		"Утверждено"
		Т.Н. Попкова
"	"	2025г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7 - 11 лет на осенне-зимний период 2025-2026гг

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

День: понедельник Неделя: первая

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

Возрастная ка	атегория: с 7 до 11 лет 		Пина	DI 10 D		I	· •	21470 84141		-1	Mario	22 21 111 12	DOULOGED	2 (225)
_			пище	вые ве	ещества	Энергет	E	Витамиі 	ны (мі	() 	ілінеі	ральные	веществ	а (мг)
№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ическая ценност ь (ккал)	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
			ı	3ABTP	AK	ı		ı	1	ı	ı			
	Каша рисовая молочная жидкая												İ	
	Рис круглозерный 27,72													
268	Молоко 106,20	1/ 180	4,99	7,76	29,16	206,46	0,06	1,39	0,05	0,16	129,06	136,62	28,44	0,40
	Вода 52,20													
	Caxap 4,50													
	Масло сливочное 4,50													
94	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
	Масло сливочное 15,00									,	,	,		,
	<i>Батон "Колос"</i> 15,00													
	Кофейный напиток с молоком													
504	Кофейный напиток 4,50	4/400	2.00	2 42	4424	74.4	0.04	4 4 7	0.00	0.00	442.4	04.0	12.6	0.00
501	Молоко 90,00	1/ 180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,04	1,17	0,02	0,00	113,4	81,0	12,6	0,09
	Сахар 9,00 Вода 108,00													
	Плоды свежие (Яблоко)		<u> </u>								_			
112	Яблоки 171,00	1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
108	Хлеб пшеничный	1/ 28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03	0,00	0,00	0,31	5,60	18,20	3,92	0,31
108	Батон "Колос" 28,00	1/ 20	2,13	0,22	13,76	03,80	0,03	0,00	0,00	0,31	3,00	10,20	3,32	0,31
518	Сок фруктовый	1/ 200	1,0	0,2	0.3	02.0	0.02	4.00	0.00	0.00	140	0.0	0.0	2.00
	Сок фруктовый в ассортименте (200,00				0,2	92,0	0,02	4,00		0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Итого за завтрак:	768	12,79		79,65	652,86	0,21	21,56	0,16	1,07	291,06	265,32	60,46	7,09
	(45.40)		l	ОБЕД	I	l	1	I		l	1			<u> </u>
106	Огурцы порционные (до 15.10)	1/ 120	0,96	0,12	3,00	16,80	0,04	12,00	0,00	0,12	27,60	50,40	16,80	0,72
	Огурцы свежие 120,00													
	Салат из квашеной капусты с													
48	луком (с 16.10)	1/ 120	1 02	12,12	3,60	130,80	0.02	22,68	0.00	5 40	51,60	38,40	18,00	0,72
-	Капуста белокочанная 97,20	1/ 120	1,32	12,12	3,00	130,80	0,02	22,00	0,00	3,40	31,00	30,40		0,72
	Лук репчатый 12,00 Масло растительное 12,00													
	Суп с макаронными изделиями и											221,20		
	курицей						0,05				17,80			
	Макаронные изделия 16,00					102,40		0,76	0,00	2,06				
157	Морковь 10,00	1/ 200	2,90	4,26	13,12								15,20	0,36
	Лук репчатый 9,60 Масло растительное 4,00													
	Томатное пюре 1,20													
	Бульон из кур 200,00													
	Биточки припущенные из													
	грудки													
412	Цыпленок (грудка) 74,29	1/ 100	15,00	10,71	9,14	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14
	Хлеб пшеничный 18,57													
	Молоко 25,71													
	Пюре из гороха с маслом													
418	Горох 75,00	1/ 150	14,63	4,50	29,10	215,25	0,32	0,00	0,02	0,00	84,00	234,75	78,75	4,95
	Вода 153,75 Масса самории 2 3.75													
	<i>Масло сливочное</i> 3,75 Соус томатный													
	Вода 25,00													
450	Мука пшеничная 2,50	4/50	0 - 1	4 07	2.47	22.00	0.04	0.70	0.00	0 4 4	2.25	7 70	2 7-	0.44
453	Масло сливочное 2,50	1/ 50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
	Томатное пюре 7,50													
	Caxap 0,90												<u> </u>	
	Чай с сахаром 4,00						Ì						1	
493	<i>Вода</i> 4,00	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
	Caxap 15,00													
400	Хлеб ржаной	1/24	2 2 4	0.44	11.30	FO 10	0.00	0.00	0.00	0.40	11.00	F2 72	15.00	1 22
109	Хлеб "Новый" 34,00	1/ 34	2,24	0,41	11,36	59,16	0,06	0,00	0,00	0,48	11,90	53,72	15,98	1,33
	Итого за обед	854	36,37	21,87	84,19	674,98	0,57	14,40	0,08	3,19	191,69	665,06	150,05	8,98
			П	олдні	4K									
517	Йогурт сладкий	1/ 160	8,00	5,12	13,60	139,20	0,05	0,96	0,03	0,00	190,40	145,60	22,40	0,16
	Йогурт 3,2%жирности 160,00 Итого полдник:	160		5,12		139,20		0,96	0,03		-	145,60	22,40	0,16
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •													
1	Итого за день:	1782	5/,16	50,70	1//,43	1467,04	0,83	36,91	0,27	4,26	6/3,15	1075,98	232,91	16,24

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

Возрастна	ая категория: с 7 до 11 лет		Пиша			1_	Г			٠,	Maria		10 00111		
Nº	Паа =а			пище	вые ве	щества		Ь	итами	ны (мі	<u>, </u>	IVIUH	еральн <u>ь</u>	не веще	ства
рец./тех карты	Прием пищи, наименован блюда	ие	Масса порции	Б	ж	У	еская ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	(KKaJI) 7	8	10	11	12	13	14	15	16
-					3ABTP										
	Омлет натуральный	1													
301		,08	1/ 200	17 23	26 77	4,62	326,15	0,12	0,62	0.40	0 92	163.08	307,69	24,62	3,08
502		6,92	-,	17,23	20,77	1,02	320,13	0,12	0,02	0, 10	0,32	100,00	307,03	2 1,02	3,00
	Масло сливочнное <u>1.</u> Бутерброд с сыром (2-й	5,38													
	вариант)														
91		5,00	1/ 35	5,00	8,10	0 7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
		,00													
	<i>Батон "Колос"</i> 1. Чай с лимоном	5,00													
		,00													
494		80,00	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
		5,00 7,00													
108	Хлеб пшеничный	,	1/ 16	1,22	0,13	7,87	37,60	0,02	0,00	0,00	0,18	3,20	10,40	2,24	0,18
100	Батон "Колос" 1 Сок фруктовый	6,00	1, 10	1,22	0,13	7,07	37,00	0,02	0,00	0,00	0,18	3,20	10,40	2,24	0,10
518	Сок фруктовый в ассортименте г2	00,00	1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Итого за завтрак:		651	24,55		35,29	639,75	0,18	7,52	0,46			421,09	38,86	6,75
					ОБЕД										
106	Помидоры порционные (до 1 Помидоры свежие 8	15.10) 0,00	1/ 80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
	Винегрет овощной (с	0,00													
	, ,	7,60											32,00		0,64
76		2,00	1/ 80	1,04	8,64	5,44	104,00	0,03	6,72	0.00	3,68	,68 18,40		14,40	
70		4,00	1, 00	1,0 !	0,0 1	3,	101,00	0,00	0,72	0,00	3,00	10, 10	32,00		
	* '	2,00													
	Масло растительное 8, Щи из свежей капусты с	,00													├─
	картофелем													17,80	
		0,00										27,20	38,00		
142		4,00	1/ 200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14 78	0,00	1,90				0,64
142	_ '	0,00	1, 200	1,40		0,22	00,10		14,70						0,04
	• •	,00													
		,00													
	Бульон 1 Плов из отварной	60,00													
	Говядина 4.	8,60													
370	-	5,00 ,00	1/ 150	11,34	11,16	29,52	264,00	0,04	0,24	0,04	0,48	13,80	136,20	31,80	1,68
		,00													
		0,80													
	Чай с сахаром Чай 4	,00	_												
493		80,00	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
		5,00													
109	Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 3	0,00	1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед	-,	660	15.70	15,66	63.80	461,80	0.19	35,02	0,04	3,36	73,70	245,40	80,70	4,51
					полд			<u>. ,</u>	.,		L /			-,	
518	Сок фруктовый		1/ 230	0,6			E2.0	0,01	2,30	0.00	0,00	8,1	0,0	0,0	1.61
210	Сок в ассортименте 2	30,00	1/ 230	0,6	0,1	0,1	52,9	0,01	2,30	0,00	0,00	0,1	0,0	0,0	1,61
	Булочка "Веснушка"	11.42													
	•	1,42 ,17													
	Дрожжи 2 _,	,17							0.0-	0.5-	 	46.5=	66.5-		
559		,67	1/ 100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
		,17					-,,	, 50							
	Изюм 3,	,50													
-	•	8,67	220	0.44	C 22	F7 40	267.00	0.44	2.22	0.05	1 4 -	24.72	C2 22	14.67	2.64
	Итого полдник:	330	8,41	6,28	57,12	367,90	0,11	2,30	0,05			63,33	11,67	2,61	
	Итого за день:	1641	48,66	57,14	156,20	1469,45	0,48	44,84	0,55	5,93	429,89	729,83	131,22	13,87	

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне -зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Пищевые Энергетич Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) вещества (г) № рец./тех Macca еская Прием пищи, наименование блюда карты порции ценность ж У В1 C Α Ε Ca Ρ Mg (ккал) 3 4 6 8 10 11 12 13 14 15 16 1 **3ABTPAK** Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 30.80 Крупа "Геркулес 1/ 200 206,00 266 58,00 7,16 9,40 28,80 228,40 0,17 1,54 0,05 0,54 | 156,80 55,60 1,24 Вода Молоко 118,00 Сахар 5,00 5,00 Масло сливочное Бутерброд с маслом (2-й вариант) 0,00 94 15,00 1/30 1,20 12,5 7,5 147,0 0.02 0,09 0,30 5,0 13,0 2,0 0,20 Масло сливочное Батон "Колос' 15,00 Какао с молоком 3,00 Какао-порошок 0,02 1/ 200 3,60 3,30 25,00 144.00 0.04 1,30 0,00 124,00 110.00 27.00 0.80 496 Молоко 100,00 110.00 Вода Сахар 20,00 Сок фруктовый 2,80 518 1/200 1.0 0.2 0.2 92.0 0,02 4,00 0,00 0.00 14,0 0,0 0.0 Сок фруктовый в ассортименте 0,2л 200,00 Хлеб пшеничный 1/20 108 9,84 47,00 0,02 0,00 0,00 0,22 13,00 2,80 0,22 1.52 0.16 4,00 20.00 Плоды свежие (Апельсин) 112 1/120 1,08 0,24 9,72 51,60 0,05 72,00 0,00 0,24 40,80 27,60 15,60 0,36 120,00 25,80 81,06 710,00 78,84 0,16 1,30 344,60 369,60 103,00 Итого за завтрак: 770 15,56 0,32 5,62 ОБЕД Салат из свежих помидоров и огурцов (до 15.10) 19 Помидоры свежие 38,40 1/80 0,72 4,08 2,88 51,20 0,03 11,28 0,00 2,08 13,60 25,60 12,80 0,56 Огурцы свежие 28,00 Лук репчатый 9.60 Масло растительное Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (c 15.10) 75 1/80 1,44 4,96 7,12 79,20 0,06 8,08 0,00 2,24 12,80 36,80 14,40 0,56 39,20 Картофель 13,60 Горошек зеленый Огурцы соленые 19.20 4,00 4,80 Масло растительное Суп крестьянский с крупой и курицей 24.00 Капуста белокочанная 20,00 Ка<u>ртофель</u> 154 1/ 200 2,70 4,28 11,64 95,80 0,06 7,96 0,00 1,94 31,00 251,00 23,60 0,58 8,00 Крупа перловая 8.00 Морковь Лук репчатый 8,00 Масло растительное 4,00 Бульон куриный 200,00 Котлеты рыбные Минтай 80.00 19,00 Хлеб пшеничный 1/ 100 13,90 2,10 9,60 113,00 0,07 0,40 0,02 1,00 35,00 160,00 23,00 0,60 345 Молоко 14,00 Яйца 0.15 2,00 Масло сливочное Картофельное пюре 126.00 Картофель 429 1/ 150 3,15 6,60 16,35 138,00 0,14 5,10 0,05 0,15 39,00 85,50 28,50 1,05 22,50 Молоко 6,75 Масло сливочное Чай с лимоном 4,00 Чай 1/ 200 0,00 0,00 15,20 0,00 2,80 0,00 14,20 0,40 494 Вода 180,00 0,10 61,00 4,00 2,00 15,00 Сахар Лимон 7,00 Хлеб ржаной 109 1/30 1,98 10,02 0.05 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 14,10 0,36 52,20 1,17 Хлеб "Новый' 30,00 143,30 65,69 27,54 0,07 5,59 4,36 Итого за обед 760 22,55 17,42 511,20 0.36 573,50 104.00 полдник Продукт кисломолочный "Снежок" 517 1/ 160 8,00 5,12 13,60 139,20 0,05 0,96 0,03 0,00 190,40 145,60 22,40 0,16 160,00 Йогурт 3,2%жирности 8,00 5,12 0,05 0,96 0,03 0,00 190,40 145,60 22,40 0,16 Итого полдник: 160 13,60 139,20 1690 46,1 48,3 1360,4 0,72 107 6,9 678,3 1089 229,4 Итого за день: 160 0,26 10

День: четверг Неделя: первая

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

Marcian Property	Минеральные вещества (мг))	Витамины (мг)				щества	вые ве	Пище		я категория: с 7 до 11 лет	DUSPACIHAN I			
1 2 3 4 5 6 7 5 10 11 12 13 14 15	ECIBA (MI)	: вещесі	<i>Тальные</i>	мине	,	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	эитами	•	1	l	(г)			РХ Прием пищи, наименование блюда				
Second Columbian	Fe	Mg	P	Ca	E	Α	С	B1	l .	У	ж	Б	порции		карты			
Samenawa at supports	16	15	14	13	12	11	10	8	7			4	3	2	1			
Symmatic 1,25 1,2										AK	SABIP			Запеканка из творога				
Prince P													<u> </u>	•				
Control Cont														· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
Common Substitution Substituti	.5 1,09	45,15	332,50	128,71	0,97	0,24	0,80	0,10	459,00	47,60	18,80	24,84	1/ 170		223			
Supply S						,							ŀ					
Monton Crysupsense Approximate Asia Succession SyrepSpoar Canadom (2-in apparent)													İ	1,720				
Marchine Conjunction 15,00 1/2 1/80 1/2 1/80 1/2 1/80 1/2 1/80 1/2														Масло сливочное 4,86				
Management Man	0,05	8,50	54,75	76,75	0,05	0,01	0,25	0,02	82,00	13,88	2,13	1,80	1/ 25		481			
Mark Carapama 15,00 1/30 1/30 1/20 15,00 1/20 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 13,00 13,0 13,0 13,0 14,00 13,00						,	,	,	,	<u> </u>	,							
493 Майс сахаром 400	0,20	2,0	13,0	5,0	0,30	0,09	0,00	0,02	147,0	7,5	12,5	1,20	1/ 30		94			
493 September 18,000					·	·	·	·	·	-		,		Батон "Колос" 15,00				
The color 18,00																		
Miror за завтрям: 42 27,94 33,42 83,98 748,00 0,13 1,05 0,34 1,32 21,46 403,25 56,6	0,30	1,00	3,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	15,00	0,00	0,10	1/ 200		493			
Content Cont													1	200,00				
Content Cont	5 1,64	56,65	403,25	221,46	1,32	0,34	1,05	0,13	748,00	83,98	33,42	27,94	425		<u> </u>			
1.0					•		,		<u> </u>	<u> </u>				·				
Column C	0,54	12,60	37.80	20.70	0.09	0.00	9.00	0.03	12.60	2.25	0.09	0.72	1/ 90		106			
Моркова 67.50 1/.90 1					-,	-,	-,,,,	-,		_,	-,	-7		,, ,				
10 Нямен 9.90 10 10 10 10 10 10 10													ŀ					
Воружения 10,800	0 0,81	29,70	50,40	35,10	0,36	0,00	3,06	0,05	86,40	20,34	0,09	1,08	1/ 90		10			
Sopul с калустой и картофелем 32,00 Калустов (разраждения) 16,00 Калустов (разраждения) 16,00 Калустов (разраждения) 16,00 Картофелем 18,57 Картофелем 15,00 17,10 17,														•				
128 Спечия 32,00 Картофсков 16,00 Картофсков 16,50 Картофсков 16,50 Картофсков 16,50 Картофсков 16,50 Картофсков 16,50 Картофсков 16,50 Картофсков 15,00 16,00																		
128 Портоверет 16,00 10,00					0 1,92								1					
128													1	Капуста свежая 16,00				
1.88		21,00																
Маспо распительное 4,00 Сокор	0,96		42,40	27,60		0,00	8,24	0,04	76,00	8,52	4,00	1,46	1/ 200		128			
Casap Cas													ł					
Solar 160,00 1,0													1					
1														1	-			
650																		
412 Напричение из 1,4 100 15,00 10,71 9,14 188,57 0,10 0,86 0,04 0,43 37,14 94,29 18,57 1,50 1,	0,02	0,80	6,00	8,60	0,04	0,02	0,03	0,00	20,60	0,34	2,00	0,25	1/ 10		650			
412 Цыпленом (грудка) 74,29 18,50 10,71 9,14 188,57 0,10 0,86 0,04 0,43 37,14 94,29 18,50														· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
Хлеб пивеничный 18,57 1/ 190 9,94 21,66 43,64 409,26 0,24 1,35 0,06 5,38 27,17 244,53 153, Соут оматный Вода 15,00 Масло сливочное 1,50 Macro сливочное 1,50 Macro сливочное 1,20 Macro сливочное	7 1,14	10 57	04.20	37 1 <i>/</i> l	0.43	0.04	0.06	0.10	100.57	9 14	10.71	15.00	1 / 100		412			
1/190 1/1	1,14	18,57	94,29	37,14	0,43	0,04	0,80	0,10	188,57	9,14	10,/1	13,00	1/ 100	Хлеб пшеничный 18,57	412			
237 Крупа гречневая 87,40 вода 1/ 190 9,94 21,66 43,64 409,26 0,24 1,35 0,06 5,38 27,17 244,53 153, 453 Можа посивочное 8,55 1,50 1,50 1/ 30 0,32 1,12 2,08 19,68 0,00 0,47 0,01 0,06 1,35 4,62 2,2 508 Компот из сухофруктов 30,50 1,20 0,54 1/ 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,01 0,50 0,00 28,00 19,00 7,0 109 Хлеб ржаной жабе "Новый" 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 27,00 10,00 0,00		<u> </u>					<u> </u>							Молоко 25,71				
237 Вода 129,20 Маско сливочное 8,55 Маско сливочное 8,55 Маско сливочное 1,50 Мука пшеничная 1,50 Сахар 15,00 Вода 190,00 190,0														-				
Масло сливочное 8,55 Соу томатный вода 15,00 мую пивеничная 1,50 мисло сливочное 1,50 масло сливочное 1,20 масло с	90 5,30	153,90	244,53	27,17	5,38	0,06	1,35	0,24	409,26	43,64	21,66	9,94	1/ 190		237			
Соус томатный Вода 15,00 Мука пшеничная 1,50 Томасное сливочное 1,50 Сахар 0,54 Компот из сухофруктов 30,50 Сохар 15,00 Вода 1,50 Сахар 30,50 Сохар 15,00 Вода 19,00 1,50 1,50 Вода 19,00 1,50 1,50 Вода 190,00 1,50 1,50 Вода 190,00 1,50 1,50 Вода 190,00 1,70 1,50 Вода 190,00 1,70 1,50 Вода 190,00 1,70 1,50 Вода 1,50 Вода <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td>													1					
453 Вода 15,00 Мука пшеничная 1,50 Масло сливочное 1,50 Момпот из сухофруктов 1,50 Момпот из сухофруктов 1,20 Момпот из сухофруктов 1,																		
453 Мука пишеничная Масло сливочное Сохар 1,50 4,50 0,54 1/ 30 0,32 1,12 2,08 19,68 0,00 0,47 0,01 0,06 1,35 4,62 2,2 Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Вода 15,00 190,00 1/ 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,01 0,50 0,00 28,00 19,00 7,00 Итого за обед 15,00 190,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,02 27,00 10,00 0,05 0,00 0,00 27,00 110,00 0,01 0,50 0,00 0,00 28,00 19,00 7,00 Улеб "Новый" 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 14,31 ПОЛД НИК Булочка "Веснушка" 1/ 230 0,6 0,1 0,1 52,9 0,01 2,30 0,00 0													1					
Масло сливочное 1,50 Томатное пюре 4,50 Сахар 0,54 Компот из сухофруктов 30,50 Смесь сухофруктов 30,50 Бода 15,00 Вода 190,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 14,3 Итого за обед 850 30,17 39,94 103,00 888,91 0,48 20,44 0,13 8,34 161,06 496,04 230,00 518 Сок фруктовый Сок в ассортименте 230,00 1/ 230 0,6 0,1 0,1 52,9 0,01 2,30 0,00 0,00 8,1 0,0 0,0 Булочка "Веснушка" 71,42 1,40 7,83 6,17 57,00 315,00 0,10 0,00 0,05 1,17 16,67 63,33 11,6 1/30м 3,50 3,50 3,50 315,00 0,10 0,00 0,05 1,17	0 11	2.25	4.62	1 25	0.06	0.01	0.47	0.00	10.60	2.00	1 12	0.22	1/20		452			
Сожар 0,54 Компот из сухофруктов 30,50 1/ 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,01 0,50 0,00 0,00 28,00 19,00 7,00 109 Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 14,10 14,10 1,10 0,01 0,50 0,00 0,00 28,00 19,00 7,00 7,00 20,00 0,00 0,00 0,00 0,00 28,00 19,00 7,00 7,00 1,00 0,01 0,50 0,00 <th< td=""><td>5 0,11</td><td>2,23</td><td>4,02</td><td>1,33</td><td>0,06</td><td>0,01</td><td>0,47</td><td>0,00</td><td>13,00</td><td>2,00</td><td>1,12</td><td>0,32</td><td>1, 30</td><td>·</td><td>433</td></th<>	5 0,11	2,23	4,02	1,33	0,06	0,01	0,47	0,00	13,00	2,00	1,12	0,32	1, 30	·	433			
Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 30,50 1/ 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,01 0,50 0,00 28,00 19,00 7,00 109 Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 14,10 Изого за обед 850 30,17 39,94 103,00 888,91 0,48 20,44 0,13 8,34 161,06 496,04 230,00 ПОЛДНИК ТОЛДНИК ПОЛДНИК ПОЛДНИК Булочка "Веснушка" Мука пиеничная 71,42 7,17 <																		
508 Смесь сухофруктов (ахар (ах		 	 										<u> </u>					
15,00 15,00 15,00 15,00 15,00 15,00 15,00 15,00 16,00 110,00 0,01 0,01 0,00 0,00 28,00 19,00 7,00 Хлеб ржаной 1/20 1/30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,02 10,50 47,40 14,1 Итого за обед 850 30,17 39,94 103,00 888,91 0,48 20,44 0,13 8,34 161,06 496,04 230, ПОЛДНИК ТОК фуктовый 1/230 0,6 0,1 0,1 52,9 0,01 2,30 0,00 0,00 8,1 0,0 0,0 Булочка "Веснушка" 1/230 0,67 0,67 0,67 0,67 0,67 0,67 0,67 0,67 0,67 0,67 0,67 0,00 0,00 0,00 0,05 1,17 16,67 63,33 11,6 Яйца вали на прани на прани на прани на пр						Ī							1					
Вода 190,00 1,30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 14,1 Итого за обед 850 30,17 39,94 103,00 888,91 0,48 20,44 0,13 8,34 161,06 496,04 230, ПОЛДНИК ТОЛДНИК 518 Сок фруктовый Сок в ассортименте 230,00 1/ 230 0,6 0,1 0,1 52,9 0,01 2,30 0,00 0,00 8,1 0,0 0,0 Булочка "Веснушка" Мука пшеничная 71,42 7,17	1,50	7,00	19,00	28,00	0,00	0,00	0,50	0,01	110,00	27,00	0,00	0,50	1/ 200		508			
109 Хлеб ржаной хлеб "Новый" 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,02 0,02 10,50 47,40 14,10 <													1	·				
Хлеб "Новый" 30,00 850 30,17 39,94 103,00 888,91 0,48 20,44 0,13 8,34 161,06 496,04 230,00 ПОЛДНИК Булочка "Веснушка" 230,00 1/ 230 0,6 0,1 0,1 52,9 0,01 2,30 0,00 0,00 8,1 0,0 0,0 Булочка "Веснушка" Мука пшеничная 71,42 7,17 1,17 16,67 63,33	.0 1,17	14,10	47 40	10.50	0.42	0.00	0.00	0.05	52.20	10.02	0.36	1 00	1/20	Хлеб ржаной	100			
ПОЛДНИК 518 Сок фруктовый (сок в ассортименте) 230,00 1/ 230 0,6 0,1 0,1 52,9 0,01 2,30 0,00 8,1 0,0	.0 1,17	14,10	47,40	10,50	0,42	0,00	0,00	0,03	32,20	10,02	0,30	1,50	1/ 30	Хлеб "Новый" 30,00	103			
Б18 Сок фруктовый (сок в ассортименте) 230,00 1/ 230 0,6 0,1 0,1 52,9 0,01 2,30 0,00 8,1 0,0 <td>22 10,74</td> <td>230,22</td> <td>496,04</td> <td>161,06</td> <td>8,34</td> <td>0,13</td> <td>20,44</td> <td>0,48</td> <td>888,91</td> <td></td> <td></td> <td>30,17</td> <td>850</td> <td>Итого за обед</td> <td></td>	22 10,74	230,22	496,04	161,06	8,34	0,13	20,44	0,48	888,91			30,17	850	Итого за обед				
518 Сок в ассортименте 230,00 1/ 230 0,0 0,1 0,1 32,9 0,01 2,30 0,00 0,0 8,1 0,0 0,0 Булочка "Веснушка" Мука пшеничная 71,42 Сохар 7,17 Дрожжи 2,17 Масло сливочное 6,33 Яйца 2,17 Изюм 3,50 1/ 100 7,83 6,17 57,00 315,00 0,10 0,01 0,00 0,00 0,05 1,17 16,67 63,33 11,60 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0		<u> </u>		1					1	<u>ник</u>	полд	1	<u> </u>	Cau Annuan X				
Булочка "Веснушка" Мука пшеничная 71,42 Сахар 7,17 Дрожжи 2,17 Соль 0,67 Масло сливочное 6,33 Яйца 2,17 Изюм 3,50 7,83 6,17 57,00 315,00 0,10 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	1,61	0,0	0,0	8,1	0,00	0,00	2,30	0,01	52,9	0,1	0,1	0,6	1/ 230		518			
Мука пшеничная 71,42 Сахар 7,17 Дрожжи 2,17 Соль 0,67 Масло сливочное 6,33 Яйца 2,17 Изюм 3,50 7,83 6,17 57,00 315,00 0,10 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00		 	 											,				
Дрожжи 2,17 Соль 0,67 Масло сливочное 6,33 Яйца 2,17 Изюм 3,50 7,83 6,17 57,00 315,00 0,10 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00														Мука пшеничная 71,42				
559 Соль 0,67 Масло сливочное 6,33 Яйца 2,17 Изюм 3,50 7,83 6,17 57,00 315,00 0,10 0,00 0,00 0,05 1,17 16,67 63,33 11,60 0,0																		
Масло сливочное 6,33 Яйца 2,17 Изюм 3,50	7 1,00	11,67	63,33	16,67	1,17	0,05	0,00	0,10	315,00	57,00	6,17	7,83	1/ 100		559			
Изюм 3,50			'	· .		0,00 0,05								Масло сливочное 6,33				
													†	·				
Итого полдник: 330 8,41 6,28 57,12 367,90 0,11 2,30 0,05 1,17 24,72 63,33 11,6	7 2,61	11,67	63,33	24,72	1,17	0,05	2,30	0,11	367,90	57,12	6,28	8,41	330	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
		· -		-														

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне -зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Итого за день:

Пищевые вещества (г) Энергетич Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) № рец./тех Прием пищи, наименование Macca еская Б У В1 C Α Ε Ρ карты блюда порции ж ценность Ca Mg Fe (ккал) 1 3 4 6 8 10 11 12 13 14 15 16 **3ABTPAK** Каша пшенная молочная жидкая Крупа пшенная 7,41 34,01 0,05 267 1/ 190 8.99 269.42 0,18 0,15 40,85 1,39 137,37 183,35 1,14 106,40 Молоко Вода 53,20 4,75 Сахар Масло сливочное 4,75 Бутерброд с сыром (2-й вариант) 91 1/ 30 4,29 6,94 6,34 105,43 0,02 0,09 0,05 0,26 117,43 84,86 8,57 0,26 Сыр 12.86 Масло сливочное 4,29 Батон "Колос" Кофейный напиток с молоком 4.50 Кофейный напиток 501 1/ 180 2,88 2,43 14,31 71,1 0,04 1,17 0,02 0,00 113,4 81,0 12,6 0,09 Молоко 90,00 Сахар 9.00 Вода 108,00 Плоды свежие (Бананы) 112 1/150 0.60 0.60 14,70 70,50 0,05 15.00 0.00 0.30 24.00 16,50 13.50 3.30 150,00 Банань Сок фруктовый 0,00 0,00 0,02 4,00 0,0 2,80 518 1/200 1,0 0,2 0,2 92.0 14,0 0,0 Сок фруктовый в ассортименте С 200,00 Хлеб пшеничный 108 1/30 2,28 0,24 14,76 70,50 0,03 0,00 0,00 0,33 6,00 19,50 4,20 0,33 30.00 Батон "Колос Итого за завтрак: 780 18,456 19,4 84,3229 678,94857 0,33 21,64 0,12 1,04 412,2 385,21 79,721 7,917 ОБЕД 106 1/ 100 1,10 0,20 3,80 24,00 0,06 25,00 0,00 0,70 14,00 26,00 20,00 0,90 Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие 100,00 Салат из свеклы с черносливом (с 16.10) 52/52 1/100 1,00 0,20 0.00 5,80 0.02 0,00 0,00 0,00 10,00 197,40 8,00 0,00 Курица 1 категории потрошенная 42,80 2.40 Лук репчатый Морковь 2,60 Суп картофельный с бобовыми и курицей 16.00 Горох Картофель 50.00 1/ 200 2,84 6,94 144 3.60 12.10 92.20 0,18 0.03 25,20 250.00 28.40 0,18 0.74 Морковь 8,00 Петрушка 2.00 Лук репчатый 8,00 Масло сливочное 4.00 Бульон из кур 200,00 Рагу из птицы 86,40 Курица 1 категории Масло растительное 7,20 96,00 Картофель 407 1/210 16,56 17,28 19,08 297,60 0,14 12,48 0,02 3,72 30,00 166,80 46,80 2,16 Морковь 20,40 7,20 Томатное пюре Лук репчатый 12,00 Мука пшеничная 1,20 Напиток из шиповника Шиповник (целые плоды) 20.00 519 1/200 0,70 0,30 22,80 97.00 0.01 70.00 0.00 0.00 12,00 3,00 3,00 1,50 230,00 Вода Сахар 15,00 Хлеб ржаной 109 1/30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 14,10 1,17 Хлеб "Новый' 30,00 Итого за обед 740 23,18 21,74 67,80 563,00 0,44 114,4 0,05 5,02 91,70 493,2 6,47 112.3 полдни Вафли 38,65 175,00 0,02 0,00 0,00 0,35 8,00 18,00 5,00 0,75 588 1/50 1.40 1.65 Вафли "Обожайка" 50,00 Чай с сахаром 4.00 Чай 493 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 180.00 Сахар 15,00 250 Итого полдник: 1,5 1,65 53,65 235,00 0,02 0 0,00 0,35 19 21 6 1,05 1770 205,77 1476,95 43,14 42,79 0,79 899.4 136 0,18 6,41 522,9 198 15,44 День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 7 до 11 лет

	категория: с 7 до 11 лет									-, ,					, ,
				Пищеві	ые веще	ства (г)	Энергетич		Витами	ны (мг)	1	Мине	ральные	веществ	ва (мг)
№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Б	ж	У	еская	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	(ккал) 7	8	10	11	12	13	14	15	16
	2			-	3ABTPA		,		1 10		1 12	13	14	13	
	Каша "Дружба"														
	., .	14,25													
260		10,45 96,90	1/ 190	5,00	11,08	23,81	214,89	0,08	1,25	0,08	0,19	120,27	133,38	29,07	0,53
200		66,50	1/ 130	3,00	11,00	23,01	214,03	0,08	1,23	0,00	0,13	120,27	133,36	23,07	0,55
		4,75													
	Масло сливочное	9,50													
	Бутерброд с маслом (2-й														
94	вариант) Масло сливочное	15.00	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
		15,00 15,00													
	Кофейный напиток с	-,													
	молоком														
501	Кофейный напиток 5	5,00	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
		100,00	,	-, -	, -	-,	-,-	-,-	,	,,,			,-	,-	, .
		10,00 120,00													
	Плоды свежие (Яблоки)	120,00													
112	Яблоки 1	120,00	1/ 120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
108	Хлеб пшеничный	25.00	1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Батон "Колос" 2 Сок фруктовый	25,00	•	-	•	-	•	•	-		<u> </u>	-	-	-	
518	Сок фруктовый в ассортименте 2	200,00	1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Итого за завтрак:		765	12,78	27,16	71,47	648,04	0,22	18,55	0,19	1,01	289,47	265,83	59,37	6,55
					ОБЕД										
106	Огурцы порционные (до 15.	10)	1/ 100	08,0	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
100	Огурцы свежие	100,00	1, 100	0,00	0,10	2,30	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	72,00	14,00	0,00
	Салат из квашеной капусты	с луком													
	(16.10)	-													
48	Капуста квашеная	81,00	1/ 100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
	Лук репчатый 1	10,00													
	Масло растительное	10,00													
	Щи из свежей капусты с														
	картофелем														
		30,00		1,05										13,35	
142		18,00 7,50	1/ 150		2,99	4,67	49,80	0,03	11,09	0,00	1,43	20,40	28,50		0,48
		6,00													
		1,50													
		3,00 120,00													
	Мясо отварное														
357		24,30	1/ 15	4,08	2,91	0,00	42,45	0,01	0,00	0,00	0,11	1,95	32,10	4,05	0,53
		0,75 0,60													
	Биточки припущенные из	-,													
	грудки														
412		66,86	1/ 90	13,50	9,64	8,23	169,71	0,09	0,77	0,04	0,39	33,43	84,86	16,71	1,03
		16,71													
		23,14													
	Макаронные изделия отвар Макаронные изделия	<i>61,20</i>		a			4							6	
291	Масло сливочное	2,87	1/ 180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
	Вода	360,00													
	Соус томатный Вода	15,00													
453		1,50 1,50	4/20	0.33	1 12	3.00	10.00	0.00	0.47	0.01	0.00	1 25	4.63	2.25	0.44
453	Масло сливочное	1,50	1/ 30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
		4,50													
	Сахар Чай с сахаром	0,54													
493	Чай 4	4,00	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
7,53		180,00	1, 200	0,10	0,00	13,00	50,00	3,00	0,00	5,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<i>Сахар</i>	15,00													
109		35,00	1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Итого за обед		800	28,95	17,99	79,01	590,42	0,30	22,34	0,05	3,52	110,22	293,22	77,53	5,35
					полдн				1		1	1	1		
332	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" 5 Чай с сахаром	50,00													
493	Чай 4	4,00	1/ 200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0,00	0.00	11.00	2.00	1.00	0.30
493		180,00	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
		15,00	250	3,85	4,90	52,20	268,50	0,04	0	0,01	1,75	25,5	48	11	1,35
	Итого полдник: Итого за день:		1815	32,80	22,89	131,21	858,92	0,04	22,34	0,01		135,7	341,2	88,53	
	итого за день:		1013	32,00	22,03	131,21	030,32	0,34	22,34	0,05	5,27	133,7	341,2	00,33	6,70

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне -зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Бозрастна	я категория: с 7 до 11 лет т	1	Пищевые вещества			1	ı —				ı					
№ рец./тех	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	(г)	щества	Энергети ческая		Витами	1ны (м	г)	Минер	ральные вещества (мг)				
карты	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Са	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16		
	OM BOT HOTHOUTH HELIK		3	ABTPA	K											
	Омлет натуральный Яйца 2,31	1														
301	Молоко 57,69	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		
	Масло сливочнное 11,54															
	Бутерброд с сыром (2-й															
	вариант)															
91	Сыр 15,00	1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30		
	Масло сливочное 5,00															
	Батон "Колос" 15,00															
	Какао с молоком	1														
496	Какао-порошок 3,00	1/ 200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
430	Молоко 100,00 Вода 110,00	1/ 200	3,00	3,30	23,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,60		
	Caxap 20,00	1														
	Хлеб пшеничный															
108	Батон "Колос" 25,00	1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
518	Сок фруктовый	1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
310	Сок фруктовый в ассортименте 0,2л 200,00	1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,60		
	Итого за завтрак:	610	24,42	31,88	48,36	662,37	0,20	5,86	0,38	1,27	402,31	456,02	58,96	6,48		
				ОБЕД												
106	Помидоры порционные (до 15.10)	1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90		
	Помидоры свежие 100,00															
	Салат из свеклы с изюмом (с															
	16.10)	1/100	1 20	0.10	22.60	06.00	0.05	2.40	0.00	0.40	20.00	FC 00	33,00	0,90		
52	Свекла 83,00	1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00		0,90		
	Масло растительное 6,00 Изюм 12,00	1														
	Суп с макаронными															
	изделиями и курицей															
	Макаронные изделия 16,00	1											15,20			
157	Морковь 8,00	1/ 200	2,90	4,26	12 12	102.40	0,05	0.76	0.00	2,06	17,80	221,20		0.26		
157	Лук репчатый 8,00	1/ 200		4,20	13,12	102,40	0,03	0,76	0,00					0,36		
	Масло растительное 4,00															
	Томатное пюре 1,20															
	Бульон из кур 200,00															
	Плов из птицы	1														
	Курица 1 категории 96,00	1														
201	Масло растительное 7,00	1/150	12 51	C 71	27.24	224.00	0 11	4.00	21.00	F 40	27.07	142.00	40.45	1 40		
291	Лук репчатый 8,00 Морковь 10,00	1/ 150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	4,90	21,00	5,40	27,07	142,00	40,45	1,40		
	Морковь 10,00 Томатное пюре 10,00	1														
	Рис пропаренный 35,00	1														
	Чай с сахаром															
494	чай 4,00	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		
454	Вода 180,00	1/ 200	0,10	0,00	13,00	00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	Caxap 15,00															
109	Хлеб ржаной	1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37		
-	Хлеб "Новый" 35,00				,					,	,	,	,			
	Итого за обед	685		11,59	70,95	471,30	0,29	30,66	21,00	8,65	82,12	447,50	93,10	4,33		
	Cov Anyuron ·×	I	П	ОЛДНИ	1K		l				l					
518	Сок фруктовый	1/ 230	0,6	0,1	0,1	52,9	0,01	2,30	0,00	0,00	8,1	0,0	0,0	1,61		
	Сок в ассортименте 230,00															
	Булочка "Веснушка"	4	Ì													
	Мука пшеничная 71,42 Сахар 7,17	1														
	Дрожжи 2,17]				04		0.5-			4.5.5-	66.5				
559	Соль 0,67	1/ 100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00		
	Масло сливочное 6,33 Яйца 2,17	1	Ì				0,00		,							
	Изюм 3,50]														
	Вода 28,67															
	Итого полдник:	330	8,41	6,28	57,12	367,90	0,11	2,30	0,05	1,17	24,72	63,33	11,67	2,61		
	Итого за день:	1625	52,75	49,75	176,43	1501,57	0,60	38,82	21,43	11,08	509,14	966,85	163,73	13,42		

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне -зимний

Возрастна	ая категория: с 7 до 11 лет Т	1			1										
№ рец./тех	Прием пищи, наименование блюд	Macca	ļ .	ые вещ	ества (г)	Энергети ческая		Витамі	ины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
карты	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
	I_			3ABTPA	AK .	I	l								
	Запеканка рисовая с творогом														
	Крупа манная 6,43 Творог 100,	71													
222	Творог 100, Яйца 0,11		24.02	46.50	42.00	405.00	0.00	0.74	0.24	0.00	442.57	202.20	20.04	0.06	
223	Caxap 8,57	1/ 150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	0,21	0,86	113,57	293,38	39,84	0,96	
	Сметана 4,29														
	Сухари 4,29														
	Масло сливочное 4,29														
481	Молоко сгущенное Молоко сгущенное, жирностью 8,5% 25,0	1/ 25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	
		<u>'</u>													
94	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	
	Масло сливочное 15,0														
	Батон "Колос" 15,0)													
	Чай с сахаром	\dashv													
493	4,00	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 180, Сахар 15,0														
	Сахар 15,0 Хлеб пшеничный														
108	Батон "Колос" 35,0	1/ 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
	Итого за завтрак:	440	27,68	31,49	95,60	776,25	0,16	0,96	0,31	1,59	213.32	386,88	56,24	1,90	
	·		<u>!</u>	ОБЕД	L	!		<u> </u>			<u> </u>	<u>. </u>			
400	OFWINE LEONING WILLIAM	44.50	0.56								16.10	20.40			
106	Огурцы порционные 70,0	1/ 70	0,56	0,07	1,75	9,80	0,02	7,00	0,00	0,07	16,10	29,40	9,80	0,42	
	Салат картофельный с огурцами	<u>′</u>													
	солеными или капустой квашеной														
	16.10)														
313	Картофель 60,0	1/ 100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70	
313	Лук репчатый 11,0		1,70	3,30	10,50	30,00	0,00	13,10	0,00	2,40	13,00	43,00	22,00	0,70	
	Огурцы соленые 13,0														
	Морковь 11,0)													
	Масло растительное 5,00 Рассольник Ленинградский														
	Картофель 60,0)													
	Крупа перловая 4,00			4,20		97,00	0,07		0,00	1,88	12,40	50,40	21,00		
134	Морковь 8,00	1/ 200	1,64		13,00			6,14						0,74	
134	Лук репчатый 4,00		1,04	4,20	13,00	37,00	0,07	0,14	4 0,00	1,00	12,40	30,40	21,00	0,74	
	Огурцы соленые 12,0														
	Бульон 150, Масло растительное 4,00	10													
	Биточки рыбные														
	Минтай 72,0)													
345	Хлеб пшеничный 17,1		12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,36	0,02	0,90	31 50	144,00	20,70	0,54	
343	Молоко 12,6) 1, 30	12,31	1,03	0,04	101,70	0,00	0,50	0,02	0,50	31,30	144,00	20,70	0,54	
	Яйца 0,14 Масло сливочное 1,80	\dashv													
	Рис припущенный														
415	Рис пропаренный 51,7		3,54	6,05	32,40	198,15	0,03	0,00	0,04	0,27	4,80	68,55	21,75	0,51	
	Вода 108, Масло сливочное 6,75	75 1, 130	3,54	3,03	32,40	150,15	0,00	3,50	3,04	5,27	+,00	55,55	-1,/3	5,51	
	Масло сливочное 6,75 Соус томатный														
		,00													
453	Мука пшеничная),50 1 / 10	0,11	0,37	0,69	6,56	0,00	0,16	0,00	0,02	0,45	1,54	0,75	0,04	
-53		,50	0,11	5,57	3,03	3,30	0,00	0,10	0,00	0,02	0,43	1,54	0,73	0,04	
		,50 ,18													
	Напиток из шиповника	,_0	1												
519		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	
319		,00	0,70	0,30	22,00	37,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,30	
		,00	1												
109	Хлеб ржаной	1/ 20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого за обед	740	20,38	13,12	85,96	545,01	0,23	83,66	0,06	3,42	84.25	328,49	86,40	4,53	
	лгого за обед	740		13,12 10ЛДНИ		3-75,01	0,23	03,00	3,00	J,72	U-,23	J_U,43	55,40	7,33	
517	Йогурт сладкий	1/ 160		5,12	13,60	139,20	0,05	0,96	0,03	0,00	190 40	145,60	22,40	0,16	
J1,	Йогурт 3,2%жирности 160	,00		, ·						· ·					
-	Итого полдник:	160	-/	5,12	13,60	139,20	0,05	0,96	0,03	0,00		145,60		0,16	
	Итого за день:	1340	56,06	49,73	195,16	1460,46	0,44	85,57	0,41	5,01	487,97	860,97	165,04	6,59	

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

Возрастна	я категория: с 7 до 11 лет	1	5						/ \					- 1
Nº			Пищев	ые веще	ства (г)	Энергети	ı	Витамин	ы (мг)		Мине	еральные 	веществ	а (мг)
рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ческая ценность	В1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
		3		-		(ккал)		10	11	43	42	- 14	45	16
1	2	3	4	3ABTPAK	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
	Каша рисовая молочная жидкая													
	Рис круглозерный 30,80 Молоко 118,00													
268	Вода 58,00	1/ 200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
	Caxap 5,00													
	Масло сливочное 5,00													
	Бутерброд с сыром (2-й вариант)													
91	Сыр 15,00	1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	Масло сливочное 5,00 Батон "Колос" 15,00												İ	
	Кофейный напиток с молоком													
501	Кофейный напиток 5,00	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
	Молоко 100,00 Сахар 10,00													
	Вода 120,00													
112	Плоды свежие (Яблоко) Яблоки 150,00	1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
100	Яблоки 150,00 Хлеб пшеничный	1/20	1 52	0.10	0.04	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	12.00	2 00	0.22
108	<i>Батон "Колос"</i> 20,00 Сок фруктовый	1/ 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
518	Сок фруктовый в ассортименте 0,2л 200,00	1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Итого за завтрак:	805	16,86	20,38	80,44	640,90	0,21	21,94	0,13	1,00	448,40	370,30	71,90	7,16
				ОБЕД							T	T	T	1
	Салат из свежих помидоров и огурцов Помидоры свежие 43,20													
19	Огурцы свежие 31,50	1/ 90	0,81	4,59	3,24	57,60	0,04	12,69	0,00	2,34	15,30	28,80	14,40	0,63
	Лук репчатый 10,80	-												
	Масло растительное 4,50													
	Салат картофельный с кукурузой и									3,10				
	морковью (с 16.10) <i>Картофель</i> 25,00												34,00	
73	Кукуруза консервированная 25,00	1/ 100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,20	0,00		20,00	86,00		1,30
	Морковь 25,00													
	Огурцы свежие 20,00													
	Масло растительное 6,00												<u> </u>	
	Свекольник со сметаной Свекла 51,20												24,80	
	Морковь 8,00											55,40		
	Лук репчатый 9,00								0,03	0,20	30,20			
131	Картофель 34,40	1/ 200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,05	7,34						1,22
	Масло сливочное 4,00 Сахар 2,00													
	Бульон 160,00													
	Томат-пюре 2,60													
	Сметана 2,00													
	Голубцы ленивые <i>Говядина 36,00</i>													
	Рис круглозерный 4,50	4/00	7.65	7.47	2.50	442.50	0.04	44.46	0.00	0.07	20.60	00.70	40.00	4.05
372	Лук репчатый 5,40	1/ 90	7,65	7,47	3,60	112,50	0,04	11,16	0,02	0,27	30,60	92,70	18,90	1,35
	Масло сливочное 2,70													
	Капуста белокочанная 54,00 Картофельное пюре													
***	Картофельное пюре Картофель 126,00	4/4	2.4-		46.65	420.00		F 40	0.0-	6.4-	20.00	05.55	20.55	
429	Молоко 22,50	1/ 150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	Масло сливочное 6,75													
	Чай с сахаром чай 4,00													
493	Вода 180,00	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
	Caxap 15,00													
109	Хлеб ржаной	1/ 25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<i>Хлеб "Новый"</i> 25,00 Итого за обед	755	15,10	22,52	56,16	489,2	0,304	36,29	0,09	3,31	134,85	304,9	99,35	
	итого за обед	133	13,10	полдни		403,2	0,304	30,29	0,09	3,51	134,83	304,9	27,33	5,53
518	Сок фруктовый	1/ 230	0,6	0,1	0,1	52,9	0,01	2,30	0,00	0,00	8,1	0,0	0,0	1,61
<u> </u>	Сок в ассортименте 230,00 Булочка "Веснушка"	., _50	-,~	-,-	-,-	,-	-,	_,55	-,00	-,00	-,-	-,~	-,~	_,01
	мука пшеничная 71,42													
	Caxap 7,17													
559	Дрожжи 2,17 Соль 0,67	1/ 100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0 0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	Масло сливочное 6,33		•			,		0,10 0,00		1,17			3 11,67	
	Яйца 2,17 Изюм 3,50													
	Вода 28,67													
	Итого полдник:	330	8,41	6,28	57,12	367,90	0,11	2,30	0,05	1,17	24,72	63,33	11,67	2,61
	Итого за день:	1890	40,37	49,18	193,72	1498	0,63	60,53	0,28	5,48	607,97	738,53	182,92	15,30

День: пятница **Неделя:** вторая

Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 7 до 11 лет Пищевые вещества Минеральные вещества (мг) Витамины (мг) Энергетичес (r) Nº Macca кая рец./тех Прием пищи, наименование блюда ценность порции карты Б ж У В1 C Α Ε Ca Ρ Mg Fe (ккал) 10 12 11 13 14 15 16 6 **ЗАВТРАК** Каша пшенная молочная жидкая Крупа пшенная 30.80 Вода 118 00 267 1/ 200 7,80 9,46 35,80 283,60 0,19 1,46 0,06 0,16 144,60 193,00 43,00 1,20 Молоко 58,00 Сахар 5,00 Масло сливочное 5.00 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/35 1,40 0,00 0,11 0,35 0,23 94 14.6 8.8 171.5 0.02 5.8 15.2 2.3 Масло сливочное 17.50 Батон "Колос 17,50 Чай с лимоном 494 Вода 180,00 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 15,00 Сахар Лимон 7,00 Плоды свежие (Яблоко) 112 1/150 0,60 0,60 14,70 70,50 0,05 15,00 0,00 0,30 24,00 16,50 13,50 3,30 150,00 Яблоки Сок фруктовый 518 1/200 1,0 0,2 0,2 92,0 0,02 4,00 0,00 0,00 14,0 0,0 0,0 2,80 200,00 Сок фруктовый в ассортименте 0,2л Хлеб пшеничный 108 1.90 12.30 58.75 0.03 0.00 0.00 5.00 1/25 0.20 0.28 16.25 3.50 0.28 Батон "Колос 25,00 810 12,80 25,04 86,95 737.35 0.31 23,26 0,16 1,09 207,63 244,92 64,33 8.21 Итого за завтрак: ОБЕД Салат из белокочанной капусты с морковью 106,00 Капуста белокочанная Сахар 5,00 4 1/100 1,60 10,10 9,60 136,00 0,04 27,80 0,00 4,50 44,00 32,00 17,00 0,60 Морковь 13,00 Лимонная кислота 0,10 5,00 Вода Масло растительное 10,00 Винегрет овощной Картофель 22 00 Свекла 15,00 76 1/ 100 130,00 18,00 0,80 1.30 10.80 6.80 0.04 8.40 0.00 4.60 23.00 40.00 Морковь 10.00 Огурцы соленые 30.00 15,00 Лук репчатый 10,00 Масло растительное Суп картофельный с бобовыми и курицей Горох 16,00 50,00 Картофель 1/ 200 3,60 0,74 144 2.84 12,10 92.20 0,18 6,94 0,03 0,18 25,20 250,00 28,40 Морковь 8,00 Петрушка 2.00 Лук репчатый 8.00 Масло сливочное 4.00 Бульон из кур 200,00 Котлеты Московские 50.87 Говядина Лук репчатый 0,78 2,61 Сухари 270 1/60 7,06 16,92 5,49 202,17 0,04 0,13 27,39 1,17 10,12 67,10 9,65 1,16 9,13 Хлеб пшеничный Вода 13,04 Масло растительное 2,61 0,78 Соль Масло сливочное 6,52 Макаронные изделия отварные Макаронные изделия 57.80 0,88 291 1/170 0,06 0,90 6,46 6.41 0.77 32,91 164.22 0,02 0,00 40.46 9.18 Масло сливочное 2 71 340,00 Вода Чай с сахаром Чай 4.00 493 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 180.00 15,00 Сахар Хлеб ржаной 109 1/35 2,31 0,42 11,69 60,90 0,06 0,00 0,00 0,49 12,25 55,30 16,45 1,37 Хлеб "Новый" 35,00 Итого за обед 765 18,72 21,70 77,19 579,49 0,34 7,09 27,42 2,74 65,03 415,86 64,68 4,45 полдник Печенье "Сормовское" 332 1,75 1,05 1/50 3.75 4,90 37.20 208.50 0.04 0.00 0.01 14.50 45.00 10.00 Печенье ""Сормовское' 50,00 Чай с сахаром

4.00

180,00 15,00 1/200

1825

250

0,10

3.85

35,37

0,00

4.90

51,65

15,00

52.20

216,34

0,00

0.04

0,69

60.00

268.50

1585,34

0,00

0.00

30,35

0,00

0.01

27,59

0,00

1.75

5,58

11,00

25.50

298,17

3,00

48.00

708,77

1,00

11.00

140,02

0,30

1.35

14,01

Чай

Вода

Сахар

Итого полдник: Итого за день:

493

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, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионольного образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013г)
- 2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
- 3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждения (Москва Дели плюс 2017)
- 4. Постановление от 27.10.2020 №32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм САНПИН 2.3/2.43590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"