СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Средняя школа №15»
_____ Н.А. Салько
«31» августа 2021 г.

Салько Наталья Александровна

Подписано цифровой подписью: Салько Наталья Александровна
Дата: 2021.09.14 23:38:24 +07'00'

УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель
_____ С.П. Алексеев
«28» 08 2021 г.

Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №15»

г.Черногорск 2021 г.

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

1 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.эк	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
411	Каша рисовая молочная	200,0	7,5	9,6	44,6	247,4	0,9	41,6	0,4	0,1	0,2	218,3	217,6	44,4	0,6	18,0
1	Бутерброд с маслом	40,0	1,4	5,1	12,0	101,7	0,0	23,4	0,6	0,0	0,0	6,2	21,3	7,9	0,5	0,0
	Сыр (порционный)	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	77,0	5,0	1,0	0,0
945	Чай с молоком	200,0	4,0	3,9	14,2	107,2	0,8	19,4	0,0	0,1	0,2	179,3	135,1	22,8	0,5	14,6
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
	Итого за прием пищи:		**18,9**	**23,4**	**79,6**	**560,1**	**1,74**	**84,5**	**1,55**	**0,27**	**0,4**	**429,4**	**468,4**	**83,9**	**3,4**	**33,72**
Обед																
102	Салат из морской капусты	60,0	1,0	2,9	14,7	28,6	6,8	73,0	1,3	0,0	0,0	23,5	16,5	7,8	0,5	2,5
195	Рассольник Ленинградский	200,0	6,3	6,8	12,4	141,2	5,4	74,8	0,6	0,1	0,0	23,2	77,5	25,7	1,1	5,8
608	Котлета из говядины	80,0	11,0	11,6	11,1	207,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
744	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	7,3	6,4	31,9	209,3	0,0	18,1	2,3	0,2	0,1	19,9	166,4	111,7	1,4	2,0
933	Компот из сухофруктов	180,0	0,0	0,0	16,4	58,1	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	10,6	0,0	2,3	0,0	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**29,96**	**28,18**	**126,5**	**833,94**	**12,24**	**167,4**	**8,08**	**0,36**	**0,2**	**107,5**	**401,2**	**194,8**	**7,18**	**16,8**
	Всего за день:		**48,86**	**51,58**	**206,1**	**1394,04**	**13,98**	**251,9**	**9,63**	**0,63**	**0,6**	**536,9**	**869,6**	**278,7**	**10,58**	**50,52**

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

2 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
304	Кукуруза консервированная	60	2	0,1	4,2	26	6,5	0	0,8	0,1	0	13	40,3	13,7	0,5	0
658	Котлета куриная	80,0	11,0	11,6	11,1	177,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
443	Макароны отварные	150,0	5,3	3,1	32,6	174,7	0,0	9,4	1,2	0,1	0,0	9,1	40,3	7,3	0,7	0,8
1010	Напиток из кураги	180,0	0,1	0,0	14,8	58,9	0,5	8,2	0,2	0,0	0,0	10,7	3,8	3,6	0,1	0,2
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
	Итого за прием пищи:		**20,8**	**15,15**	**84,9**	**541,85**	**7**	**17,6**	**5,2**	**0,24**	**0,1**	**55,2**	**193,9**	**61,2**	**4,4**	**6,92**
Обед																
83	Салат "Витаминный" вариант 2	60,0	1,5	5,0	9,1	89,3	40,4	171,5	2,6	0,0	0,0	32,4	27,5	12,4	0,9	1,3
221	Суп картофельный с бобовыми	200,0	9,0	7,1	14,0	159,2	3,7	74,4	1,9	0,1	0,0	31,3	87,5	31,8	1,5	5,7
369	Плов из говядины	150,0	14,1	11,7	14,0	214,3	0,7	0,6	1,9	0,2	0,2	22,6	205,2	36,8	2,3	4,8
1020	Сок Яблочный	180,0	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,1	0,0	14,0	14,0	8,0	0,8	2,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**30,04**	**24,5**	**97,27**	**744,14**	**48,77**	**246,5**	**8,24**	**0,41**	**0,15**	**118**	**405,6**	**112,4**	**7,93**	**15,5**
	Всего за день:		**50,84**	**39,65**	**182,17**	**1285,99**	**55,77**	**264,1**	**13,44**	**0,65**	**0,25**	**173,2**	**599,5**	**173,6**	**12,33**	**22,42**

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

3 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
411	Каша пшённая	200	7,02	5,94	34,2	260,1	0,98	35,9	1,04	0	0	105,4	162,8	51,2	2,92	0
463	Сырники из творога	50	8,76	10	4,7	122,1	0,12	26,1	1,32	0	0,12	88	120	12,7	0,24	0,36
795	Соус молочный сладкий	20	0,6	1,2	3,6	26,1	0,1	4,9	0	0	0	21,8	17	2,6	0	1,8
959	Какао с молоком	180	4,1	3,9	15,9	102,6	0,8	18,1	0	0,1	0,2	166,6	133,3	27,1	0,6	13,5
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
	Итого за прием пищи:		**22,88**	**21,39**	**80,6**	**615,75**	**2**	**85**	**3,36**	**0,14**	**0,32**	**391,6**	**473,2**	**106,3**	**5,06**	**16,78**
Обед																
55	Салат из свежих огурцов	60,0	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	10,0	0,1	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	3,0
197	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,4	4,0	6,2	66,0	14,8	0,0	1,9	0,1	0,0	27,2	38,0	17,8	0,6	4,5
506	Рыба запеченная под молочным соусом	80,0	17,9	15,4	7,3	231,4	0,8	57,7	1,30	0,20	0,20	106,30	207,90	30,10	0,70	42,80
326	Пюре картофельное	150,0	3,9	9,6	21,5	182,7	10,5	40,8	0,3	0,2	0,2	72,0	113,1	33,4	0,9	11,4
1014	Напиток из шиповника	180,0	0,7	0,3	27,0	122,9	80,0	130,7	0,0	0,0	0,1	19,3	3,1	4,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**29,1**	**29,88**	**104,52**	**806,3**	**116,1**	**181,5**	**5,46**	**0,51**	**0,5**	**265,5**	**475,5**	**123,6**	**6,14**	**63,4**
	Всего за день:		**51,98**	**51,27**	**185,12**	**1422,05**	**118,1**	**266,5**	**8,82**	**0,65**	**0,82**	**657,1**	**948,7**	**229,9**	**11,2**	**80,18**

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

4 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
8	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	6,7	6,1	15,1	144,2	0,1	27,8	3,52	0,7	0	0,2	117,8	20,5	1,1	0
643	Птица тушеная в сметанном соусе	80	11,9	16,2	1,2	181	0,6	45,4	1,5	0,1	0,1	16,4	115,8	13,1	0,7	5
747	Каша рисовая	150,0	3,5	4,4	32,0	184,5	0,8	29,5	0,7	0,0	0,0	0,0	100,5	51,5	1,0	0,0
1009	Напиток из ягод	180,0	0,3	1,3	23,1	94,2	20,0	50,0	2,6	0,0	0,0	14,0	2,1	8,7	0,4	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
	Итого за прием пищи:		**23,25**	**28,2**	**79,9**	**644,73**	**21,5**	**152,7**	**8,72**	**0,88**	**0,1**	**34,2**	**353,6**	**97,6**	**4,02**	**6,12**
Обед																
61	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60,0	1,1	5,1	3,6	40,0	58,0	163,1	2,5	0,0	0,0	20,0	21,5	15,2	0,8	1,2
208	Суп с макаронными изделиями	200,0	7,6	3,5	22,4	125,2	2,4	147,0	0,0	0,0	0,0	34,6	124,8	14,8	0,8	2,4
608	Тефтели	80,0	11,0	11,6	11,1	187,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
744	Каша перловая	150,0	3,8	7,3	24,0	290,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	202,4	135,6	30,0	1,1	0,0
1009	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,1	0,0	20,2	75,0	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	1,7	1,0	0,1	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**26,9**	**28,0**	**117,7**	**867,0**	**15,7**	**147,1**	**4,0**	**0,2**	**0,2**	**270,6**	**402,9**	**93,1**	**6,2**	**8,9**
	Всего за день:		**50,1**	**56,2**	**197,6**	**1511,7**	**37,2**	**299,8**	**12,7**	**1,1**	**0,3**	**304,8**	**756,5**	**190,7**	**10,2**	**15,0**

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

пятница

5 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В12,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
83	Салат "Витаминный" вариант 2	60,0	1,5	5,0	9,1	53,6	40,4	171,5	2,6	0,0	0,0	32,4	27,5	12,4	0,9	1,3
541	Котлета рыбная	80	15,5	12,2	10,5	175	0.8	26	2,8	0,1	0,1	23,5	164,7	30,7	1,4	35,8
326	Пюре картофельное	150,0	3,9	9,6	21,5	182,7	10,5	40,8	0,3	0,2	0,2	72,0	113,1	33,4	0,9	11,4
943	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	11,1	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	3,7	3,9	0,3	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	1,9	0,0	0,0
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
	Итого за прием пищи:		**23,4**	**27,15**	**74,4**	**555,91**	**50,9**	**238,3**	**6,7**	**0,34**	**0,3**	**148,3**	**349,1**	**91,2**	**4**	**48,5**
Обед																
58	Салат из свежих помидоров	60,0	0,6	0,1	2,0	12,5	14,1	95,8	0,3	0,0	0,0	17,9	14,0	10,5	0,5	0,8
282	Свекольник	200,0	6,0	8,9	8,3	142,7	35,8	132,2	0,4	0,0	0,8	35,8	67,4	25,4	1,3	7,4
697	Курица отварная	80,0	19,0	16,8	10,6	226,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4	130,2	87,2	7,6	0,9	0,0
315	Капуста тушеная	150,0	3,4	4,1	14,1	105,9	31,9	52,4	0,2	0,1	0,1	84,0	42,8	13,2	1,0	5,9
883	Кисель	180,0	0,0	0,0	31,1	123,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	4,3	1,9	0,0	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**33,4**	**30,4**	**106,1**	**799,5**	**81,8**	**280,5**	**2,8**	**0,3**	**1,3**	**297,2**	**287,1**	**82,0**	**6,1**	**15,8**
	Всего за день:		**56,8**	**57,6**	**180,5**	**1355,4**	**132,7**	**518,8**	**9,5**	**0,6**	**1,6**	**445,5**	**755,5**	**173,2**	**10,1**	**64,3**

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

6 день

№ технологической	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
21	Бутерброд горячий с сыром	60,0	7,8	12,0	15,1	135,8	0,2	87,6	0,8	0,0	0,1	238,1	157,2	19,1	0,9	0,0
608	Биточки из говядины	80,0	11,0	11,6	11,1	187,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
744	Каша гречневая	150,0	7,3	6,4	31,9	209,3	0,0	18,1	2,3	0,2	0,1	19,9	166,4	111,7	1,4	2,0
958	Кофейный напиток	180,0	3,8	3,6	16,7	102,0	0,8	18,0	0,0	0,1	0,2	166,2	127,9	22,1	0,3	13,5
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
	Итого за прием пищи:		30,8	33,8	83,3	675,3	1	123,7	5,5	0,34	0,5	440,4	538,3	180,6	5,2	21,4
Обед																
302	Горошек консервированный	60,0	3,1	0,2	6,5	24,0	1,7	0,0	1,0	0,0	0,0	20,0	62,0	4,3	0,6	0,0
11	Суп Полевой	200,0	4,0	10,3	0,9	181,6	2,4	0,9	0,7	0,1	0,0	92,9	103,5	23,5	2,7	4,7
604-2	Колбаса запеченная	80	13,3	15,1	1,32	141,3	0	0,2	2,7	0,2	0,2	31,9	320	37,5	1,4	0
443	Макароны отварные	150,0	5,3	3,1	32,6	174,7	0,0	9,4	1,2	0,1	0,0	9,1	40,3	7,3	0,7	0,8
933	Компот из сухофруктов	180,0	0,0	0,0	16,4	58,1	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	10,6	0,0	2,3	0,0	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		30,1	29,2	97,7	769,1	4,1	12,0	7,5	0,4	0,2	182,2	597,2	98,3	7,8	7,2
	Всего за день:		60,9	63,0	181,0	1444,4	5,1	135,7	13,0	0,8	0,7	622,6	1135,5	278,9	13,0	28,6

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

7 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
423	Лапшевник с творогом	200	17,8	14,3	39,2	327,1	0,2	50,9	1,2	0,1	0,2	150,7	224,7	28,9	1,2	3,7
913	Молоко сгущенное 8,5% жирности	30	2,2	26	16,7	65,6	0,3	14,1	0	0	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	2,1
1009	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	20,2	83,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	1,7	1,0	0,1	0,0
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
	Итого за прием пищи:		**22,47**	**40,66**	**98,3**	**580,85**	**13,7**	**65**	**2,21**	**0,141**	**0,303**	**255,9**	**332,2**	**52,76**	**2,7**	**6,92**
Обед																
82	Салат "Свеколка"	60,0	1,7	5,1	15,8	69,6	3,5	48,4	2,2	0,0	0,0	45,5	52,7	27,5	1,5	5,5
219	Суп-уха	200,0	7,6	1,8	11,6	89,7	3,2	58,2	0,0	0,0	0,1	15,3	36,8	15,5	0,5	2,3
591	Гуляш	80,0	10,2	12,3	2,0	174,3	0,8	6,2	1,7	0,0	0,1	8,9	62,9	15,1	1,3	5,5
744	Каша гречневая	150,0	7,3	6,4	31,9	209,3	0,0	18,1	2,3	0,2	0,1	19,9	166,4	111,7	1,4	2,0
1014	Напиток из шиповника	180,0	0,7	0,3	27,0	110,6	80,0	130,7	0,0	0,0	0,1	19,3	3,1	4,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**31,9**	**26,4**	**128,3**	**879,7**	**87,5**	**261,6**	**8,1**	**0,3**	**0,4**	**126,6**	**393,3**	**198,1**	**7,6**	**17,0**
	Всего за день:		**54,4**	**67,1**	**226,6**	**1460,6**	**101,2**	**326,6**	**10,3**	**0,4**	**0,7**	**382,5**	**725,5**	**250,9**	**10,3**	**23,9**

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

8 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
55	Салат из свежих огурцов	60,0	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	10,0	0,1	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	3,0
697	Курица отварная	100,0	19,0	16,8	10,6	226,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4	130,2	87,2	7,6	0,9	0,0
315	Капуста тушеная	150,0	3,4	4,1	14,1	105,9	31,9	52,4	0,2	0,1	0,1	74,0	42,8	13,2	1,0	5,9
1014	Напиток из шиповника	180,0	0,7	0,3	27,0	110,6	80,0	130,7	0,0	0,0	0,1	19,3	3,1	4,9	0,5	0,0
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
	Итого за прием пищи:		**26,3**	**21,65**	**76,4**	**561,45**	**121,9**	**193,2**	**1,35**	**0,24**	**0,57**	**256,3**	**215,2**	**52,4**	**4,67**	**10,02**
Обед																
79	Салат из белокачанной капусты со свеклой и морковью	60,0	1,0	2,9	4,7	47,6	6,8	73,0	1,3	0,0	0,0	23,5	16,5	7,8	0,5	2,5
195	Рассольник Ленинградский	200,0	6,3	6,8	12,4	141,2	5,4	74,8	0,6	0,1	0,0	23,2	77,5	25,7	1,1	5,8
604	Бифштекс	80,0	11,0	11,6	21,1	207,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	112,6	89,4	23,9	1,8	4,8
750	Каша Гороховая	150,0	13,2	4,8	36,4	196,2	0,0	15,6	5,6	0,4	0,1	57,0	124,5	49,1	2,2	3,1
1010	Напиток из кураги	180,0	0,1	0,0	14,8	53,0	0,5	8,2	0,2	0,0	0,0	10,7	3,8	3,6	0,1	0,2
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**36,0**	**26,6**	**129,4**	**834,7**	**12,7**	**171,6**	**11,6**	**0,6**	**0,2**	**244,7**	**383,1**	**133,5**	**8,1**	**18,1**
	Всего за день:		**62,3**	**48,3**	**205,8**	**1396,2**	**134,6**	**364,8**	**12,9**	**0,8**	**0,8**	**501,0**	**598,3**	**185,9**	**12,8**	**28,1**

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

9 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
302	Горошек консервированный	60,0	3,1	0,2	6,5	24,0	1,7	0,0	1,0	0,0	0,0	20,0	62,0	4,3	0,6	0,0
608	Тефтели	80,0	11,0	11,6	11,1	180,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
326	Пюре картофельное	150,0	3,9	9,6	21,5	182,7	10,5	40,8	0,3	0,2	0,2	72,0	113,1	33,4	0,9	11,4
1009	Напиток из ягод	180,0	0,3	1,3	23,1	94,2	20,0	50,0	2,6	0,0	0,0	14,0	2,1	8,7	0,4	0,0
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
	Итого за прием пищи:		**20,7**	**23,05**	**84,4**	**586,15**	**32,2**	**90,8**	**6,9**	**0,24**	**0,3**	**128,4**	**286,7**	**83**	**5**	**17,32**
Обед																
61	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60,0	0,6	3,0	2,2	40,0	34,8	97,8	1,5	0,0	0,0	12,0	12,9	9,1	0,5	0,7
176	Борщ	200,0	6,1	8,9	9,7	148,2	6,4	88,7	0,4	0,0	0,0	41,2	63,8	23,0	1,4	7,3
541	Котлета рыбная	80,0	15,5	12,2	10,5	205,0	0,8	26,0	2,8	0,1	0,1	23,5	164,7	30,7	1,4	35,8
747	Каша рисовая	150,0	3,5	4,4	32,0	184,5	0,8	29,5	0,7	0,0	0,0	0,0	100,5	51,5	1,0	0,0
1041	Напиток лимонный	180,0	0,2	0,0	22,0	75,1	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	4,0	1,9	0,1	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**30,2**	**29,0**	**116,4**	**842,1**	**47,4**	**242,0**	**7,3**	**0,2**	**0,1**	**101,0**	**417,3**	**139,6**	**6,8**	**45,5**
	Всего за день:		**50,9**	**52,1**	**200,8**	**1428,2**	**79,6**	**332,8**	**14,2**	**0,4**	**0,4**	**229,4**	**704,0**	**222,6**	**11,8**	**62,8**

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

10 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
411	Каша ячневая вязкая	200	7,2	11	35	263,5	0,9	46,7	0,22	0,22	0,22	212	241,8	36,7	0,77	15,1
6	Бутерброд горячий с колбасой вареной	60	6,7	6,1	15,1	144,2	0,1	27,8	0,7	0,2	0,37	109	117,8	20,5	1,1	0
959	Какао с молоком	200	4,1	3,9	15,9	114	0,8	18,1	0	0,1	0,2	166,6	133,3	27,1	0,6	13,5
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
	Итого за прием пищи:		**18,9**	**21,2**	**74,5**	**562,5**	**1,8**	**92,6**	**1,32**	**0,56**	**0,79**	**491,2**	**510,3**	**88,1**	**3,27**	**29,72**
Обед																
83	Салат "Витаминный" 2 вариант	60,0	1,5	5,0	9,1	53,6	40,4	171,5	2,6	0,0	0,0	32,4	27,5	12,4	0,9	1,3
204	Суп Любительский	200	8,08	6,72	29,2	173,2	4,56	84,2	1,12	0,16	0,16	25,3	85,5	58,4	1,4	6,3
369	Жаркое по-домашнему	200,0	26,0	23,2	16,6	379,0	7,6	0,0	0,8	0,2	0,0	35,0	266,0	56,0	3,4	2,2
933	Компот из сухофруктов	180,0	0,0	0,0	16,4	58,1	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	10,6	0,0	2,3	0,0	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизир.	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
	Итого за прием пищи:		**39,98**	**35,42**	**111,3**	**853,22**	**52,56**	**257,2**	**6,38**	**0,38**	**0,16**	**121**	**450,4**	**152,5**	**8,06**	**11,52**
	Всего за день:		**58,88**	**56,62**	**185,8**	**1415,72**	**54,36**	**349,8**	**7,7**	**0,94**	**0,95**	**612,2**	**960,7**	**240,6**	**11,33**	**41,24**

Среднее значение калорийности
с 7 до 11 лет
Осень-Зима

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	560,1	23,8	833,9	35,5
2	541,9	23,1	744,1	31,7
3	615,8	26,2	806,3	34,3
4	644,7	27,4	867,0	36,9
5	555,9	23,7	799,5	34,0
6	675,3	28,7	769,1	32,7
7	580,9	24,7	879,7	37,4
8	561,5	23,9	834,7	35,5
9	586,2	24,9	842,1	35,8
10	562,5	23,9	853,2	36,3
Итого:	**588,5**	**25**	**823,0**	**35**

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" [М.: Хлебпродинформ,2004]

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно - методическое пособие/ Сост. А.В. Румянцев - 3 -е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство<<Дело и Сервис>>, 2002. - 1016с,

3. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" [М.: Минторг СССР, 1983]

4. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" А. И. Злобнов, В.А. Цыганенко, - К., ООО "Издательство Арий", М:ИКТЦ "Лада", 2010