



**Примерное циклическое меню  
Школьного питания  
(возрастная группа с 7-11 лет)**



	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	4,8	4													
	огурцы соленые	13,4	12													
	масло растительное	4	4													
	вода питьевая	150	150													
71м	<b>Помидоры свежие</b>			<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,102</b>	<b>0,12</b>	<b>2,28</b>	<b>0,132</b>	<b>0,036</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>15,6</b>	<b>12</b>	<b>0,048</b>
211м	<b>Омлет с сыром</b>			<b>165/5</b>	<b>20,14</b>	<b>28,07</b>	<b>2,93</b>	<b>351</b>	<b>0,12</b>	<b>0,39</b>	<b>39,56</b>	<b>0</b>	<b>311,4</b>	<b>71,7</b>	<b>2,61</b>	<b>0,32</b>
	яйцо куриное I категории	3 шт	120													
	сыр Российский	25,4	24													
	молоко	65	65													
	масло сливочное	6	6													
	масло сливочное	5	5													
54-22гн	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,68</b>	<b>17,3</b>	<b>0</b>	<b>143</b>	<b>130</b>	<b>34</b>	<b>0,1</b>
	какао	4	4													
	молоко	130	130													
	сахар	7	7													
338м	<b>Фрукты свежие; груша</b>	168	150	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,5</b>	<b>0,04</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>0,61</b>	<b>10,98</b>	<b>41,52</b>	<b>15,75</b>	<b>4,27</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	<b>70</b>	<b>5,52</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>163,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,1</b>	<b>60,9</b>	<b>23,1</b>	<b>0,78</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>45,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>4,6</b>	<b>21,2</b>	<b>5</b>	<b>0,62</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>870</b>	<b>34,25</b>	<b>37,212</b>	<b>84,46</b>	<b>819,62</b>	<b>0,492</b>	<b>15,306</b>	<b>61,36</b>	<b>0,79</b>	<b>517,8</b>	<b>386,3</b>	<b>94,36</b>	<b>6,878</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1375</b>	<b>52,14</b>	<b>48,882</b>	<b>167,51</b>	<b>1328,83</b>	<b>1,047</b>	<b>37,456</b>	<b>207,36</b>	<b>1,42</b>	<b>796,38</b>	<b>612,55</b>	<b>139,91</b>	<b>8,312</b>

День: 2-й день вторник

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
222м	<b>Пудинг из творога со сгущенным молоком</b>			135/20	15,04	17,44	47,55	421,07	0,1	0,49	154,1	0	235,14	201,67	3,94	0,147
	творог	103,9	102,6													
	крупа манная	10,8	10,8													
	сахар	10,8	10,8													
	яйца столовые	0,1шт	5,4													
	ванилин	0,03	0,03													
	мука пшеничная	5,4	5,4													
	изюм	15,2	15													
	сметана	5,4	5,4													
	масло сливочное	5,4	5,4													
	молоко сгущенное	20	20													
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,073
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	<b>Кондит.изделие: печенье</b>	25	25	25	2,08	0,99	19,27	69,5	0,03	0	20,05	0	7,24	26,87	5,5	0,45
338м	<b>Фрукты свежие: Груша</b>	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
	<b>Всего завтрак</b>			530	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,45	0,61	268,59	277,26	28,99	4,94

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
101м	<b>Суп картофельный с крупой</b>			200	1,58	2,18	9,7	68,6	0,08	6,6	53	0	21,36	44,78	1,82	0,7
	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	крупа рисовая	4	4													
	масло растительное	2	2													
227м	<b>Рыба припущенная с молочным соусом</b>			75/30	12,82	4,35	0,192	181	0,06	1,26	63,8	0,000	11	46,01	34	0,67

	минтай	111	93													
	лук репчатый	4,5	3													
	петрушка корень	4,5	3													
	масло сливочное	7,5	7,5													
328м	<b>Соус: молоко</b>	15	15		<b>0,8</b>	<b>2,376</b>	<b>2,96</b>	<b>39,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>14,58</b>	<b>0</b>	<b>20,07</b>	<b>17,45</b>	<b>35</b>	<b>0,09</b>
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	<b>Пюре картофельное</b>			<b>150</b>	<b>0,21</b>	<b>3,04</b>	<b>20,43</b>	<b>137,25</b>	<b>0,135</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36,97</b>	<b>86,58</b>	<b>2,77</b>	<b>0,1</b>
	картофель	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,24	5,24													
62м	<b>Салат из моркови с сахаром</b>	60	60	<b>60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,05</b>	<b>6,88</b>	<b>49,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,45</b>	<b>31,66</b>	<b>2,16</b>	<b>0,39</b>
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
54-1хв	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>4,3</b>	<b>2,1</b>	<b>0,09</b>
	сухофрукты	26,8	25													
	сахар	7	7													
	вода 170	190	190													
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	<b>35</b>	<b>2,76</b>	<b>0,35</b>	<b>16,9</b>	<b>81,83</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>8,05</b>	<b>30,45</b>	<b>11,55</b>	<b>0,39</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	40	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>19,76</b>	<b>91,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>9,2</b>	<b>42,4</b>	<b>10</b>	<b>1,24</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>790</b>	<b>21,64</b>	<b>12,786</b>	<b>96,622</b>	<b>730,62</b>	<b>0,39</b>	<b>11,78</b>	<b>146,38</b>	<b>0,81</b>	<b>172,1</b>	<b>303,63</b>	<b>99,4</b>	<b>3,67</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1320</b>	<b>39,56</b>	<b>31,666</b>	<b>185,39</b>	<b>1318,49</b>	<b>0,56</b>	<b>19,81</b>	<b>320,83</b>	<b>1,42</b>	<b>440,69</b>	<b>580,89</b>	<b>128,39</b>	<b>8,61</b>

День: 3-й среда

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
181м	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы</b>			150	4,58	8,03	24,28	188,24	0,06	8,8	143,5	0	100,3	88,64	15,23	0,34
	крупa манная	23,2	23,2													
	молоко	75	75													
	вода	56	56													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	7,5	7,5													
15м	<b>Сыр Российский</b>	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
54-4гн	<b>Чай с молоком</b>			200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	46	9,9	0,77
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	<b>Йогурт - комбин</b>	150	150	150	3,75	1,8	24	127,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,38
	<b>Всего завтрак</b>			565	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	0,64	298,65	292,71	55,75	2,79

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
54-23с	<b>Свекольник</b>			200	4,6	2,64	10,86	85,78	0,04	5,4	9,86	0	25,2	45,4	2,08	0,1
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5	50													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
54-13з	<b>Салат из отварной свеклы</b>	60	60	60	1,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07

	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
255м	<b>Печень по строгановски со сметанным соусом</b>			<b>65/50</b>	<b>17</b>	<b>13,72</b>	<b>3,52</b>	<b>227,37</b>	<b>0,26</b>	<b>1,09</b>	<b>551,1</b>	<b>0</b>	<b>239,39</b>	<b>206,22</b>	<b>2,14</b>	<b>0,64</b>
	печень говяжья	115,7	96,2													
	масло сливочное	7,8	7,8													
332м	<b>СОУС: сметана</b>	<b>16,25</b>	<b>16,25</b>													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	15,4	13													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	6,5	6,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	<b>Макароньы отварные</b>			<b>145/5</b>	<b>5,52</b>	<b>4,24</b>	<b>40,89</b>	<b>183,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>11,78</b>	<b>37,46</b>	<b>0,8</b>	<b>0,08</b>
	Макароньы	50,7	50,7													
	масло сливочное	5	5													
389 м	<b>Сок черносмородиновый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>14,6</b>	<b>62,4</b>	<b>0,02</b>	<b>1,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>0,8</b>
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>45,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>4,6</b>	<b>21,2</b>	<b>5</b>	<b>0,62</b>
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,76</b>	<b>0,35</b>	<b>16,9</b>	<b>81,83</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>8,05</b>	<b>30,45</b>	<b>11,55</b>	<b>0,39</b>
338м	<b>Фрукты свежие: яблоко</b>	<b>148</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>	<b>0,039</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,8</b>	<b>14,3</b>	<b>11,7</b>	<b>0,418</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>910</b>	<b>34,32</b>	<b>24,39</b>	<b>113,99</b>	<b>793,86</b>	<b>0,474</b>	<b>21,42</b>	<b>590,64</b>	<b>0,63</b>	<b>408,82</b>	<b>417,03</b>	<b>41,37</b>	<b>3,118</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1475</b>	<b>50,45</b>	<b>38,84</b>	<b>197,75</b>	<b>1324,31</b>	<b>0,652</b>	<b>30,59</b>	<b>767,04</b>	<b>1,27</b>	<b>707,47</b>	<b>709,74</b>	<b>97,12</b>	<b>5,908</b>





	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	макароны	8	8													
	масло растительное	2	2													
71м	<b>Огурцы свежие</b>	60	60	<b>60</b>	<b>0,42</b>	<b>0,06</b>	<b>1,14</b>	<b>7,2</b>	<b>0,024</b>	<b>2,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>18</b>	<b>8,4</b>	<b>0,35</b>
294м	<b>Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом</b>			<b>70/30</b>	<b>11,32</b>	<b>9,8</b>	<b>10,56</b>	<b>176</b>	<b>0,13</b>	<b>0,58</b>	<b>28,97</b>	<b>0</b>	<b>38,49</b>	<b>5,15</b>	<b>14,43</b>	<b>0,23</b>
	курица	100,1	48,1													
	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст. 2,5%	16,9	16,9													
	сухари	8,5	8,5													
	масло растительное	3,9	3,9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2,6	2,6													
328м	<b>Соус: молоко</b>	15	15		<b>0,8</b>	<b>2,76</b>	<b>2,96</b>	<b>39,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>145,8</b>	<b>0</b>	<b>20,07</b>	<b>17,45</b>	<b>3,5</b>	<b>0,09</b>
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
174м	<b>Каша пшеничная вязкая</b>			<b>150</b>	<b>8,29</b>	<b>8,95</b>	<b>37,366</b>	<b>223,75</b>	<b>0,019</b>	<b>0</b>	<b>37,5</b>	<b>0</b>	<b>24,73</b>	<b>97,2</b>	<b>13,74</b>	<b>0,44</b>
	крупа пшеничная	37,5	37,5													
	масло сливочное	9,3	9,3													
379м	<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>3,16</b>	<b>2,67</b>	<b>15,94</b>	<b>100,6</b>	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>125,78</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>0,13</b>
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст. 2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	<b>35</b>	<b>2,76</b>	<b>0,35</b>	<b>16,9</b>	<b>81,83</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>8,05</b>	<b>30,45</b>	<b>11,55</b>	<b>0,39</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	40	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>19,76</b>	<b>91,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>9,2</b>	<b>42,4</b>	<b>10</b>	<b>1,24</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>785</b>	<b>31,14</b>	<b>27,3</b>	<b>118,586</b>	<b>815,9</b>	<b>0,388</b>	<b>21,51</b>	<b>232,34</b>	<b>0,81</b>	<b>259,88</b>	<b>306,05</b>	<b>77,8</b>	<b>2,96</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1295</b>	<b>53,58</b>	<b>46,716</b>	<b>197,196</b>	<b>1394,63</b>	<b>0,652</b>	<b>47,97</b>	<b>362,34</b>	<b>1,44</b>	<b>543,01</b>	<b>578,39</b>	<b>150,83</b>	<b>6,198</b>

5-й день

сезон : Осень

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
235м	<b>Шницель рыбный натуральный с молочным соусом</b>			75/30	10,32	6,27	6,64	122,65	0,052	3,09	12,09	0	51,73	103,35	9,08
	минтай	139,5	64,5												
	лук репчатый	15	13,5												
	масло растительное	5	5												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1/2шт	4,2												
	мука пшеничная	9	9												
	зелень	2,8	1,4												
328м	<b>Соус: молоко</b>	15	15		0,8	2,76	2,86	39,96	0,01	0,09	1,45	0	20,07	17,45	3,5
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	<b>Капуста тушеная</b>			150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,06	6,38	25	0	164	126	64
	капуста белокочанная свежая	89	78,7												
	лук репчатый	5,1	4,5												
	морковь	3,75	3												
	томат	6	6												
	петрушка зелень	1,7	1,5												
	масло сливочное	3,4	3,4												
	сахар	2,25	2,25												
	мука пшеничная	0,9	0,9												
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25												
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8
	Чай	1	1												
	сахар	7	7												
14м	<b>Масло сливочное</b>	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5

	<b>Всего завтрак</b>			<b>520</b>	<b>18,98</b>	<b>21,25</b>	<b>57,51</b>	<b>496,72</b>	<b>0,177</b>	<b>9,6</b>	<b>78,84</b>	<b>0,45</b>	<b>255,35</b>	<b>308,65</b>	<b>96,93</b>

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Обед</b>															
82м	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			<b>200</b>	<b>1,44</b>	<b>3,94</b>	<b>8,74</b>	<b>83</b>	<b>0,04</b>	<b>8,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>39,78</b>	<b>43,68</b>	<b>2,09</b>
	свекла	40	32												
	капуста белокочанная свежая	20	16												
	картофель	19,2	16												
	морковь	10	8												
	лук репчатый	9,6	8												
	масло сливочное	4	4												
	томатное пюре	6	6												
	сахар	2	2												
	зелень	2,6	2												
	лавровый лист	0,008	0,008												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
71м	<b>Помидоры свежие</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>2,28</b>	<b>13,2</b>	<b>0,036</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>15,6</b>	<b>12</b>
265м	<b>Плов</b>			<b>150</b>	<b>10,49</b>	<b>16,89</b>	<b>36,02</b>	<b>322</b>	<b>0,06</b>	<b>1,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,23</b>	<b>10,14</b>	<b>3,92</b>
	морковь	10	8												
	говядина мякоть замороженная	107	79												
	крупа рисовая	34	34												
	лук репчатый	6	5												
	масло растительное	5	5												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
	томат	8	8												
389м	<b>Сок фруктовый (яблочный)</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,020</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>
пром	<b>Молоко в индивидуальной упаковке</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>108</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>19,76</b>	<b>91,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>9,2</b>	<b>42,4</b>	<b>10</b>
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,76</b>	<b>0,35</b>	<b>16,9</b>	<b>81,83</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>8,08</b>	<b>30,45</b>	<b>11,55</b>
	<b>Всего в обед :</b>			<b>885</b>	<b>24,39</b>	<b>26,74</b>	<b>113,5</b>	<b>784,79</b>	<b>0,311</b>	<b>20,92</b>	<b>44</b>	<b>0,81</b>	<b>333,69</b>	<b>336,27</b>	<b>75,56</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1405</b>	<b>43,37</b>	<b>47,99</b>	<b>171,01</b>	<b>1281,51</b>	<b>0,488</b>	<b>30,52</b>	<b>122,84</b>	<b>1,26</b>	<b>589,04</b>	<b>644,92</b>	<b>172,49</b>



109м	<b>Клёцки</b>															
	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2													
	масло сливочное	1,75	1,75													
	яйца столовые куриные II	0,1 шт	4,4													
	мука пшеничная	15,4	15,4													
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45													
54-13з	<b>Салат из свеклы отварной</b>	60	60	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>	<b>4,6</b>	<b>45,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,68</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>1,1</b>	<b>0,07</b>
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
171м	<b>Каша ячневая</b>			<b>150/10</b>	<b>3,65</b>	<b>5,37</b>	<b>36,68</b>	<b>209,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>136</b>	<b>60,94</b>	<b>1,63</b>	<b>0,52</b>
	крупа ячневая	33,7	33,7													
	масло сливочное	10	10													
229м	<b>Рыба тушеная с томатом и овощ</b>			<b>100/10</b>	<b>12,9</b>	<b>4</b>	<b>6,1</b>	<b>112,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>195</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>89</b>	<b>4,4</b>	<b>0,105</b>
	минтай обезжиренный потрошенный	111,6	93													
	морковь	27,2	21,8													
	лук репчатый	10	8													
	сахар	2	2													
	зелень свежая	6	4													
	масло растительное	5	5													
338м	<b>Фрукты свежие: яблоко</b>	130	130	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>	<b>0,039</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,8</b>	<b>14,3</b>	<b>11,7</b>	<b>0,418</b>
пром	<b>Кисель плодово-ягодный витам.</b>			<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>0,4</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	<b>35</b>	<b>2,76</b>	<b>0,35</b>	<b>16,9</b>	<b>81,83</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>8,05</b>	<b>30,45</b>	<b>11,55</b>	<b>0,39</b>
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>45,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>4,6</b>	<b>21,2</b>	<b>5</b>	<b>0,62</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>915</b>	<b>24,59</b>	<b>16,83</b>	<b>124,93</b>	<b>763,81</b>	<b>0,694</b>	<b>33,77</b>	<b>212,52</b>	<b>0,63</b>	<b>266,17</b>	<b>302,07</b>	<b>37,4</b>	<b>2,217</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1450</b>	<b>44,14</b>	<b>40,42</b>	<b>199,33</b>	<b>1348,4</b>	<b>0,989</b>	<b>41,27</b>	<b>352,45</b>	<b>1,26</b>	<b>439,38</b>	<b>604,04</b>	<b>115,64</b>	<b>5,967</b>



	морковь	10	8													
	капуста	70	56													
	масло сливочное	4	4													
	томат	1,2	1,2													
	мука пшеничная	2	2													
71м	<b>Огурцы свежие</b>	60	60	<b>60</b>	<b>0,42</b>	<b>0,06</b>	<b>1,14</b>	<b>7,2</b>	<b>0,024</b>	<b>2,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>18</b>	<b>8,4</b>	<b>0,35</b>
289м	<b>Рагу из птицы</b>			<b>175</b>	<b>12,56</b>	<b>11,72</b>	<b>15,2</b>	<b>217</b>	<b>0,07</b>	<b>1,13</b>	<b>146</b>	<b>0</b>	<b>136,8</b>	<b>108,2</b>	<b>3,87</b>	<b>0,19</b>
	курица	106	72													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	<b>70</b>	<b>5,52</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>163,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>16,1</b>	<b>60,9</b>	<b>23,1</b>	<b>0,78</b>
389м	<b>Сок фруктовый яблочный</b>	200	200	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8,9</b>	<b>0,28</b>
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>45,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>32,8</b>	<b>29,6</b>	<b>12</b>	<b>0,56</b>
пром	<b>Кондитер.изделие:печенье</b>	30	30	<b>30</b>	<b>2,49</b>	<b>1,18</b>	<b>23,12</b>	<b>113,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>8,68</b>	<b>32,24</b>	<b>6,6</b>	<b>0,54</b>
	<b>Всего обед</b>			<b>755</b>	<b>24,73</b>	<b>18,8</b>	<b>108,62</b>	<b>704,12</b>	<b>0,254</b>	<b>9,14</b>	<b>253,47</b>	<b>1,08</b>	<b>255,98</b>	<b>293,94</b>	<b>76,07</b>	<b>2,747</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1385</b>	<b>44,58</b>	<b>40,42</b>	<b>170,41</b>	<b>1338,55</b>	<b>0,518</b>	<b>31,56</b>	<b>667,67</b>	<b>1,71</b>	<b>537,36</b>	<b>584,35</b>	<b>160,26</b>	<b>6,365</b>





	капуста белокачанная	59,1	47													
	сахар	3	3													
259м	<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>175</b>	<b>16,2</b>	<b>18,09</b>	<b>16,58</b>	<b>295</b>	<b>0,12</b>	<b>0,67</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>130,5</b>	<b>105,75</b>	<b>4,24</b>	<b>0,38</b>
	говядина	107	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>4,3</b>	<b>2,1</b>	<b>0,09</b>
	сухофрукты	26,8	25													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	<b>Свежие фрукты: груша</b>	168	150	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,5</b>	<b>0,04</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>0,61</b>	<b>10,98</b>	<b>41,52</b>	<b>15,75</b>	<b>4,27</b>
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	<b>70</b>	<b>5,52</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>163,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>16,1</b>	<b>60,9</b>	<b>23,1</b>	<b>0,78</b>
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>45,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>4,6</b>	<b>21,2</b>	<b>5</b>	<b>0,62</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>875</b>	<b>29,11</b>	<b>25,62</b>	<b>112,61</b>	<b>810,98</b>	<b>0,44</b>	<b>23,732</b>	<b>174,02</b>	<b>1,69</b>	<b>261,3</b>	<b>321,13</b>	<b>87,7</b>	<b>6,43</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1420</b>	<b>46,37</b>	<b>42,35</b>	<b>191,16</b>	<b>1345,68</b>	<b>0,56</b>	<b>25,392</b>	<b>260,82</b>	<b>2,14</b>	<b>597,92</b>	<b>541,94</b>	<b>128,73</b>	<b>8,35</b>



	лук репчатый	3,6	3													
	яблоки	15	10,8													
	масло растительное	2,4	2,4													
223м	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>			180/20	23,13	25,26	41,85	522,41	0,118	0,66	151	0,000	328,03	223,11	49,24	1,51
	творог	169,2	165,6													
	мука пшеничная	14,4	14,4													
	сахар песок	14,4	14,4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	сметана	7,2	7,2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-32хп	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	200	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0	58	3,8	3,1	0,79
	яблоки	45,2	40													
	сахар песок	7	7													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	<b>Всего в обед:</b>			715	27,71	31,07	93,78	821,24	0,253	11,77	250,6	0,63	440,87	348,92	100,71	4,41
	<b>Всего за день:</b>			1250	41,79	43,57	151,74	1265,85	0,568	23,19	306,4	1,26	560,48	496,98	126,34	6,79



	томат	6	6													
	сахар	2	2													
71м	<b>Огурцы свежие</b>	60	60	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0,07	0	10,2	18	8,4	0,35
265м	<b>Плов</b>			150	10,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	99	0	14,23	20,14	3,92	0,26
	говядина	107	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	8	8													
379м	<b>Кофейный напиток</b>	200	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
пром	<b>Молоко в индивидуальной упаковке</b>	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	<b>Всего в обед:</b>			865	25,19	29,13	88,22	748,61	0,299	16,66	213,07	0,63	442,64	403,47	91,77	2,93
	<b>Всего за день:</b>			1410	42,02	44,61	175,39	1321,25	0,877	39,97	379,59	1,26	587,74	692,96	115,89	4,49

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: ДеЛи принт, 2007г. 2017г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях:

Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с  
ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"

**Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 1 неделю Дети с 7-11 лет Завтрак**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	17,89	11,67	83,05	509,21	0,555	22,15	146	278,6	226,25	45,55	1,434
2	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,45	268,59	277,26	28,99	4,94
3	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	298,65	292,71	55,75	2,79
4	22,44	19,42	78,61	578,736	0,264	26,46	130	283,13	272,34	73,03	3,238
5	18,98	21,25	57,51	496,72	0,177	9,6	78,84	255,35	308,65	96,93	1,66
6											
7											
8											
9											
10											
<b>Итого за 5 дней</b>	<b>93,36</b>	<b>85,67</b>	<b>391,7</b>	<b>2702,986</b>	<b>1,344</b>	<b>75,41</b>	<b>705,69</b>	<b>1384,32</b>	<b>1377,21</b>	<b>300,25</b>	<b>14,062</b>
<b>За 1 день</b>	<b>18,67</b>	<b>17,13</b>	<b>78,34</b>	<b>540,59</b>	<b>0,268</b>	<b>15,08</b>	<b>141,1</b>	<b>276,8</b>	<b>275,4</b>	<b>60</b>	<b>2,81</b>
<b>Факт.к СП%</b>	<b>24,2</b>	<b>21,7</b>	<b>23,3</b>	<b>23</b>	<b>22,4</b>	<b>25</b>	<b>20,1</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23,4</b>









**Сводная ведомость по БЖУ и каллорийность за 10 дней дети с 7-11 лет**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	52,14	48,882	167,51	1328,83	1,047	37,456	207,36	796,38	612,55	139,91	8,312
2	39,56	31,666	185,39	1318,49	0,56	19,81	320,84	440,69	580,89	128,39	8,61
3	50,45	38,84	197,75	1324,31	0,652	30,59	767,04	707,47	709,74	97,12	5,908
4	53,58	46,71	197,19	1394,63	0,652	47,97	362,34	543,01	578,39	150,83	6,198
5	43,37	47,99	171,01	1281,51	0,488	30,52	122,84	589,04	644,92	172,49	7,18
6	46,46	43,37	199,33	1384,4	0,992	41,34	378,45	527,38	654,04	119,14	6,067
7	44,58	40,42	170,41	1338,55	0,518	31,56	667,67	537,36	584,35	160,26	6,365
8	46,37	42,35	191,16	1345,68	0,56	25,392	260,82	597,92	541,94	128,73	8,35
9	41,79	43,57	151,74	1265,85	0,568	23,19	306,4	560,48	496,98	126,34	6,79
10	42,02	44,61	175,39	1321,25	0,877	39,97	379,59	588,74	692,96	115,89	4,49
<b>Итого за 5 дней</b>	<b>460,32</b>	<b>428,408</b>	<b>1806,88</b>	<b>13303,5</b>	<b>6,914</b>	<b>327,798</b>	<b>3773,3</b>	<b>5888,47</b>	<b>6096,76</b>	<b>1339,1</b>	<b>68,27</b>
<b>За 1 день</b>	<b>46,03</b>	<b>42,84</b>	<b>180,68</b>	<b>1330,53</b>	<b>0,691</b>	<b>32,77</b>	<b>377,3</b>	<b>588,84</b>	<b>609,67</b>	<b>133,91</b>	<b>6,82</b>
<b>Факт.к СП%</b>	<b>59,7</b>	<b>54,2</b>	<b>53,9</b>	<b>56,6</b>	<b>57,5</b>	<b>54,6</b>	<b>53,9</b>	<b>53,5</b>	<b>55,4</b>	<b>53,5</b>	<b>56,8</b>

**Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 10 дней Дети с 7-11 лет Завтрак+обед**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
<b>Итого за 5 дней</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>За 1 день</b>	<b>26,39</b>	<b>25,35</b>	<b>105,39</b>	<b>778,5</b>	<b>0,38</b>	<b>19,99</b>	<b>232</b>	<b>349,52</b>	<b>343,32</b>	<b>79,97</b>	<b>3,97</b>
<b>Факт.к СП%</b>	<b>34,2</b>	<b>32</b>	<b>31,4</b>	<b>33,1</b>	<b>31,6</b>	<b>33,3</b>	<b>33,1</b>	<b>31,7</b>	<b>31,2</b>	<b>31,9</b>	<b>33</b>

