

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по УР в г. Глазове

М.П. Трофимов

19.06.2017г.



УТВЕРЖДАЮ.

Директор МОУ «Золотаревская НШДС»

И.Н. Пашкина

06.06.2017г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1-4 классов

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Золотаревская начальная школа - детский сад»

Возраст – с 7 до 11 лет

(осенне-зимний период)

Сборник технологических нормативов (СТН) рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск, 2008 г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях:

методические рекомендации и технические документы / Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. – Екатеринбург, 2011.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики / Министерство торговли и бытовых услуг УР. – Ижевск, 2013г.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 5 4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5.30 | 5.10 | 27.50 | 178.00 | 0.06 | 0.42 | 0.05 | 93.65 | 223.77 | 45.33 | 0.39 |
| | Сыр порциями | 30 | 8.00 | 8.00 | 8.20 | 108.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.01 | 8.30 | 0.10 | 77.00 | 0.00 | 11.44 | 0.04 | 2.40 | 3.00 | 0.05 | 0.01 |
| 14 10 | Какао с молоком | 200 | 3.90 | 3.50 | 22.90 | 135.00 | 0.03 | 0.52 | 0.03 | 111.76 | 116.20 | 17.60 | 1.10 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.00 | 0.45 | 23.85 | 118.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Итого: | | 12.21 | 17.35 | 91.70 | 616.00 | 0.33 | 12.38 | 0.12 | 254.31 | 473.47 | 196.48 | 7.42 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками | 75 | 1.57 | 11.18 | 8.70 | 134.47 | 0.04 | 23.66 | 0.58 | 14.61 | 35.80 | 6.97 | 0.48 |
| 2 2 | Борщ со сметаной | 200 | 1.70 | 4.30 | 10.30 | 87.00 | 0.04 | 8.65 | 0.47 | 33.48 | 114.00 | 29.98 | 0.75 |
| 40 8 | Сосиски отварные | 100 | 9.40 | 15.00 | 0.80 | 176.00 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 243.80 | 11.90 | 1.44 |
| 3 4 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4.57 | 4.05 | 20.02 | 136.50 | 0.13 | 0.00 | 0.13 | 10.96 | 127.69 | 43.05 | 2.43 |
| 6.1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 18.30 | 72.00 | 0.01 | 11.18 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 20.50 | 0.81 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 65.00 | 28.50 | 1.80 |
| | Итого: | | 25.79 | 35.43 | 102.88 | 818.47 | 0.51 | 43.49 | 1.20 | 127.41 | 650.54 | 185.40 | 9.68 |
| | ВСЕГО: | | 38.00 | 52.78 | 279.20 | 1434.47 | 0.67 | 55.87 | 1.32 | 350.72 | 1037.01 | 297.88 | 13.15 |

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 16 4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) | 200 | 5 | 5.9 | 25.6 | 175 | 0.07 | 0.53 | 2.05 | 114.95 | 190.25 | 31.04 | 0.52 | |
| 264/ | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.16 | 2.67 | 15.95 | 101.11 | 0.02 | 0.75 | 0.02 | 65.25 | 53.24 | 11.4 | 0.9 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.9 | 0.5 | 23.9 | 118 | 0.08 | 0 | 0 | 15.5 | 43.5 | 44.5 | 1.97 | |
| 1 6 | Яйцо отварное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 0.04 | 22 | 3 | 0.05 | 1 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0.01 | 8.3 | 0.1 | 77 | 0 | 11.44 | 0.04 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.01 | |
| | Итого: | | 17.17 | 21.97 | 65.85 | 534.11 | 0.2 | 12.72 | 2.15 | 220.1 | 292.99 | 87.04 | 3.4 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 75 | 1.05 | 3.75 | 15.52 | 90.3 | 0.01 | 6.15 | 0.01 | 36.55 | 48.2 | 19.31 | 1.1 | |
| 14 2 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 0.2 | 2.5 | 8.3 | 87 | 0.05 | 6.85 | 1.04 | 22.62 | 91.6 | 23.6 | 0.58 | |
| 5 9 | Биточки из мяса кур | 80 | 14.3 | 11.7 | 11.9 | 211 | 0.19 | 10.97 | 0.5 | 32.45 | 148 | 24.4 | 5.08 | |
| 8 3 | Капуста тушеная | 150 | 3.5 | 2.9 | 13.6 | 94 | 0.05 | 31.3 | 0.13 | 81.89 | 127.69 | 43.05 | 1.11 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.2 | 0.5 | 17.1 | 88.4 | 0.08 | 0 | 0 | 15.5 | 43.5 | 44.5 | 1.97 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.8 | 0.45 | 20.91 | 99.5 | 0.08 | 0 | 0 | 10.5 | 65 | 28.5 | 1.8 | |
| 153/ | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 96 | 0.01 | 1.72 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 25.5 | 0.81 | |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.02 | 94 | 0.16 | 0 | 0 | 31 | 87 | 89 | 3.95 | |
| | Итого: | | 27.71 | 22.46 | 111.21 | 860.2 | 0.48 | 56.99 | 1.7 | 221.87 | 544.74 | 208.86 | 12.45 | |
| | ВСЕГО: | | 39.78 | 39.83 | 151.76 | 1331.31 | 0.65 | 69.71 | 3.81 | 419.97 | 834.73 | 295.85 | 15.85 | |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 9 5 | Запеканка из творога | 150 | 25.35 | 14.40 | 19.80 | 313.50 | 0.06 | 0.34 | 0.05 | 211.01 | 576.07 | 52.00 | 0.75 |
| 269 | Молоко кипяченое | 200 | 6.09 | 5.42 | 10.07 | 113.30 | 0.03 | 2.46 | 0.03 | 111.76 | 116.20 | 17.60 | 1.10 |
| 4 13 | Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.00 | 6.60 | 14.10 | 137.00 | 0.16 | 0.07 | 0.00 | 101.20 | 87.00 | 89.00 | 0.08 |
| | Итого: | | 36.44 | 26.42 | 43.97 | 564.00 | 0.00 | 2.87 | 0.08 | 423.97 | 779.27 | 158.60 | 1.93 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 33 1 | Салат из отварного картофеля, морской капусты, репчатого лука с растительным маслом | 60 | 0.90 | 4.10 | 5.50 | 63.00 | 0.05 | 2.29 | 0.31 | 13.38 | 38.03 | 33.20 | 3.00 |
| 18 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1.70 | 1.10 | 11.40 | 63.00 | 0.04 | 2.36 | 0.42 | 8.49 | 108.24 | 30.20 | 0.42 |
| 21 8 | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 85 | 9.40 | 9.70 | 8.00 | 157.00 | 0.04 | 0.91 | 0.09 | 47.90 | 239.87 | 26.37 | 1.27 |
| 45 3 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3.70 | 3.40 | 27.40 | 197.00 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 8.61 | 114.50 | 60.04 | 0.55 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 65.00 | 28.50 | 1.80 |
| 156/ | Напиток лимонный | 200 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 93.00 | 0.02 | 2.80 | 0.02 | 3.52 | 53.24 | 0.84 | 0.11 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.02 | 94.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Итого: | | 25.55 | 20.70 | 133.28 | 846.50 | 0.35 | 8.36 | 0.88 | 107.90 | 662.38 | 223.65 | 9.12 |
| | ВСЕГО: | | 61.99 | 47.12 | 177.25 | 1410.50 | 0.35 | 11.23 | 0.96 | 531.87 | 1441.65 | 382.25 | 11.05 |

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 15 4 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6.00 | 5.80 | 23.98 | 248.00 | 0.06 | 0.52 | 0.77 | 112.69 | 47.62 | 30.36 | 0.56 |
| 261 | Чай с лимоном | 200 | 0.30 | 0.00 | 15.20 | 60.00 | | 20.90 | | 8.00 | | 5.20 | 0.90 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.90 | 0.50 | 23.90 | 118.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.01 | 8.30 | 0.10 | 77.00 | 0.00 | 11.44 | 0.04 | 2.40 | 3.00 | 0.05 | 0.01 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.34 | 0.00 | 11.44 | 0.04 | 2.40 | 3.00 | 0.05 | 0.01 |
| | Итого: | | 10.60 | 6.70 | 72.88 | 547.34 | 0.14 | 32.86 | 0.81 | 138.59 | 91.12 | 80.11 | 3.44 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 24 1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 60 | 0.07 | 5.00 | 7.00 | 74.00 | 0.01 | 1.86 | 0.53 | 16.40 | 39.60 | 39.20 | 0.78 |
| 9 2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1.40 | 2.60 | 9.40 | 68.00 | 0.05 | 26.40 | 0.66 | 42.10 | 84.84 | 21.80 | 0.93 |
| 9 7 | Биточки (котлеты) рыбные | 80 | 11.00 | 1.60 | 6.40 | 84.00 | 0.07 | 1.15 | 0.12 | 47.31 | 233.60 | 27.90 | 0.62 |
| 43 3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.30 | 3.80 | 32.40 | 188.00 | 0.06 | 0.00 | 0.13 | 12.82 | 67.00 | 8.32 | 0.74 |
| 137 | Соус молочный | 50 | 1.70 | 5.40 | 5.20 | 77.00 | 0.01 | 0.65 | 0.03 | 61.68 | 16.95 | 7.64 | 0.11 |
| 152/ | Кисель из сока плодового | 200 | 0.20 | 0.00 | 37.40 | 146.00 | 0.01 | 11.18 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 25.50 | 0.81 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 65.00 | 28.50 | 1.80 |
| | Итого: | | 27.72 | 19.30 | 142.56 | 849.50 | 0.37 | 41.24 | 1.49 | 228.67 | 571.24 | 203.36 | 7.76 |
| | ВСЕГО: | | 38.32 | 26.00 | 215.44 | 1396.84 | 0.51 | 74.10 | 2.30 | 367.26 | 662.36 | 283.47 | 11.20 |

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 21 2 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 4.25 | 4.62 | 15.00 | 118.75 | 0.14 | 0.42 | 0.05 | 97.53 | 152.20 | 20.42 | 1.05 |
| 14 10 | Какао с молоком | 200 | 3.90 | 3.50 | 22.90 | 135.00 | 0.03 | 0.52 | 0.03 | 111.76 | 116.20 | 17.60 | 1.10 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.90 | 0.50 | 23.90 | 118.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Сыр порциями | 30 | 8.00 | 8.00 | 8.20 | 108.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.01 | 4.15 | 0.50 | 38.50 | 0.00 | 11.44 | 0.04 | 2.40 | 3.00 | 0.05 | 0.01 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.02 | 94.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Итого: | | 13.56 | 13.27 | 83.32 | 612.25 | 0.41 | 12.38 | 0.12 | 258.19 | 401.90 | 171.57 | 8.08 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 27 1 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 1.10 | 4.10 | 7.30 | 72.00 | 0.03 | 41.96 | 0.39 | 6.71 | 48.20 | 34.10 | 0.34 |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6.20 | 5.60 | 12.30 | 167.00 | 0.14 | 18.10 | 0.42 | 51.90 | 220.32 | 34.10 | 2.70 |
| 2 9 | Мясо кур отварное в соусе | 100 | 12.20 | 13.10 | 2.10 | 175.00 | 0.04 | 0.58 | 0.05 | 13.96 | 0.48 | 36.00 | 1.03 |
| 4 3 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 2.80 | 4.10 | 17.10 | 118.00 | 0.10 | 8.20 | 0.13 | 44.03 | 127.69 | 43.05 | 1.03 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 31.50 | 195.00 | 85.50 | 5.40 |
| 6.1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 18.30 | 72.00 | 0.01 | 11.18 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 20.50 | 0.81 |
| | Итого: | | 30.85 | 27.80 | 101.86 | 816.50 | 0.44 | 79.44 | 1.01 | 185.96 | 655.94 | 297.75 | 13.28 |
| | ВСЕГО: | | 44.41 | 41.07 | 185.18 | 1428.75 | 0.85 | 91.82 | 1.13 | 444.15 | 1057.84 | 469.32 | 21.36 |

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 127 | Каша пшённая молочная | 200 | 7.30 | 9.60 | 29.30 | 232.00 | 0.12 | 0.63 | 0.14 | 143.89 | 53.00 | 98.62 | 0.96 |
| 264/ | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.16 | 2.67 | 15.95 | 101.11 | 0.02 | 0.75 | 0.02 | 65.25 | 53.24 | 11.40 | 0.90 |
| 4 13 | Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.00 | 6.60 | 14.10 | 137.00 | 0.16 | 0.07 | 0.00 | 101.20 | 87.00 | 89.00 | 0.08 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.02 | 94.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Итого: | | 16.96 | 19.37 | 80.37 | 564.11 | 0.46 | 1.45 | 0.16 | 271.14 | 280.24 | 288.02 | 5.89 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками | 75 | 1.57 | 11.18 | 8.70 | 134.47 | 0.04 | 23.66 | 0.58 | 14.61 | 35.80 | 6.97 | 0.48 |
| 9 2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1.40 | 2.60 | 9.40 | 68.00 | 0.05 | 3.69 | 0.66 | 16.76 | 84.84 | 21.80 | 0.54 |
| 5 7 | Рыба жареная | 130 | 21.60 | 3.70 | 4.50 | 138.10 | 0.13 | 0.29 | 0.00 | 51.77 | 243.80 | 11.90 | 1.12 |
| 120 | Пюре из бобовых с маслом (гороховое) | 150 | 9.09 | 4.57 | 23.35 | 170.00 | 0.11 | 6.72 | 0.20 | 63.31 | 76.62 | 26.50 | 0.96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 65.00 | 28.50 | 1.80 |
| 156/ | Напиток лимонный | 200 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 93.00 | 0.02 | 2.80 | 0.02 | 3.52 | 53.24 | 0.84 | 0.11 |
| | Итого: | | 41.81 | 22.95 | 114.59 | 819.07 | 0.51 | 37.16 | 1.46 | 175.97 | 602.80 | 141.01 | 6.98 |
| | ВСЕГО: | | 60.27 | 43.92 | 194.96 | 1383.18 | 0.96 | 46.92 | 1.62 | 465.95 | 850.55 | 453.69 | 17.44 |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 -11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---|-----------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 8 4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6.4 | 7.4 | 27.2 | 202 | 0.14 | 0.42 | 0.12 | 104.71 | 57 | 179.74 | 2.72 |
| 12 10 | Чай с молоком | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 | 0.02 | 0.65 | 0.02 | 53.06 | 53.24 | 16.7 | 0.53 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.9 | 0.5 | 23.9 | 118.0 | 0.08 | 0 | 0 | 15.5 | 43.5 | 44.5 | 1.97 |
| 1 6 | Яйцо отварное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 0.04 | 22 | 3 | 0.05 | 1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.01 | 8.3 | 0.1 | 77 | 0 | 11.44 | 0.04 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.01 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.34 | 0 | 12 | 0.03 | 3 | 2 | 0.06 | 0 |
| | Итого: | | 12.11 | 18 | 72.2 | 565.34 | 0.27 | 23.95 | 0.22 | 176.07 | 159.74 | 241.04 | 6.23 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 33 1 | Салат из отварного картофеля, морской капусты, репчатого лука с растительным маслом | 60 | 0.9 | 4.1 | 5.5 | 63 | 0.05 | 2.29 | 0.31 | 13.38 | 38.03 | 33.2 | 3 |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6.2 | 5.6 | 12.3 | 167 | 0.14 | 18.1 | 0.42 | 51.9 | 220.32 | 34.1 | 2.7 |
| 4 7 | Рыба, тушённая с овощами | 120 | 11.6 | 6.3 | 4.9 | 122 | 0.05 | 0.18 | 0.05 | 135.92 | 70 | 90 | 0.59 |
| 45 3 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3.7 | 3.4 | 37.1 | 197 | 0.01 | 0.2 | 0.03 | 15 | 61 | 32 | 0.6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113 | 0.08 | 0 | 0 | 15.5 | 43.5 | 44.5 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.8 | 0.45 | 20.91 | 99.5 | 0.08 | 0 | 0 | 10.5 | 65 | 28.5 | 1.8 |
| 146/ | Чай с лимоном | 200 | 0.30 | 0 | 15.2 | 60 | 0.02 | 0.75 | 0.02 | 65.25 | 53.24 | 11.4 | 0.9 |
| | Итого: | | 30.45 | 20.3 | 119.76 | 821.5 | 0.43 | 21.52 | 0.83 | 307.45 | 551.09 | 273.7 | 11.56 |
| | ВСЕГО: | | 42.56 | 38.3 | 191.96 | 1386.84 | 0.7 | 45.47 | 1.05 | 483.52 | 710.83 | 514.74 | 17.79 |

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Сырники из творога запеченные | 150 | 16.80 | 18.60 | 28.35 | 376.50 | 0.13 | 0.71 | | 183.00 | | 36.99 | 0.83 |
| 269/ | Молоко кипяченое | 200 | 6.09 | 5.42 | 10.07 | 113.30 | 0.03 | 2.46 | 0.03 | 111.76 | 116.20 | 17.60 | 1.10 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.90 | 0.50 | 23.90 | 118.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Сыр порциями | 30 | 8.00 | 8.00 | 8.20 | 108.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Итого: | | 34.79 | 32.52 | 70.52 | 715.80 | 0.40 | 3.17 | 0.03 | 341.26 | 426.76 | 188.09 | 7.85 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 27 1 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 1.10 | 4.10 | 7.30 | 72.00 | 0.04 | 31.55 | 0.58 | 17.65 | 35.80 | 9.30 | 0.64 |
| 2 2 | Борщ со сметаной | 200 | 1.70 | 4.30 | 10.30 | 87.00 | 0.04 | 8.65 | 0.47 | 33.48 | 114.00 | 29.98 | 0.75 |
| 11 8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14.90 | 15.70 | 4.70 | 220.00 | 0.05 | 0.45 | 0.15 | 16.75 | 244.60 | 24.40 | 2.26 |
| 3 3 | Картофельное пюре | 150 | 3.10 | 4.20 | 20.60 | 135.00 | 0.12 | 10.74 | 0.13 | 37.12 | 127.69 | 54.28 | 1.09 |
| 152/ | Кисель из сока плодового | 200 | 0.20 | 0.00 | 37.40 | 146.00 | 0.01 | 11.18 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 25.50 | 0.81 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 65.00 | 28.50 | 1.80 |
| | Итого: | | 29.05 | 29.20 | 125.06 | 872.50 | 0.42 | 62.57 | 1.35 | 153.36 | 452.89 | 216.46 | 9.32 |
| | ВСЕГО: | | 63.84 | 61.72 | 195.58 | 1588.30 | 0.82 | 65.74 | 1.38 | 494.62 | 879.65 | 404.55 | 17.17 |

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 5 4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5.30 | 5.10 | 27.50 | 178.00 | 0.06 | 0.42 | 0.05 | 93.65 | 223.77 | 45.33 | 0.39 |
| 1 6 | Яйцо отварное | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 22.00 | 3.00 | 0.05 | 1.00 |
| 14 10 | Какао с молоком | 200 | 3.90 | 3.50 | 22.90 | 135.00 | 0.03 | 0.52 | 0.03 | 111.76 | 116.20 | 17.60 | 1.10 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.90 | 3.50 | 22.90 | 118.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.01 | 8.30 | 0.10 | 77.00 | 0.00 | 11.44 | 0.04 | 2.40 | 3.00 | 0.05 | 0.01 |
| | Итого: | | 18.21 | 25.00 | 73.70 | 571.00 | 0.20 | 12.38 | 0.16 | 245.31 | 389.47 | 107.53 | 4.47 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 25 1 | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 60 | 0.80 | 4.90 | 12.20 | 94.00 | 0.01 | 0.88 | 0.01 | 14.80 | 48.20 | 22.20 | 1.40 |
| 14 2 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 0.20 | 2.50 | 8.30 | 87.00 | 0.05 | 6.85 | 1.04 | 22.62 | 91.60 | 23.60 | 0.58 |
| 9 7 | Биточки (котлеты) рыбные | 80 | 11.00 | 1.60 | 6.40 | 84.00 | 0.07 | 1.51 | 0.18 | 47.31 | 80.00 | 51.00 | 0.62 |
| 43 3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.30 | 3.80 | 32.40 | 188.00 | 0.06 | 0.00 | 0.13 | 12.82 | 67.00 | 8.32 | 0.74 |
| 137 | Соус молочный | 50 | 1.70 | 5.40 | 5.20 | 77.00 | 0.01 | 0.65 | 0.03 | 61.68 | 16.95 | 7.64 | 0.11 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.20 | 0.50 | 17.10 | 88.40 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 65.00 | 28.50 | 1.80 |
| 153 | Компот из свежих яблок | 200 | 1.60 | 1.60 | 23.88 | 96.0 | 0.01 | 11.18 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 25.50 | 0.81 |
| | Итого: | | 27.60 | 29.75 | 126.39 | 813.90 | 0.36 | 20.19 | 1.40 | 192.79 | 384.80 | 189.06 | 6.63 |
| | ВСЕГО: | | 40.71 | 41.15 | 199.79 | 1321.90 | 0.52 | 51.52 | 1.52 | 435.38 | 771.27 | 296.54 | 10.81 |

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6.00 | 5.30 | 30.70 | 195.00 | 0.10 | 0.42 | 0.05 | 116.18 | 298.70 | 52.00 | 0.73 |
| 12 10 | Чай с молоком | 200 | 2.70 | 2.80 | 12.40 | 153.00 | 0.02 | 0.65 | 0.02 | 120.60 | 53.24 | 16.70 | 0.53 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.20 | 0.50 | 17.10 | 88.40 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Сыр порциями | 30 | 8.00 | 8.00 | 8.20 | 108.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.01 | 8.30 | 0.10 | 77.00 | 0.00 | 11.44 | 0.04 | 2.40 | 3.00 | 0.05 | 0.01 |
| | Итого: | | 19.91 | 24.90 | 68.50 | 621.40 | 0.36 | 12.51 | 0.11 | 285.68 | 485.44 | 202.25 | 7.19 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 22 1 | Салат из отварной свеклы с морской капустой и маслом растительным | 60 | 0.80 | 5.00 | 3.30 | 60.00 | 0.01 | 1.14 | 0.01 | 19.58 | 48.20 | 22.20 | 2.16 |
| 18 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1.70 | 1.10 | 11.40 | 63.00 | 0.04 | 2.36 | 0.42 | 8.49 | 100.80 | 34.10 | 0.42 |
| 4 9 | Плов из мяса кур | 250 | 23.90 | 21.80 | 41.20 | 460.00 | 0.10 | 1.85 | | 28.29 | | | 2.33 |
| 146/ | Чай с лимоном | 200 | 0.30 | 0.00 | 15.20 | 60.00 | 0.02 | 0.75 | 0.02 | 65.25 | 53.24 | 11.40 | 0.90 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.20 | 0.50 | 17.10 | 88.40 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.50 | 65.00 | 28.50 | 1.80 |
| | Итого: | | 33.70 | 28.85 | 109.11 | 830.90 | 0.33 | 6.10 | 0.45 | 147.61 | 310.74 | 140.70 | 9.58 |
| | ВСЕГО: | | 45.61 | 45.75 | 169.41 | 1344.30 | 0.70 | 40.18 | 1.08 | 358.01 | 935.84 | 329.85 | 15.37 |

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 9 5 | Запеканка из творога | 150 | 25.35 | 14.40 | 19.80 | 313.50 | 0.06 | 0.34 | 0.05 | 211.01 | 576.07 | 52.00 | 0.75 |
| 152/ | Кисель из сока плодового | 200 | 0.20 | 0.00 | 37.40 | 146.00 | 0.01 | 11.18 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 25.50 | 0.81 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.90 | 0.50 | 23.90 | 118.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.01 | 8.30 | 0.10 | 77.00 | 0.00 | 11.52 | 0.03 | 321.11 | 357.80 | 0.04 | 0.01 |
| | Итого: | | 29.46 | 23.20 | 81.20 | 654.50 | 0.23 | 23.04 | 0.10 | 585.48 | 1041.62 | 166.54 | 5.52 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 75 | 1.05 | 3.75 | 15.52 | 90.30 | 0.03 | 6.15 | 0.50 | 36.55 | 38.00 | 19.31 | 1.10 |
| 2 2 | Борщ со сметаной | 200 | 1.70 | 4.30 | 10.30 | 87.00 | 0.04 | 8.65 | 0.47 | 33.48 | 114.00 | 29.98 | 0.75 |
| 4 9 | Плов из мяса кур | 200 | 19.10 | 17.40 | 32.90 | 368.00 | 0.08 | 1.48 | 0.47 | 23.20 | 3.40 | 29.98 | 1.68 |
| 153/ | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23.88 | 96.00 | 0.01 | 1.72 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 25.50 | 0.81 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 31.50 | 195.00 | 85.50 | 5.40 |
| | Итого: | | 23.35 | 17.85 | 80.63 | 829.80 | 0.17 | 3.20 | 0.49 | 61.06 | 67.65 | 99.98 | 4.46 |
| | ВСЕГО: | | 52.81 | 41.05 | 161.83 | 1484.30 | 0.40 | 26.24 | 0.59 | 646.54 | 1109.27 | 266.52 | 9.98 |

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 9 5 | Запеканка из творога | 150 | 25.35 | 14.40 | 19.80 | 313.50 | 0.06 | 0.34 | 0.05 | 211.01 | 576.07 | 52.00 | 0.75 |
| 264/ | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.16 | 2.67 | 15.95 | 101.11 | 0.02 | 0.75 | 0.02 | 65.25 | 53.24 | 11.40 | 0.90 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.01 | 8.30 | 0.10 | 77.00 | 0.00 | 1.09 | 0.03 | 321.11 | 357.80 | 0.04 | 0.01 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.90 | 0.50 | 23.90 | 118.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Итого: | | 32.42 | 25.87 | 59.75 | 609.61 | 0.24 | 2.18 | 0.10 | 628.37 | 1074.11 | 152.44 | 5.61 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 24 1 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0.70 | 5.00 | 7.00 | 74.00 | 0.01 | 1.86 | | 16.34 | | | 0.78 |
| 9 2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1.40 | 2.60 | 9.40 | 68.00 | 0.05 | 3.69 | 0.66 | 16.76 | 84.84 | 21.80 | 0.54 |
| 5 9 | Биточки из мяса кур | 80 | 14.30 | 11.70 | 11.90 | 211.00 | 0.06 | 0.30 | | 33.91 | | | 1.16 |
| 8 3 | Капуста тушеная | 150 | 3.50 | 2.90 | 13.60 | 94.00 | 0.05 | 31.30 | | 81.89 | | | 1.11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.25 | 0.45 | 23.85 | 113.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 43.50 | 44.50 | 1.97 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.80 | 0.45 | 20.91 | 99.50 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 31.50 | 195.00 | 85.50 | 5.40 |
| 6.10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 18.30 | 72.00 | 0.01 | 11.18 | 0.02 | 22.36 | 20.75 | 20.50 | 0.81 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.02 | 94.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 87.00 | 89.00 | 3.95 |
| | Итого: | | 29.95 | 23.60 | 125.98 | 825.50 | 0.33 | 46.47 | 0.68 | 201.92 | 344.09 | 172.30 | 10.99 |
| | ВСЕГО: | | 62.37 | 49.47 | 185.73 | 1435.11 | 0.57 | 48.65 | 0.78 | 830.29 | 1418.20 | 324.74 | 16.60 |