58	181,62	34,91	1,73
	Мука 38													
	Вода 61,2													
	Молоко 90													
91/377,02	Вутерброды с сыром (2-й вариант)	1/40	5,71	9,26	8,46	140,57	0,02	0,11	0,07	0,34	156,57	113,14	11,43	0,34
	Сыр 10,5													
	Масло сливочное 5													
	Батон 20													
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,10
	Чай зеленый 50													
	Вода 150													
	Сахар 18													
112/3,3	Плоды свежие (Яблоки)	1/230	0,92	0,92	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,70	5,06
	Яблоки 230													
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,75	3,50	0,28
	Батон 25,7													
518/36	Сок фруктовый, л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
	Сок фруктовый, л в ассортименте 200													
	Итого за завтрак:		15,37	16,19	94,61	588,02	0,21	9,32	0,12	1,34	335,15	350,51	70,84	3,05
	Обед													
75/233,39	Икра морковная (с 16,10)	1/90	2,18	0,09	18,50	82,08	0,02	3,79	0,00	2,16	41,88	54,83	29,02	0,90
	Морковь 67,5													
	Лук репчатый 13,75													
	Помидоры свежие 22,5													
2/4,03	Салат витаминный (с 01.09 по 15.10)	1/90	0,99	9,09	9,54	124,20	0,64	13,86	0,00	4,14	27,00	26,10	16,20	0,81
	Капуста белокачанная 60,0													
	Овощи свежие 1,8													
	Морковь 17,4													
144/45	Суп харчофельный с бобовыми (1-й вариант)	1/250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	Горчица 20,25													
	Картофель 50,25													
	Морковь 22,5													
404/288,04	Пицца отварная	1/15	3,54	2,44	0,09	36,43	0,01	0,71	0,01	0,09	5,36	23,79	3,43	0,24
	Шпик свиной 21,42													
	Соль 0,0225													
	Морковь 0,43													
229/172,16	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	5,30	0,33	31,43	159,37	25,97	0,58
	Горчица 6,1													
	Вода или бульон 18													
	Лук репчатый 5													
414/224,12	Рис отварной	1/200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	8,80	94,40	30,40	6,78
	Рис 150													
	Вода 150													
	Масло сливочное 4													
493/265,39	Сок томатный	30	0,32	1,12	2,03	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,55	4,62	0,70	0,40
	Вода 25													
	Масло сливочное 2,8													
	Томатный соус 2													
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай зеленый 50													
	Вода 150													
	Сахар 18													
108/299,05	Хлеб	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	6,30	0,50
	Батон 40													
	Итого за обед:		18,96	9,76	67,74	422,70	0,26	20,08	5,34	2,72	111,36	292,74	87,70	3,21
517/340,08	Полдник	1/200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Йогурт													
	Итого полдник:		10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Итого за день:		44,33	32,35	179,35	1184,72	0,53	30,60	5,50	4,06	684,51	825,25	186,63	6,46

Длина: 115 см
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	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
268/114,08	Завтрак													
	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	4,15	6,47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,13	107,6	113,85	23,70	0,33
	Крупа рисовая-30,8													
	Молоко-108,66667													
	Вода-71,31													
Сахар-5														
Масло сливочное-5,267														
94/380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	1/30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,10	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай-заварка-50													
	*Вода-150													
Сахар-15														
108/299,02	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,75	3,50	0,28
518/36	сок фруктовый, л	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
112/3,3	Плоды свежие (Яблоки)	1/230	0,92	0,92	22,54	108,10	0,07	23,00	0,00	0,46	36,80	25,30	20,70	5,06
	Итого за завтрак:		8,27	20,09	82,24	545,90	0,17	24,26	0,13	1,17	165,35	171,90	50,90	6,17
106/0,01	Обед													
	Огурцы порционные (с 01.09 по 15.10)	1/90	0,72	0,09	2,25	12,60	0,05	22,50	0,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,81
52/23	Салат из свеклы отварной (с 16.10)	1/90	1,27	5,41	7,43	83,52	0,01	5,98	0,00	4,14	31,92	36,57	18,63	1,19
134/56,01	Рассольник Ленинградский	1/250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,08	7,41	0,79	0,00	31,57	69,57	27,69	1,05
	Картофель-75													
	Крупа перловая-5													
	Морковь-10													
	Лук репчатый-5													
	Огурцы соленые 15													
	*Вода 187,5													
	Масло растительное 5													
Соль 0,2														
390/202,08	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	1/100	13,71	19,75	13,89	288,85	0,08	3,00	0,14	0,00	22,45	40,84	10,25	0,51
429/241,15	Картофельное пюре	1/200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
	Картофель-226													
	Молоко-32													
	Соль 4,4													
	Масло сливочное-9,0													
453/265,39	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,70	0,40
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай-заварка-50													
	*Вода-150													
Сахар-15														
108/6,06	Хлеб	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	6,30	0,50
	Итого за обед:		25,07	40,69	91,76	818,92	0,36	26,56	1,00	4,40	158,34	278,39	102,57	5,35
518/189,32	Полдник													
	сок фруктовый, л	200	1,0		23,0	99,0	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
559/307,05	Булочка Веснушка	1/60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	Мука 42													
	Моло 0,85													
	Сахар-4,3													
	изюм 2,1													
	Яйца-1,3													
	Дрожжи-1,3													
	Соль 0,4													
Масло сливочное 3,8														
Итого полдник:		5,70	3,70	57,20	288,00	0,10	8,00	0,03	0,70	50,00	74,00	27,00	1,00	
	Итого за день:		39,04	64,48	231,20	1652,82	0,63	58,82	1,16	6,27	373,69	524,29	180,47	12,52

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

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
301/132,29	Завтрак													
	Омлет натуральный													
	Яйцо-92,4 Молоко 52,2 Масло сливочное-12,5г Соль-2	1/150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,30	0,69	122,31	130,77	18,46	2,31
91/377,02	Бутерброды с сыром (2-й вариант)													
	Сыр-16,5 Масло сливочное-5 Батон-20	1/40	5,71	9,26	8,46	140,57	0,02	0,11	0,07	0,34	156,57	113,14	11,45	0,34
494/294,31	Чай с лимоном													
	Чай-лимон 50 *Вода-150 Сахар-15 Лимон-8	1/200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/299,02	Хлеб пшеничный													
518/36	сок фруктовый, л													
	сок фруктовый, л в ассортименте 200	1/25	1,90	0,20	12,90	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,75	9,50	0,28
	Итого за завтрак:	200	1,0		25,4	110,0	0,04	5,00	0,00	0,00	40,0	86,0	20,0	0,40
	Обед		21,63	29,54	65,42	614,94	0,18	11,37	0,37	1,31	338,08	400,66	55,39	3,73
48/233,62	Салат из квашеной капусты с луком (16,10)													
	Капуста квашеная-71,9 лук-100г Масло растительное-9	1/90	1,44	9,09	2,70	98,10	0,02	17,01	0,00	4,05	38,70	28,80	13,50	0,54
106/0,10	Помидоры пармезан (с01.09 по 15.10)													
128/37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной													
	Свекла-50													
	Капуста квашеная-25													
	Картофель-26,75													
	Морковь-23,75													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-5													
	*Вода-200													
	Сметана-2,5													
	Полное сало-7,5													
	Соль-1,5													
	Сметана 10													
1/250		1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20	
412/209,14	Биточки припущенные из груди													
	Грудка куриная-62,5г													
	Молоко сливочное-5 г Сыр твердый-9 Соль 0,39 Молоко 22,6	1/90	13,50	9,64	8,60	169,71	0,09	0,77	0,04	0,38	33,43	84,36	16,71	1,09
291/227,01	Мансарные изделия отварные													
	Мансарные изделия-68													
453/265,39	Салат томатный													
	*Вода 25 Лук 2,5 Масло сливочное 2,9 Томатное пюре 1 Сыр 0,89 Соль 0,25	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	0,70	0,40
493/197	Чай с сахаром													
	Чай-лимон 50 *Вода-150 Сахар-15	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,60	0,30
108/299,05	Хлеб ржаной													
	Хлеб-40	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	6,30	0,50
	Итого за обед:		28,15	26,11	93,06	697,31	0,25	31,47	0,05	7,95	134,63	231,67	75,26	5,01
332,15	Полдник													
	Печенье "Сарматовское"													
494/294,31	Печенье "Сарматовское"													
	Чай с лимоном													
	Чай-лимон 50 *Вода-150 Сахар-15 Лимон-8	1/50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
494/294,31	Чай с лимоном													
	Чай-лимон 50 *Вода-150 Сахар-15 Лимон-8	1/200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Итого полдник:		3,85	4,90	52,40	269,50	0,04	2,80	0,01	1,75	28,70	49,00	12,00	1,45
	Итого за день:		53,63	60,55	210,88	1581,75	0,47	45,64	0,43	11,01	501,41	681,33	142,65	10,19

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
406/211,44	Плов из отварной птицы (цыплят бройлерные)	1/200	35,43	43,18	39,09	711,53	0,15	4,26	0,07	0,33	47,63	330,83	46,96	3,28	
	Цыплята бройлеры 158,06														
	Масло сливочное 8,384														
	Луц вегетариц 10,67														
	Морковь 27,335														
Куриня рисовая (пропаренная) 32															
Соль 2,282															
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай зеленый 50														
	Сахар 15														
108/298,05	Хлеб ржаной	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	6,30	0,50	
	Хлеб 40														
Итого за завтрак:			38,95	43,54	69,40	833,15	0,15	7,16	0,07	0,33	66,68	343,62	54,26	4,08	
Обед															
144/45	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	1/250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,95	
	Лук 20,23														
	Картофель 81,25														
	Морковь 12,5														
	Печурья 3,25														
	Лук репчатый 22														
Масло сливочное 5															
Бульон или вода 162,5															
406/211,44	Плов из отварной птицы (цыплят бройлерные)	1/200	35,43	43,18	39,09	711,53	0,15	4,26	0,07	0,33	47,63	330,83	46,96	3,28	
	Цыплята бройлеры 158,06														
	Масло сливочное 8,384														
	Луц вегетариц 10,67														
	Морковь 27,335														
Куриня рисовая (пропаренная) 32															
Соль 2,282															
404/288,04	Птица отварная	1/15	3,54	2,44	0,09	36,45	0,01	0,71	0,01	0,09	5,36	23,79	3,43	0,24	
	Цыплята бройлеры 21,43														
	Соль 0,225														
493/197	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай зеленый 50														
	Сахар 15														
108/6,06	Хлеб ржаной	1/40	3,42	0,36	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	6,30	0,50	
	Хлеб 40														
Итого за обед:			44,79	50,23	84,62	977,58	0,36	16,55	0,12	0,65	91,04	433,16	83,19	5,25	
Итого за день:			83,74	93,76	154,02	1810,73	0,51	23,71	0,19	0,98	157,72	776,78	137,45	9,33	
Всего за шесть дней			349,98	391,39	1188,07	9712,44	3,32	362,91	25,81	35,36	3024,92	4588,22	1040,97	56,05	
Среднее значение за шесть дней			58,33	65,23	198,10	1618,74	0,55	60,49	4,30	5,89	505,82	764,70	173,49	9,34	

Овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, конеплоды и др) в период с 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Список используемой литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, Детских Домов и Детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013г)
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.Аю Тутельян)
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва ДеЛи плюс 2017)
4. Постановление от 27.10.2020 №32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Прошито, пронумеровано и
скреплено

печатью 13 листа(ов).

Директор МБОУ «ЛСТУ№2» г. Пензы

Полкова Татьяна Николаевна

