

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника территориального отдела
территориального управления Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по г.
Воркуте, г. Инте



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ пст. Абезь»



**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков,
обедов, полдников, ужинов и пищевой ценности приготавливаемых блюд для организации
питания обучающихся 1-4 классов, детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими,
на родительские взносы, детей, проживающих в интернате
на осенне-зимний период на 2020-2021 учебный год.**

Руководство для применения:

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред. Могильного М.П. и Тутельян В.А., Москва Дели Принт, 2011;
- СанПиН 2.4.5.2409 -08«Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования»

N ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
			7-11 лет					11 лет и старше			
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	День № 1 – завтрак										
97	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	11,91	16,89	17,60	270,04	60/10/20	11,9	16,9	17,6	270,0
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,54	200	6,20	7,46	30,86	215,38
508	Какао / кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10
306	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	40	5,1	4,6	0,3	63,00
	ИТОГО за завтрак:		24,86	29,79	56,95	595,28		26,4	31,66	64,66	649,08
	День № 1 - обед										
112	Цомидор порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5	14,10
150	Суп картофельный с бобов.	250	8,52	10,80	36,30	276,48	300	10,60	14,90	40,25	277,50
403	Печень по - строгановски	75/28	24,55	18,82	5,86	291,00	100/37	32,73	25,09	7,82	388,00
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,13	180	10,26	9,41	44,50	303,75
531	Компот из сухофруктов/ яблоки	200	0,30	0,00	20,10	81,60	200	0,30	0,00	20,10	81,60
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
	ИТОГО за обед:		48,36	39,21	136,00	1090,27		63,15	51,96	166,41	1325,89
	День № 1 - полдник										
608	Пряник	40	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00	219,54
535	Молоко (йогурт, кефир)	200	5,8	5	8	100,20	200	5,8	5	8	100,20
118	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40
	ИТОГО за полдник		9,74	8,22	62,8	364,14		9,74	8,22	62,8	364,14
	День № 1 - ужин										
349	Рыба, тушенная в томате с овощами	75	21,38	11,57	10,13	230,14	100	28,50	15,43	13,50	306,86
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	137,40	180	3,78	7,92	19,62	164,88
504	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	200	0,10	0,00	15,20	61,20
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8
	ИТОГО за ужин:		17,29	20,13	46,8	437,53		17,29	20,13	46,8	437,53
	ИТОГО за день:		100,25	97,35	302,55	2487,22		116,5 8	111,9 7	340,67	2776,64

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетич еская ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б			Ж	У			
			7-11 лет				11 лет и старше						
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		
	День № 2 – завтрак												
97	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	11,91	16,89	17,60	270,04	60/10/20	11,91	16,89	17,6	270,0		
274	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,30	172,01	200	5,54	8,62	32,40	229,34		
508	Какао / кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10		
	ИТОГО за завтрак:		19,67	26,66	66,9	586,15		21,05	28,81	75,00	643,44		
	День № 2 - обед												
112	Салат из св. огурцов с зеленым горошком	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5	14,10		
152	Суп рыбный	250	6,32	4,96	30,12	190,40	300	7,90	6,20	37,65	238,00		
284	Ленивые голубцы, томатный соус	200	11,83	12,34	13,63	212,91	200	15,77	16,46	18,17	283,89		
527	Компот из смеси сухофруктов/ яблоки	200	0,50	0,00	27,00	110,00	200	0,50	0,00	27,00	110,00		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92		
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02		
	ИТОГО за обед:		25,09	19,04	107,41	701,37		33,43	25,22	136,56	906,93		
	День № 2 - полдник												
608	Вафли	40	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00	219,54		
504	Кисель	200	0,10	0,00	15,20	61,20	200	0,10	0,00	15,20	61,20		
118	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40		
	ИТОГО за полдник:		4,04	3,22	70,00	325,14		4,04	3,22	70,00	325,14		
	День № 2 - ужин												
411	Плов из отварной птицы	200	22,86	22,71	54,14	512,43	250	30,48	30,29	54,14	611,05		
504	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,40	200	0,1	0	15	60,40		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92		
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8		
	ИТОГО за ужин:		29,45	29,39	103,92	798,03		39,89	37,79	121,00	983,63		
	ИТОГО за день:		78,25	78,31	348,23	2410,69		98,41	95,04	402,56	2859,14		

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
7-11 лет											
11 лет и старше											
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	День № 3 – завтрак										
101	Бутерброд с повидлом	40/10	1,13	2,87	21,73	117,27	60/20	1,70	4,30	32,60	175,90
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	5,37	5,37	91,29	200	7,16	9,4	7,16	141,88
508/513	Какао / кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10
	ИТОГО за завтрак:		6,6	8,24	42,3	269,76		8,96	13,7	54,96	378,98
	День № 3 - обед										
111	Салат « Витаминный»	60	1,01	1,85	5,39	69,25	60	1,01	1,85	5,39	69,25
156	Щи со сметаной	250	6,32	4,96	30,12	190,40	300	7,90	6,20	37,65	238,00
243	Бефстроганов из говядины	80	12,16	11,18	10,88	189,76	100	14,58	13,64	12,42	213,15
419	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,68	180	4,428	7,29	40,572	245,61
444	Соус молочный	30	2,06	4,17	5,32	67,03	50	3,43	6,95	8,86	111,71
531	Компот из кураги/яблоки	200	0,30	0,00	20,10	81,60	200	0,30	0,00	20,10	81,60
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
	ИТОГО за обед:		41,59	31,08	130,57						
	День № 3 - полдник										
118	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40
608	Печенье	40	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00	219,54
513	Молоко	200	3,2	2,7	15,9	100,70	200	3,20	2,70	15,90	100,70
	ИТОГО за полдник:		7,14	5,92	70,7	364,64		7,14	5,92	70,7	364,64
	День № 3 - ужин										
403	Овощное рагу	200	24,55	18,82	5,86	291,00	250	32,73	25,09	7,82	388,00
504	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,40	200	0,1	0	15	60,40
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8
	ИТОГО за ужин:		31,94	31,01	93,00	818,79		35,14	35,42	96,48	882,68
	ИТОГО за день:		78,25	78,31	348,23	2410,69		98,41	95,04	402,56	2859,14

N ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		
	День № 4 – завтрак												
97	Бутерброд с маслом	50/10	11,91	16,89	17,60	270,04	50/10	11,9	16,9	17,6	270,0		
273	Суп молочный с вермишелью	150	11,70	14,19	53,70	239,31	200	7,80	9,46	35,80	259,54		
508/513	Какао / кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10		
	ИТОГО за завтрак:		26,6	28,24	72,3	469,76		28,96	33,7	74,96	478,98		
	День № 4 - обед												
112	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5	14,10		
154/175	Суп крестьянский	250	5,28	7,08	35,28	225,96	300	6,60	8,85	44,10	282,45		
349	Рыба, тушенная в томате с овощами	75	21,38	11,57	10,13	230,14	100	28,50	15,43	13,50	306,86		
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	137,40	180	3,78	7,92	19,62	164,88		
538	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	96,70	200	0,70	0,30	22,80	96,70		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92		
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02		
	ИТОГО за обед:		35,88	33,51	126,20	949,85		47,90	44,32	161,18	1235,26		
	День № 4 - полдник												
223	Вафли	40	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00	219,54		
535	Молоко (йогурт, кефир)	200	5,8	5	8	100,20	200	5,8	5	8	100,20		
118	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40		
	ИТОГО за полдник:		4,04	3,22	70,00	325,14		4,04	3,22	70,00	325,14		
	День № 4 - ужин												
223	Запеканка из творога с джемом	200	22,86	22,71	54,14	512,43	250	30,48	30,29	54,14	611,05		
504	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,40	200	0,1	0	15	60,40		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92		
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8		
	ИТОГО за ужин:		35,24	39,15	75,65	805,41		38,46	42,59	81,76	864,85		
	ИТОГО за день:		82,16	84,54	348,15	2378,45		91,25	89,56	421,65	2678,25		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетич еская ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б			Ж	У			
7-11 лет			11 лет и старше										
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		
	День № 5 – завтрак												
97	Бутерброд с маслом и сыром	50/10	11,91	16,89	17,60	270,04	50/10	11,9	16,9	17,6	270,0		
266	Каша "Дружба"	150	3,945	8,745	18,795	169,67	200	5,26	11,66	25,06	226,22		
508/513	Какао / кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10		
	ИТОГО за завтрак:		15,26	21,82	59,42	542,62		18,62	29,47	63,51	596,14		
	День №5 - обед												
114	Салат из свежих помидор, огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5	14,10		
138	Суп картофельный с вермишелью	250	2,96	8,12	22,56	175,16	300	3,70	10,15	28,20	218,95		
293	Котлеты, рубленные из мяса	80	12,16	11,18	10,88	189,76	100	14,58	13,64	12,42	213,15		
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,13	180	10,26	9,41	44,50	303,75		
531	Компот из изюма/яблоки	200	0,30	0,00	20,10	81,60	200	0,30	0,00	20,10	81,60		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92		
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02		
	ИТОГО за обед:		19,25	23,46	112,47	809,16		22,15	26,49	135,26	1008,58		
	День №5 - полдник												
608	Пряник	40	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00	219,54		
535	Молоко (йогурт, кефир)	200	5,8	5	8	100,20	200	5,8	5	8	100,20		
118	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40		
	ИТОГО за полдник:		9,74	8,22	62,8	364,14		9,74	8,22	62,8	364,14		
	День №5 - ужин												
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	137,40	180	3,78	7,92	19,62	164,88		
410	Курица в соусе с томатом	75	20,40	20,25	6,15	288,45	100	27,20	27,00	8,20	384,60		
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,40	200	0,1	0	15	60,40		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92		
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8		
	ИТОГО за ужин:		29,45	29,39	103,92	798,03		39,89	37,79	121,00	983,63		
	ИТОГО за день:		78,25	78,31	348,23	2410,69		98,41	95,04	402,56	2659,14		

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б			Ж	У			
7-11 лет											11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		
	День № 6 – завтрак											7	
97	Бутерброд с маслом	50/10	11,91	16,89	17,60	270,04	50/10	11,9	16,9	17,6			
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/5	6,96	5,44	29,49	194,77	200/5	9,2	7,2	39			
508/513	Какао / кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25			
	ИТОГО за завтрак:		21,54	23,62	67,14	595,35		23,61	28,63	72,64			
	День № 6 - обед												
115	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5		14,10	
150	Суп картофельный с бобовыми	200	8,52	10,80	36,30	276,48	250	10,60	14,90	40,25		277,50	
403	Печеночные оладьи в соусе	75/28	24,55	18,82	5,86	291,00	100/37	32,73	25,09	7,82		388,00	
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,13	180	10,26	9,41	44,50		303,75	
531	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	20,10	81,60	200	0,30	0,00	20,10		81,60	
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4		103,92	
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84		157,02	
	ИТОГО за обед:		48,36	39,21	136,00	1090,27		63,15	51,96	166,41		1325,89	
	День № 6 - полдник												
608	Вафли	40	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00		219,54	
508	Какао с молоком	200	0,10	0,00	15,20	61,20	200	0,10	0,00	15,20		61,20	
118	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	100	0,40	0,40	9,80		44,40	
	ИТОГО за полдник:		4,04	3,22	70,00	325,14		4,04	3,22	70,00		325,14	
	День № 6 - ужин												
112	Овощи порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5		14,10	
369	Птица тушеная с овощами	75	11,40	13,05	1,65	169,65	100	15,20	17,40	2,20		226,20	
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	137,40	180	3,78	7,92	19,62		164,88	
504	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	200	0,10	0,00	15,20		61,20	
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4		103,92	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2		19,8	
	ИТОГО за ужин:		17,29	20,13	46,8	437,53		17,29	20,13	46,8		437,53	
	ИТОГО за день:		100,25	97,35	302,55	2487,22		116,58	111,97	340,67		2776,64	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
			7-11 лет					11 лет и старше			
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	День № 7 – завтрак										
101	Бутерброд с повидлом	40	1,13	2,87	21,73	117,27	60	1,70	4,30	32,60	175,90
267	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	150	6,9	21,12	29,87	337,14	200	9,2	28,16	39,82	449,52
504	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	200	0,10	0,00	15,20	61,20
	ИТОГО за завтрак:		9,16	23,18	78,52	514,26		10,16	32,17	82,34	628,57
	День № 7 - обед										
136	Свекольник	250	3,48	7,12	19,24	154,96	300	4,35	8,90	12,03	145,60
223	Запеканка из творога с джемом	200	22,86	22,71	54,14	512,43	250	30,48	30,29	54,14	611,05
527	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,20	20,20	86,60	200	1	0,2	20,2	86,60
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
	ИТОГО за обед:		33,78	31,77	130,24	942,05		45,09	41,95	140,11	1118,29
	День № 7 - полдник										
556	Оладьи с повидлом	150/15	11,9	12,2	71,8	444,60	200/20	15,9	16,3	95,7	592,80
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10
118	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40
	ИТОГО за полдник:		15,90	15,90	106,60	633,10		19,87	19,97	130,53	781,30
	День № 7 - ужин										
410	Курица в соусе с томатом	75	20,40	20,25	6,15	288,45	100	27,20	27,00	8,20	384,60
112	Помидор порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5	14,10
297	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,86	180	6,79	0,81	34,85	173,83
513	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,70	200	3,20	2,70	15,90	100,70
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8
	ИТОГО за ужин:		17,29	20,13	46,8	437,53		17,29	20,13	46,8	437,53
	ИТОГО за день:		100,25	97,35	302,55	2487,22		90,58	93,97	370,67	2786,64

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
117	День № 8 – завтрак										
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
331	Вареники ленивые со сливочным маслом	150/10	22,63	17,22	21,87	332,95	200/10	29,7	22,6	28,7	437,00
508/513	Какао / кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10
	ИТОГО за завтрак:	200	1,50	1,3	15,90	81,30	200	1,50	1,3	15,90	81,30
112	День № 8 - обед										
	Овощи порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5	14,10
160	Суп с клецками	250	3,40	8,16	23,28	180,16	300	4,25	10,20	29,10	225,20
410	Курица в соусе с томатом	75	20,40	20,25	6,15	288,45	100	27,20	27,00	8,20	384,60
297	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,86	180	6,79	0,81	34,85	173,83
528	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,40	200	0,30	0,20	25,10	103,40
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
	ИТОГО за обед:		36,20	31,03	120,23	1004,93		47,80	40,77	150,99	1162,07
	День № 8 - полдник										
608	Пряник	40	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00	219,54
535	Молоко (йогурт, кефир)	200	5,8	5	8	100,20	200	5,8	5	8	100,20
118	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40
	ИТОГО за полдник:		9,74	8,22	62,8	364,14		9,74	8,22	62,8	364,14
	День № 8 - ужин										
349	Рыба, тушенная в томате с овощами	75	21,38	11,57	10,13	230,14	100	28,50	15,43	13,50	306,86
419	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,68	180	4,428	7,29	40,572	245,61
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8
	ИТОГО за ужин:		32,58	37,29	89,42	924,56		34,28	43,91	109,52	1105,54
	ИТОГО за день:		113,25	107,35	312,55	2347,22		91,27	93,97	385,53	2686,04

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
7-11 лет			11 лет и старше								
3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		
1	2	40	1,13	2,87	21,73	117,27	60	1,70	4,30	32,60	175,90
101	День № 9 – завтрак	150	5,37	5,37	5,37	91,29	200	7,16	9,4	7,16	141,88
272	Бутерброд с повидлом	200	0,10	0,00	15,20	61,20	200	0,10	0,00	15,20	61,20
504	Чай с лимоном		6,6	8,24	42,3	269,76		8,96	13,7	54,96	378,98
	ИТОГО за завтрак:										
	День № 9 - обед	250	14,76	11,56	25,68	265,80	300	18,45	14,45	32,10	332,25
159	Суп с рыбными консервами	60	1,01	1,85	5,39	69,25	60	1,01	1,85	5,39	69,25
ПР	Икра из кабачков	80	12,16	11,18	10,88	189,76	100	14,58	13,64	12,42	213,15
293	Котлеты рубленные из мяса	150	3,15	6,60	16,35	137,40	180	3,78	7,92	19,62	164,88
434	Картофельное пюре	30	2,06	4,17	5,32	67,03	50	3,43	6,95	8,86	111,71
444	Соус молочный к блюдам	200	0,30	0,00	20,10	81,60	200	0,30	0,00	20,10	81,60
531	Компот из кураги	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
117	Батон		41,59	31,08	130,57						
	ИТОГО за обед:										
	День № 9 - полдник	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40
118	Фрукты	60	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00	219,54
608	Печенье	200	3,2	2,7	15,9	100,70	200	3,20	2,70	15,90	100,70
513	Кофейный напиток										
	День № 9 - ужин	75/28	24,55	18,82	5,86	291,00	100/37	32,73	25,09	7,82	388,00
403	Печень по строгановски	150	8,55	7,85	37,08	253,13	180	10,26	9,41	44,50	303,75
243	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,2	2,7	15,9	100,70	200	3,20	2,70	15,90	100,70
513	Кофейный напиток	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02
117	Батон	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8
389	Сок фруктовый		17,29	20,13	46,8	437,53		17,29	20,13	46,8	437,53
	ИТОГО за ужин:										
	ИТОГО за день:		100,25	97,35	302,55	2487,22		106,58	108,97	320,67	2776,64

N ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетич еская ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б			Ж	У			
7-11 лет			11 лет и старше										
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		
	День № 10 – завтрак												
97	Бутерброд с маслом	50/10	11,91	16,89	17,60	270,04	50/10/20	11,9	16,9	17,6	270,0		
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,54	200	6,20	7,46	30,86	215,38		
508/513	Какао / кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144,10	200	3,6	3,3	25	144,10		
306	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,00	40	5,1	4,6	0,3	63,00		
	ИТОГО за завтрак:		24,86	29,79	56,95	595,28		26,4	31,66	64,66	649,08		
	День № 10 - обед												
112	Овощи порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,10	100	0,8	0,1	2,5	14,10		
88	Щи со сметаной	250	8,52	10,80	36,30	276,48	300	10,60	14,90	40,25	277,50		
223	Запеканка из творога с джемом	200	22,86	22,71	54,14	512,43	250	30,48	30,29	54,14	611,05		
531	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	20,10	81,60	200	0,30	0,00	20,10	81,60		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92		
117	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68	60	4,50	1,74	30,84	157,02		
	ИТОГО за обед:		48,36	39,21	136,00	1090,27		63,15	51,96	166,41	1325,89		
	День № 10 - полдник												
608	Пряник	40	3,54	2,82	45,00	219,54	60	3,54	2,82	45,00	219,54		
535	Молоко (йогурт, кефир)	200	5,8	5	8	100,20	200	5,8	5	8	100,20		
118	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	44,40	180	0,40	0,40	9,80	44,40		
	ИТОГО за полдник		9,74	8,22	62,8	364,14		9,74	8,22	62,8	364,14		
	День № 10 - ужин												
369	Мясо тушеное	75	11,40	13,05	1,65	169,65	100	15,20	17,40	2,20	226,20		
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	137,40	180	3,78	7,92	19,62	164,88		
504	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	200	0,10	0,00	15,20	61,20		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	69,28	60	3,96	0,72	20,4	103,92		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	19,8	200	1,0	0,2	0,2	19,8		
	ИТОГО за ужин:		17,29	20,13	46,8	437,53		17,29	20,13	46,8	437,53		
	ИТОГО за день:		100,25	97,35	302,55	2487,22		116,5	111,9	340,67	2676,64		

Зав.производством _____ М.Р.Хлупина