

Согласовано:

Директор школы



Утверждаю:

Директор ООО кафе «Парус»

Р.Е. Миронов



Примерное двухнедельное меню для питания детей в МБОУ СОШ г.Зеленогорска
возрастной категории 7-11 лет.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий Общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
ГООУ ВПО Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера. Уральский региональный центр питания 2008г.
- Сборник технических нормативов, рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с. ISBN 978-5-905170-75-1
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. ООО Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера Минздрава России. Пермь 2018г.

Разработал технолог ООО кафе Парус Кулешова О.П. 

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД /7-11 лет/

Неделя: Первая

День 1 (понедельник)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда.			Масса порции.	Пищев.вещества (г.)			Эн./Цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минерал.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
Завтрак 7-11 лет.																
366/08 г.	Сыр	(порц.)		10	3	3,8	0	49,73	0,045	0,8	0,022	0,05	93,3	93,3	4,4	0,11
223/18 г.	Каша пшенная вязкая			150	6,49	5,89	27,92	190,65	0,14	1,02	29,85	0,15	106,13	156,65	41,48	1,09
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
269/08 г.	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				500	16,54	14,44	81,47	524,70	0,67	10,12	29,89	2,71	353,37	415,00	93,83	5,23
Обед 7-11 лет.																
45/08 г.	Суп картофельный с бобовыми			200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	6,73	0,19	0,17	14,74	47,3	18,02	0,64
294/17 г.	Котлеты рубленые из птицы			90	15,06	14,47	14,06	247	0,17	0,77	46,46	0	51,63	69,1	19,17	3,12
256/18 г.	Макаронные изделия отварные			150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,056	0	34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(огурец)		60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,036	15	0,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
496/18 г.	Напиток из шиповника			200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,36	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого за обед:				750	27,3	18,59	97,52	712,58	0,745	102,5	81,77	2,51	115,86	231,48	74,86	7,1
Полдник 7-11 лет.																
300/08 г.	Чай с сахаром			200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
537/18 г.	Пицца школьная			100	10,4	10,9	25,4	241	0,08	0,5	55,1	0,8	152,6	135,8	20,6	1,01
Итого за полдник:				300	10,52	10,9	37,44	289,64	0,08	0,5	55,1	0,8	155,19	137,3	21,73	1,19
Итого за день:				1550	54,36	43,93	216,43	1526,92	1,50	113,12	166,76	6,02	624,42	783,78	190,42	13,52

Неделя: Первая																	День 2 (вторник)																						
1			2											3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
Завтрак 7-11 лет.																																							
365/08 г.			Масло сливочное			(порц.)						10		0,1		7,25		0,14		66		0		0		0,05		0,1		2,4		3		0,05		0,02			
132/08 г.			Омлет натуральный									150		13,43		20,85		3,51		255,1		0,092		0,76		0,3		0,67		122,8		232,6		19,15		2,4			
573/21 г.			Хлеб пшеничный формовой									20		1,52		0,16		9,84		46,8		0,02		0		0		0,22		4		13		2,8		0,22			
575/21 г.			Хлеб ржано-пшеничный									20		1,36		0,26		7,96		39,6		0,036		0		0		0,28		9,4		31,4		9,4		0,78			
294/08 г.			Чай с лимоном									200		0,07		0,01		15,31		61,62		0		2,8		0		0,01		6,25		3,54		2,34		0,29			
82/18 г.			Фрукты свежие									100		0,4		0,4		9,8		44		0,03		7		0		2		16,1		11		9		2,21			
Итого за завтрак:											500		16,88		28,93		46,56		513,12		0,178		10,56		0,35		3,28		160,95		294,54		42,74		5,92				
Обед 7-11 лет.																																							
88/17 г.			Щи из свежей капусты с картофелем									200		1,42		3,96		6,32		73,8		0,048		12,62		0		0		39,4		39,2		17,68		0,64			
321/18 г.			Мясо тушеное									90		13,77		15,66		2,07		204,3		0,036		0,27		0		2,34		10,98		142,02		20,16		2,13			
219/08 г.			Каша гречневая рассыпчатая									150		8,73		5,43		45		263,8		0,24		0		0,03		0,48		15		164,37		98,36		3,3			
229/08 г.			Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.									60		1,88		1,98		4,19		46,73		0,72		6,54		0,03		0,13		13,1		40,56		13,74		0,45			
279/08г.			Компот из крыжовника или смородины черной									200		0,31		0,07		18,09		74,17		0		9		0,01		0,15		7,05		8,4		2,7		0,29			
573/21 г.			Хлеб пшеничный формовой									30		2,28		0,24		14,76		70,2		0,033		0		0		0,33		6		19,5		4,2		0,33			
575/21 г.			Хлеб ржано-пшеничный									20		1,36		0,26		7,96		39,6		0,036		0		0		0,28		9,4		31,4		9,4		0,78			
Итого за обед:											750		29,75		27,36		98,39		772,6		1,113		28,43		0,07		3,71		100,93		445,45		166,24		7,59				
Полдник 7-11 лет.																																							
г/п			Снежок									200		2,8		2,5		11,4		79		0,08		1,4		0,04		2,39		240,01		180,01		28		0,2			
539/18 г.			Шанежка с яблоком									90		3,75		4,2		31,8		180		0,045		0,9		26,82		0,6		16,38		36,15		9		1,44			
Итого за полдник:											290		6,55		6,7		43,2		259		0,125		2,3		26,86		2,99		256,39		216,16		37		1,64				
Итого за день:											1540		53,18		62,99		188,15		1544,7		1,416		41,29		27,28		9,98		518,27		956,15		246		15,15				

Неделя: Первая

День 3 (среда)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет.														
363/08 г.	Колбаса вареная (порц.)	15	4,5	6,75	0	78,75	0,01	0	0	0,06	3,45	31,35	3,15	0,52
177/17 г.	Каша из смеси круп с изюмом	150	7,64	8,13	30,22	224,6	0,14	0,88	59,27	0	115,83	188,27	63,44	2,01
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
82/18 г.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:		505	16,82	17,3	75,17	523,07	0,256	8,53	59,28	2,61	212,17	323,98	98,79	5,94
Обед 7-11 лет														
37/08 г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	1	0,23	0,56	23,6	125,45	18,88	1,31
202/08 г.	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
241/08 г.	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	1,35	5,39	0,045	0,18	39,96	88,05	27,83	1,01
248/08 г.	Овощи отварные/подгарн. (морковь)	60	0,68	2,26	3,74	39,84	0,018	14,98	0,018	0,096	32,68	21,54	10,68	0,39
283/08 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого за обед:		760	18,76	27,68	95,74	708,92	1,577	24,09	0,583	3,756	220,43	474,45	124,25	6,47
Полдник 7-11 лет														
295/08 г.	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
141/08 г.	Запеканка из творога	150	21,92	9,08	21,83	256,67	0,067	0,53	0,067	0,45	183,69	254,24	30,08	1,01
Итого за полдник:		350	23,32	10,68	39,22	346,22	0,08	1,14	0,08	0,45	242,49	297,84	37,81	1,26
Итого за день:		1615	58,9	55,66	210,13	1578,21	1,913	33,76	59,943	6,816	675,09	1096,3	260,85	13,67

Неделя: Первая

День 4 (четверг)

Неделя: первая																
День 4 (четверг)																
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет.																
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
124/08 г.	Макароны,запеченные с сыром			150	4,95	7,72	27,23	212,61	0,13	0,1	0,084	1,05	141,3	131,5	27,3	1,4
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
300/08 г.	Чай с сахаром			200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				500	8,45	15,79	67,01	457,65	0,216	7,1	0,134	1,85	175,79	191,4	49,68	4,81
Обед 7-11 лет																
97/17 г.	Суп картофельный			200	1,87	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6	0	0,2	24,36	62,18	25,12	0,96
367/18 г.	Птица в соусе с томатом			100	14,08	15,3	3,2	205,8	0,03	1,08	96,4	0,6	24,67	69,2	18,08	1,27
225/08 г.	Рис припущенный			150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,045	0	0,03	2,7	5,76	79,65	25,91	0,52
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(помидор)		60	0,66	0,12	2,8	13,8	0,036	15	0,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
494/18 г.	Компот из плодов или ягод сушеных			200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого за обед:				760	24,27	23,4	97,49	707,66	0,28	25,78	97,23	4,63	94,99	288,23	99,01	5,3
Полдник 7-11 лет.																
276/08 г.	Кисель из свежих ягод			200	0,12	0	21,15	85,07	0,01	4,8	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36
548/18 г.	Кекс "Столичный"			75	4,6	14,5	37,8	300	0,05	0	97,1	0,7	26,6	61,4	11,2	1,04
Итого за полдник:				275	4,72	14,5	58,95	385,07	0,06	4,8	97,15	0,87	38,09	73,94	18,64	1,4
Итого за день:				1535	37,44	53,69	223,45	1550,4	0,556	37,68	194,51	7,35	308,87	553,57	167,33	11,51

Неделя: Первая

День 5 (пятница)

1	2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет.																	
366/08 г.	Сыр	(порц.)			10	3	3,8	0	49,73	0,045	0,8	0,022	0,05	93,3	93,3	4,4	0,11
220/18 г.	Каша ячневая вязкая				150	5,66	5,21	25,05	169,8	0,09	1,08	30,75	0,54	127,66	186,96	27,92	0,7
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный				20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
269/08 г.	Какао с молоком				200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
82/18 г.	Фрукты свежие				100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:					500	15,71	13,76	78,6	503,85	0,621	10,18	30,792	1,3	374,9	445,31	80,27	4,84
Обед 7-11 лет.																	
99/17 г.	Суп из овощей				200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,056	8,3	0	0	27,88	39,42	16,6	0,62
373/18 г.	Котлеты"Нежные"				90	17,01	11,79	6,48	200,7	0,13	1,44	79,74	2,97	182,1	174,24	29,16	1,42
310/17 г.	Картофель отварной				150	2,86	4,32	23,02	149,1	0,15	21	0	0	14,63	79,73	29,33	1,15
248/08 г.	Овощи отварные/подгарн.			(свекла)	60	0,68	2,26	3,74	39,84	0,018	14,98	0,018	0,096	32,68	21,54	10,68	0,39
284/08 г.	Компот из яблок и лимон				200	0,25	0,2	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшен.				20	1,32	0,22	8,92	41,2	0,04	0	0,1	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого за обед:					750	25,67	23,02	89,59	681,31	0,447	53,52	79,858	3,966	281,29	380,27	106,71	6,01
Полдник 7-11 лет.																	
330/18 г.	Плов из отварной говядины				150	10,8	11,16	25,32	244,8	0,036	0,12	0	3,06	13,26	127,14	31,74	0,12
294/08 г.	Чай с лимоном				200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за полдник:					380	13,15	11,41	55,39	376,62	0,069	2,92	0	3,4	25,51	150,18	38,28	0,74
Итого за день:					1630	54,53	48,19	223,58	1561,78	1,137	66,62	110,65	8,666	681,7	975,76	225,26	11,59

Неделя: Вторая																
День 6 (понедельник)																
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет.																
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
217/18 г.	Каша рисовая вязкая			150	4,68	5,12	27,84	176,1	0,044	1,08	30,75	0,17	104,16	123,98	27,92	0,11
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
466/18 г.	Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,2	15,2	0,08	105	70,7	11,6	0,07
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				500	10,66	16,39	74,58	487,5	0,15	8,08	46	1,05	241,06	253,08	60,77	3,41
Обед 7-11 лет.																
123/18 г.	Суп с рыбными консервами			200	7	9,12	10,78	153,2	0,072	6,36	12	0,18	24,92	122,02	27,78	0,91
347/18 г.	Котлеты"Школьные"			90	13,23	9,99	11,43	189	0,13	0,72	22,23	0,45	43,29	133,1	18,54	1,94
228/08 г.	Макаронные изделия отварные с овощами			150	5,39	5,9	34,23	211,56	0,11	4,1	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,4
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(огурец)		60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,036	15	0,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
498/18 г.	Напиток брусничный			200	0,1	0,1	10,9	45	0	0,7	0	0,2	5,4	3	1,3	0,11
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшен.			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого за обед:				750	29,84	25,67	92,04	716,96	0,417	26,88	35,39	2,82	121,34	397,1	99,86	6,01
Полдник 7-11 лет.																
328/18 г.	Жаркое по-домашнему			150	15,27	16,02	9,55	243,4	0,095	2,66	0	2,52	18,55	180,48	32,66	2,67
289/08 г	Напиток из шиповника			200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	13	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за полдник:				380	18,23	16,26	45,32	360,47	0,138	15,66	0,09	3,19	30,6	201,58	38,46	3,31
Итого за день:				1630	58,73	58,32	211,94	1564,93	0,705	50,62	81,48	7,06	393	851,76	199,09	12,73

Неделя: Вторая																	
День 7 (вторник)																	
1	2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет.																	
366/08 г.	Сыр	(порц.)			10	3	3,8	0	49,73	0,045	0,8	0,022	0,05	93,3	93,3	4,4	0,11
153/08 г.	Пудинг творожный запеченный				150	18,2	6,23	29,81	248	0,075	0,53	0,06	0,46	163,92	230,35	29,71	1,42
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный				20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
296/08 г.	Чай с молоком				200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
82/18 г.	Фрукты свежие				100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:					500	25,88	12,45	74,8	517,68	0,219	8,94	0,095	1,21	345,52	422,65	63,04	4,99
Обед 7-11 лет.																	
104/17 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками				220	8,07	5,98	13,77	153,65	0,12	9,9	6,16	0	32,76	127,51	36,03	1,49
166/08 г.	Рыба, запеченная в омлете				95	17,43	10,85	5,24	188,31	0,13	0,58	0,09	4,74	54,75	276,78	35,48	1,32
241/08 г.	Картофельное пюре				150	3,2	6,06	23,3	160,46	1,35	5,39	0,045	0,18	39,96	88,05	27,83	1,01
229/08 г.	Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.				60	1,88	1,98	4,19	46,73	0,72	6,54	0,03	0,13	13,1	40,56	13,74	0,45
491/18 г.	Компот из ягод замороженных (вишня)				200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный				20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого за обед:					775	34,42	25,47	79,92	702,95	2,399	38,91	6,325	5,76	163,47	590,2	132,78	5,67
Полдник 7-11 лет.																	
г/п	Снежок				200	2,8	2,5	11,4	79	0,08	1,4	0,04	2,39	240,01	180,01	28	0,2
530/18 г.	Ватрушки с повидлом				85	4,96	1,98	49,3	235,2	0,057	0	12,18	0,71	15,02	38,53	9,35	0,95
Итого за полдник:					285	7,76	4,48	60,7	314,2	0,137	1,4	12,22	3,1	255,03	218,54	37,35	1,15
Итого за день:					1560	68,06	42,4	215,4	1534,8	2,755	49,25	18,64	10,07	764,02	1231,4	233,2	11,81

Неделя: Вторая

День 8 (среда)

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет.																
363/08 г.	Колбаса вареная	(порц.)		15	4,5	6,75	0	78,75	0,01	0	0	0,06	3,45	31,35	3,15	0,52
214/18 г.	Каша манная вязкая			150	5,79	5,12	26,97	177,15	0,068	1,08	3,15	0,54	108,23	103,2	17,54	0,44
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
269/08 г.	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				505	17,34	16,62	80,52	540,22	0,564	9,38	3,17	1,31	265,58	299,6	68,64	4,99
Обед 7-11 лет.																
110/18 г.	Солянка сборная мясная			200	5,86	7,62	2,2	100,8	0,036	1,52	16	0,3	24,76	72,44	15,24	1,18
208/08 г.	Кнели из кур с рисом			115	14,7	16,69	6,79	236,1	0,057	1,37	0,09	0,49	14,89	139,2	17,45	1,31
256/18 г.	Макаронные изделия отварные			150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,056	0	34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(помидор)		60	0,66	0,12	2,8	13,8	0,036	15	0,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
488/18 г.	Компот из апельсинов с яблоками			200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого за обед:				775	30,91	25,58	79,68	717,85	0,274	26,99	51,21	2,86	96,34	335,72	75,16	6,15
Полдник 7-11 лет.																
294/08 г.	Чай с лимоном			200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
536/18 г.	Колбасные изделия, запеченные в тесте			100	9,9	11,1	25,8	242	0,1	0	1,58	0,9	24,4	94,5	14,4	1,26
Итого за полдник:				300	9,97	11,11	41,11	303,62	0,1	2,8	1,58	0,91	30,65	98,04	16,74	1,55
Итого за день:				1580	58,22	53,31	201,31	1561,7	0,938	39,17	55,96	5,08	392,57	733,36	160,54	12,69

Неделя: Вторая

День 9 (четверг)

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет.																
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
135/08 г.	Омлет с колбасой или сосисками			150	7,99	24,49	2,84	262,94	0,126	0,62	0,27	0,73	112,3	239,4	21,69	2,5
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
300/08 г.	Чай с сахаром			200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				500	11,49	32,56	42,62	507,98	0,212	7,62	0,32	1,53	146,79	299,3	44,07	5,91
Обед 7-11 лет.																
95/17 г.	Рассольник домашний			200	1,67	4,07	10,15	91,6	0,052	10,5	0	0	31,8	52,66	22,46	0,86
330/18 г.	Плов из отварной говядины			240	17,28	17,86	40,51	391,7	0,058	0,19	0	4,9	21,22	203,42	50,78	1,87
157/18 г.	Овощи консервир.отварн/подгарн.	(кукуруза)		60	1,8	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,5	34,2	11,3	0,38
283/08 г.	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого за обед:				750	24,95	24,47	104,45	747,09	0,257	13,11	11,58	7,34	129,42	385,71	130,17	5,24
Полдник 7-11 лет.																
293/08 г.	Сок фруктовый			200	2	0	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
328/08 г.	Оладьи с яблоками			105	5,54	6,67	45,26	263,24	0,11	0,98	0,053	0,91	16,8	58,71	10,43	1,02
Итого за полдник:				305	7,54	6,67	51,06	299,24	0,13	4,98	0,053	1,11	30,8	72,71	18,43	3,82
Итого за день:				1555	43,98	63,7	198,13	1554,31	0,599	25,71	11,953	9,98	307,01	757,72	192,67	14,97

Неделя: Вторая																
День 10 (пятница)																
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет.																
7/17 г.	Бутерброды горячие с сыром			30	3,62	2,2	8,9	70,2	0,036	0,036	18,9	0	90	54	4,95	0,07
102/08 г.	Каша "Дружба"			150	4,79	6,1	25,68	176,42	0	1	0,03	0,11	97,6	105	23	0,33
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком			200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				520	13,09	10,72	79,53	466,34	0,142	8,686	18,94	0,86	280,49	263,36	60,15	3,81
Обед 7-11 лет.																
103/17 г.	Суп картофельный с макарон. изделиями			200	2,15	2,27	13,97	94,6	0,09	6,6	0	0,32	23,36	54,06	21,82	0,9
212/08 г.	Птица отварная			90	23,42	23,42	1,25	311,97	0,085	1,16	0,16	0,67	23,25	203,78	23,34	1,98
241/08 г.	Картофельное пюре			150	3,2	6,06	23,3	160,46	1,35	5,39	0,045	0,18	39,96	88,05	27,83	1,01
50/18 г.	Икра кабачковая /подгарн.			60	0,78	2,58	2,58	36	0,018	4,26	0	1,44	17,34	17,52	9,42	0,43
497/18 г.	Напиток клюквенный			200	0,1	0,04	9,9	41	0	3	0	0,2	3,4	2,2	3	0,18
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
Итого за обед:				750	33,29	34,87	73,72	753,83	1,612	20,41	0,205	3,42	122,71	416,51	99,01	5,61
Полдник 7-11 лет.																
295/08 г.	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
140/08 г.	Вареники ленивые			150	23,98	7,24	24,52	259,2	0,08	0,3	0,095	0,48	198,25	285,1	30,09	0,9
Итого за полдник:				350	25,38	8,84	41,91	348,75	0,093	0,91	0,108	0,48	257,05	328,7	37,82	1,15
Итого за день:				1620	71,76	54,43	195,16	1568,92	1,847	30,006	19,253	4,76	660,25	1008,6	196,98	10,57
Среднее значение за период:				1581,5	55,92	53,64	208,37	1554,67	1,365	48,74	74,83	7,86	533,19	924,77	222,74	13,47

Показатели пищевой и энергетической ценности 7-11 лет

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Эн./Цен. (ккал.)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
День 1	1550,00	54,36	43,93	216,43	1526,92
День 2	1540,00	53,18	62,99	188,15	1544,70
День 3	1615,00	58,90	55,66	210,13	1578,21
День 4	1535,00	37,44	53,69	223,45	1550,40
День 5	1630,00	54,53	48,19	223,58	1561,78
День 6	1630,00	58,73	58,32	211,94	1564,93
День 7	1560,00	68,06	42,20	215,40	1534,80
День 8	1580,00	58,22	53,31	201,31	1561,70
День 9	1555,00	43,98	63,70	198,13	1554,31
День 10	1620,00	71,76	54,43	195,16	1568,92
Итого: за 10 дней	15815,00	559,16	536,42	2083,68	15546,67
Среднее значение за период:	1581,50	55,92	53,64	208,37	1554,67