



СОГЛАСОВАНО
Директор
ЧОУ «Школа Пионер»
/Ушинский С.Р.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Счастье»
/Ушинская И.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий Уральского регионального центра питания, Пермь, 2013
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Москва, «ДеЛи принт», 2015
3. Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, ДеЛи плюс, 2017
4. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
266/П13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	0,17	1,5	0,05	0,5	157	206	56	1,2
3/ДУГ17	Бутерброды с сыром (Голландский)	50	6,3	7,9	14,8	155,0	0,04	0,1	51,50	0,0	157	111	12	0,5
111/П13	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,0	0,00	0,7	8	26	5	0,5
495/П13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
	Итого в Завтрак		17,9	19,7	80,1	569,2	0,29	3,0	51,56	1,2	449	436	88	2,6
Обед														
106/П13	Овощи натуральные (Свежий огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,0	0,00	0,1	14	25	8	0,4
111/ДУГ17	Суп й с макаронными изделиями	250	2,4	5,1	13,0	117,0	0,06	1,0	0,00	0,0	27	37	15	0,7
265/ДУГ17	Плов	150	16,5	16,9	26,0	322,0	0,06	1,3	0,00	0,0	14	200	39	2,7
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	3	0,2
109/П13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	19	1,6
590/П13	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,0	0,00	0,7	6	18	4	0,4
112/П13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
513/П13	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98,0	0,01	2,1	0,00	0,1	11	8	7	0,7
	Итого в Обед		25,6	25,1	112,5	792,4	0,28	20,3	0,00	1,8	106	375	105	8,8
Полдник														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латочка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
577/П13	Творожники песочные	50	5,1	9,3	21,2	189,0	0,04	0,10	0,07	0,4	33	62	7	0,4
	Итого в Полдник		10,3	14,3	41,4	341,0	0,10	2,7	40,07	0,4	305	242	35	0,6
	Итого за 1 день		53,8	59,1	234,0	1702,6	0,68	26,0	91,64	3,5	860	1053	228	12,0

7-11 ЛЕТ первая неделя/ понедельник

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
267/П 13	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,19	1,5	0,06	0,2	145	193	43	1,2
300/П 13	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
108/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4	0,3
496/П 13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого в Завтрак			18,8	17,6	75,9	561,1	0,29	2,8	0,18	0,7	297	400	79	3,3
Обед														
10/ДУ 15	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,2	0,06	6,6	0,00	0,0	13	36	12	0,4
128/П 13	Борщ с капустой и картофелем (св.кап),со сметаной	250	2,1	6,5	11,0	111,2	0,05	10,3	0,01	2,4	43	59	27	1,2
407/П 13	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248,0	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
112/П 13	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35	17	11,00	0,10
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,11	0,0	0,00	0,8	21	95	28	2,3
108/П 13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
342/ДУ 17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5	1,0
Итого в Обед			26,4	25,5	110,7	783,9	0,47	66,2	0,03	7,1	161	383	130	7,4
Полдник														
516/П 13	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
554/П 13	Булочка "Пермская"	75	4,8	9,4	39,0	260,0	0,07	0,0	0,07	0,7	13	45	7	0,7
Итого в Полдник			10,6	14,4	47,0	360,0	0,07	0,0	0,07	0,7	24	48	8	1,0
Итого за 2 день			55,8	57,5	233,5	1705,0	0,83	69,0	0,28	8,5	482	830	217	11,7

7-11 ЛЕТ/ первая неделя/ вторник

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
316/ 475/П 13	Запеканка рисовая с творогом, соус шоколадный	180	10,3	10,0	51,6	337,8	0,06	0,2	0,11	0,4	99	183	42	1,5
100/ П 13	Сыр сычужный твердый порциями	25	6,4	6,5	0,0	85,8	0,01	0,2	0,06	0,1	225	148	13	0,2
111/П 13	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,0	0,00	0,5	6	20	4	0,4
493/П 13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
Итого в Завтрак			19,1	17,4	82,0	562,2	0,10	0,4	0,17	1,1	341	353	60	2,4
Обед														
76/П 13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,02	5,0	0,00	2,8	14	24	11	0,5
134/П 13	Рассольник ленинградский (рисовая крупа)	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,7	0,00	2,4	16	63	26	0,9
401/П 13	Печень, тушеная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144,0	0,19	10,0	5,80	0,8	25	227	13	4,8
429/П 13	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,14	5,1	0,05	0,2	39	86	29	1,1
109/П 13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	19	1,6
108/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4	0,3
112/П 13	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8	28	42,00	0,60
510/П 13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	11,6	0,00	0,1	19	12	8	0,8
Итого в Обед			26,2	27,5	113,5	810,4	0,61	49,4	5,85	7,5	140	522	152	10,5
Полдник														
Ск1.2.1.4	Молоко стерилизованное 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240	180	28,00	0,20
418/ДП 17	Слойка с повидлом	75	4,8	8,8	38,0	250,0	0,03	0,1	9,00	0,0	12	25	8	0,6
Итого в Полдник			10,6	13,8	47,6	358,0	0,07	1,3	29,00	0,0	252	205	36	0,8
Итого за 3 день			55,8	58,7	243,1	1730,5	0,79	51,2	35,01	8,5	733	1080	247	13,7

7-11 ЛЕТ / первая неделя/ среда

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
248/П13	Каша гречневая вязкая	180	8,2	11,6	29,3	254,7	0,17	1,2	0,07	0,5	122	213	101	3,1
82/П13	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	35	3,6	5,7	7,4	95,0	0,07	0,0	0,00	0,3	7	39	6	0,5
108/П13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
500/П13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
Итого в Завтрак			18,5	19,7	82,2	580,2	0,31	1,6	0	1,3	268	372	127	4,9
Обед														
106/П13	Овощи натуральные (Свежий помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,0	0,00	0,4	8	16	12	0,5
144/П13	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,8	3,4	12,1	86,4	0,16	6,9	0,03	0,2	15	53	20	0,7
260/Д17	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0	0,03	0,9	0,00	0,0	22	154	22	3,1
414/П13	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	0,03	0,0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
109/П13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	19	1,6
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4
508/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
Итого в Обед			26,9	27,2	111,1	800,0	0,38	23,4	0,07	1,9	101	401	109	8,4
Полдник														
517/П13	Йогурт (сладкий 3,2%)	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
586/П13	Полоска песочная с повидлом	50	2,7	7,9	28,6	196,0	0,03	0,0	0,06	0,4	8	25	4	0,5
Итого в Полдник			12,7	14,3	45,6	370,0	0,09	1,2	0,10	0,4	246	207	32	0,7
Итого за 4 день			58,2	61,2	239,0	1750,2	0,78	26,2	0,25	3,6	615	980	268	14,0

7-11 ЛЕТ / первая неделя / четверг

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
314/481/ПГ13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	180	15,3	18,2	44,0	388,4	0,13	2,7	0,11	0,2	238	282	63	1,5
112/ПГ13	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19	16	12,00	2,30
111/ПГ13	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,03	0,0	0,00	0,4	5	16	3,3	0,3
494/ПГ13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
Итого в Завтрак			17,6	19,2	82,3	561,9	0,18	7,7	0,11	1,0	273	317	79	4,4
Обед														
20/ДУТ17	Салат из свежих огурцов	75	0,6	4,5	1,8	50,0	0,02	3,5	0,00	0,0	17	30	10	0,4
142/ПГ13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0	0,06	18,5	0,00	2,4	34	48	22	0,8
412/ПГ13	Биточки припущенные	80	12,0	8,6	7,4	150,9	0,08	0,7	0,03	0,3	30	75	15	0,9
445/ПГ13	Соус сметанный с томатом и луком	60	1,3	5,5	4,2	71,3	0,02	1,7	0,03	0,2	24	33	7	0,3
291/ПГ13	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,06	0,0	0,00	0,8	6	36	8	0,8
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4
109/ПГ13	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,00	0,7	18	79	24	2,0
509/ПГ13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5	1,2
Итого в Обед			24,9	25,4	111,7	784,0	0,38	27,7	0,07	4,9	146	334	96	6,9
Полдник														
386/ДУТ17	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28	0,2
587/ПГ13	Песочник с изюмом	60	4,9	9,4	33,5	237,6	0,07	0,1	0,07	0,72	20	59	12	0,8
Итого в Полдник			10,7	14,4	41,9	339,6	0,11	0,7	40,07	0,7	268	243	40	1,0
Итого за 5 день			53,2	58,9	235,9	1685,5	0,67	36,1	40,25	6,6	688	893	215	12,3

7-11 ЛЕТ/ первая неделя/ пятница

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
266/ПГ13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	0,17	1,5	0,05	0,5	157	206	56	1,2
3/ДУГ17	Бутерброды с сыром (Голландский)	50	6,3	7,9	14,8	155,0	0,04	0,1	51,50	0,0	157	111	12	0,5
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
493/ПГ13	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
Итого в Завтрак			17,3	17,7	83,2	560,9	0,26	1,7	51,55	1,1	335	353	76	2,5
Обед														
24/ДУГ17	Салат из свежих помидоров и огурцов (з/л)	75	0,7	4,5	2,3	53,0	0,03	7,1	0,00	0,0	20	23	12	0,6
158/ПГ13	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	0,08	6,1	0,00	1,4	14	53	20	0,8
259/ДУГ17	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,1	16,6	295,0	0,12	6,8	0,00	0,0	31	206	42	3,9
Ск 10.6.2	Зефир	30	0,2	0,0	24,0	98,0	0,00	0,0	0,00	0,2	8	4	2	0,4
109/ПГ13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	19	1,6
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	3	0,2
112/ПГ13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
510/ПГ13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	11,6	0,00	0,1	19	12	8	0,8
Итого в Обед			24,7	26,7	116,6	812,1	0,39	41,5	0,00	2,7	125	385	115	10,4
Полдник														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
563/ПГ13	Булочка ванильная	50	3,5	6,9	27,9	188,3	0,05	0,0	0,03	0,6	8	31	5	0,4
Итого в Полдник			8,7	11,9	48,1	340,3	0,11	2,6	40,03	0,6	280	211	33	0,6
Итого за 6 день			50,8	56,2	248,0	1713,3	0,76	45,8	91,59	4,4	740	948	224	13,6

7-11 ЛЕТ / вторая неделя/ понедельник

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267/П`13	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,19	1,5	0,06	0,2	145	193	43	1,2
300/П`13	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
108/П`13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4	0,3
496/П`13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого в Завтрак			18,8	17,6	75,9	561,1	0,29	2,8	0,18	0,7	297	400	79	3,3
Обед														
106/П`13	Овощи натуральные (Свежий помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,0	0,00	0,4	8	16	12	0,5
134/П`13	Рассольник ленинградский (рисовая крупа)	200	1,6	4,2	13,0	97,0	0,07	6,1	0,00	1,9	12	50	21	0,7
390/П`13	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
302/Д`17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	0,21	0,0	0,00	0,0	15	204	136	4,6
108/П`13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4	0,3
109/П`13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	19	0,4
511/П`13	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9	0,4
Итого в Обед			26,4	26,6	115,6	810,8	0,48	45,9	0,11	3,7	88	471	217	8,5
Полдник														
516/П`13	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
408/468Д`17	Пирожки печеные из пресного слоеного теста (с фаршем творожным №468)	60	6,9	9,9	17,1	157,0	0,04	0,0	21,10	0,0	49	63	9	0,4
112/П`13	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8	28	42,00	0,60
Итого в Полдник			14,2	15,4	46,1	353,0	0,08	10,0	21,10	0,4	68	94	52	1,3
Итого за 7 день			59,4	59,6	237,5	1724,9	0,85	58,7	21,39	4,8	452	964	348	13,2

7-11 ЛЕТ / вторая неделя / вторник

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
316/ 475/П`13	Запеканка рисовая с творогом, соус шоколадный	180	10,3	10,0	51,6	337,8	0,06	0,2	0,11	0,4	99	183	42	1,5
100/ П`13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,1	5,2	0,0	68,6	0,01	0,1	0,05	0,1	180	118	10	0,2
111/П`13	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,0	0,00	0,5	6	20	4	0,4
495/П`13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
Итого в Завтрак			19,2	17,4	82,9	566,0	0,14	1,7	0,16	1,0	412	413	71	2,4
Обед														
20/ДТ`17	Салат из свежих огурцов	70	0,5	4,2	1,6	46,6	0,02	3,3	0,00	0,0	16	28	9	0,4
128/479/П`13	Борщ с капустой и картофелем(св.кап), сметана	250	2,1	6,5	11,0	111,2	0,04	10,3	0,01	2,4	43	59	27	1,2
406/П`13	Плов из отварной птницы	200	15,2	15,1	36,1	341,9	0,03	1,2	0,01	5,1	31	127	30	1,2
109/П`13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,00	0,7	18	79	24	2,0
108/П`13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4
342/ДТ`17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5	1,0
Итого в Обед			24,3	26,9	113,0	795,3	0,24	15,8	0,02	8,7	130	323	100	6,2
Полдник														
Ск1.2.1.4	Молоко стерилизованное 2,5 %	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240	180	28,00	0,20
112/П`13	Плоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
577/П`13	Творожники песочные	50	5,10	9,30	21,20	189,00	0,04	0,10	0,07	0,40	33	62	7,00	0,40
Итого в Полдник			11,7	14,5	38,3	335,0	0,11	11,3	20,07	0,6	289	253	44	2,8
Итого за 8 день			55,2	58,8	234,2	1696,4	0,49	28,7	20,25	10,4	831	989	215	11,4

7-11 ЛЕТ / вторая неделя/ среда

9

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порци	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
248/П13	Каша гречневая вязкая	180	8,2	11,6	29,3	254,7	0,17	1,2	0,07	0,5	122	213	101	3,1
82/П13	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	35	3,6	5,7	7,4	95,0	0,07	0,0	0,00	0,3	7	39	6	0,5
108/П13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
500/П13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
Итого в Завтрак			18,5	19,7	82,2	580,2	0,31	1,6	0,08	1,3	268	372	127	4,9
Обед														
106/П13	Овощи натуральные (Свежий огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,0	0,00	0,1	14	25	8	0,4
131/П13	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,07	9,2	0,04	0,3	38	69	31	1,5
381/П13	Котлеты (говядина)	80	14,2	14,0	11,4	228,8	7,20	0,0	0,03	0,4	31	148	21	2,2
294/П13	Макароны отварные с овощами	150	3,0	7,8	23,0	174,0	0,06	1,7	0,06	0,8	11	45	20	0,9
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4	0,3
109/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14	1,2
112/П13	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,0	0,00	0,30	40	34	25,00	0,80
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8	0,5
Итого в Обед			25,3	27,4	110,7	800,1	7,47	196,9	0,13	2,6	170	408	131	7,8
Полдник														
386/ДЛ17	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28	0,2
418/ДЛ17	Слойка с повидлом	75	4,8	8,8	38,0	250,0	0,03	0,1	9,00	0,0	12	25	8	0,6
Итого в Полдник			10,6	13,8	46,4	352,0	0,07	0,7	49,00	0,0	260	209	36	0,8
Итого за 9 день			54,4	60,9	239,4	1732,3	7,86	199,3	49,21	3,9	698	989	294	13,5

7-11 ЛЕТ / вторая неделя / четверг

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

7-11 ЛЕТ 10 день

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
314/481/П`13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	180	15,3	18,2	44,0	388,4	0,13	2,7	0,11	0,2	238	282	63	1,5
112/П`13	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19	16	12,00	2,30
111/П`13	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,03	0,0	0,00	0,4	5	16	3,3	0,3
494/П`13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
Итого в Завтрак			17,6	19,2	82,3	561,9	0,18	7,7	0,11	1,0	273	317	79	4,4
Обед														
59/П`13	Салат из свеклы с чесноком	75	1,1	7,6	6,4	98,3	0,02	4,1	0,00	3,4	28	31	16	1,1
104/105/ДЛ17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,6	4,8	15,5	139,3	0,13	11,2	3,40	0,0	33	108	35	1,4
349/П`13	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121,0	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
429/П`13	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,14	5,1	0,05	0,2	39	86	29	1,1
108/П`13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7	0,6
109/П`13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,00	0,7	18	79	24	2,0
388/ДЛ17	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,01	0,0	100,00	0,0	21	3	3	0,6
Итого в Обед			26,3	25,5	109,9	789,3	0,51	21,1	103,46	7,4	178	464	138	7,3
Полдник														
386/ДЛ17	Простокваша	200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32	0,2
Ск6.1.3.2.12	Галеты	60	5,8	6,1	39,4	235,8	0,08	0,0	37,20	0,0	16	56	10	0,8
Итого в Полдник			11,6	11,1	47,6	336,8	0,14	1,6	77,20	0,0	252	248	42	1,0
Итого за 10 день			55,6	55,8	239,8	1688,0	0,83	30,4	180,77	8,4	702	1029	260	12,7

7-11 ЛЕТ / вторая неделя / пятница

7-11 лет Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности											
	среднесуточная калорийность	БЕЛКИ			ЖИРЫ			УГЛЕВОДЫ			
		в граммах	КкалX4	%	в граммах	КкалX9	%	в граммах	КкалX4	%	
1 день	1702,6	53,8	215,4	13	59,1	532,3	31	234,0	935,9	55	72,5
2 день	1705,0	55,8	223,1	13	57,5	517,4	30	233,5	934,2	55	72,6
3 день	1730,5	55,8	223,4	13	58,7	528,3	31	243,1	972,5	56	73,6
4 день	1750,2	58,2	232,7	13	61,2	550,6	31	239,0	955,8	55	74,5
5 день	1685,5	53,2	213,0	13	58,9	530,0	31	235,9	943,4	56	71,7
6 день	1713,3	50,8	203,1	12	56,2	506,1	30	248,0	991,8	58	72,9
7 день	1724,9	59,4	237,5	14	59,6	536,6	31	237,5	950,0	55	73,4
8 день	1696,4	55,2	220,9	13	58,8	529,5	31	234,2	936,8	55	72,2
9 день	1732,3	54,4	217,7	13	60,9	548,3	32	239,4	957,6	55	73,7
10 день	1688,0	55,6	222,4	13	55,8	502,4	30	239,8	959,0	57	71,8
НОРМА				10-15%			30-32%			55-60 %	



Протокол, подготовленный
12 июля 2013.
Директор ООО "СпецТеле" *М*
Савченко А. А.

