

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ с. Пионер  
Кузнецкого района Мальшева Л.Н.  
*Л.Н. Мальшева*

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Мустакаев М.М.



/М.М. Мустакаев/

**Перспективное 10 дневное меню для организации питания учащихся  
в МБОУ СОШ с. Пионер  
осеннее - зимне - весеннего сезона  
Возрастная категория учащихся 7-11 лет**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45			
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40			
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	9,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-			
	<b>Итого</b>		<b>17,49</b>	<b>24,61</b>	<b>87,43</b>	<b>557,83</b>	<b>0,17</b>	<b>2,53</b>	<b>192,7</b>	<b>0,96</b>	<b>314,15</b>	<b>354,04</b>	<b>65,78</b>	<b>4,29</b>			
	<b>ОБЕД</b>																
67	Винегрет овощной	60/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83			
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75			
437	Гуляш	90/75	16,5	10,1	6,2	204,6	0,14	1,28		-	24,36	194,69	16,01	1,32			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,2	15,2	62,0	0,20	2,83	60,00	1,00	14,2	-	2,4	0,36			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>Итого</b>		<b>29,52</b>	<b>29,7</b>	<b>101,91</b>	<b>815,78</b>	<b>0,452</b>	<b>132,76</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>145,88</b>	<b>385,82</b>	<b>89,15</b>	<b>6,014</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20			
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80			
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,0</b>	<b>18,50</b>	<b>3,0</b>			
	Используется йодированная соль, зелень																
	<b>Всего</b>		<b>55,51</b>	<b>58,51</b>	<b>215,29</b>	<b>1549,21</b>	<b>0,662</b>	<b>139,54</b>	<b>212,7</b>	<b>9,16</b>	<b>573,03</b>	<b>852,86</b>	<b>173,43</b>	<b>13,304</b>			

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
204	Макароны отварные с сыром	150/1	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,168	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,924
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,2	15,2	62,0	0,20	2,83	60,00	1,00	14,2	-	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>19,98</b>	<b>70,33</b>	<b>517,24</b>	<b>0,32</b>	<b>2,998</b>	<b>186,4</b>	<b>1,72</b>	<b>251,8</b>	<b>214,36</b>	<b>34,24</b>	<b>2,744</b>
<b>ОБЕД</b>														
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/1	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33	-	1,05	23	0,2	6	-	-	18	-	7,5	0,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>28,29</b>	<b>16,62</b>	<b>129,71</b>	<b>802,86</b>	<b>0,94</b>	<b>17,59</b>	<b>33,226</b>	<b>5,09</b>	<b>178,054</b>	<b>461,32</b>	<b>172,92</b>	<b>8,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>8,5</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,00</b>	<b>18,5</b>	<b>3,0</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>Всего</b>		<b>50,99</b>	<b>40,80</b>	<b>225,99</b>	<b>1495,70</b>	<b>1,3</b>	<b>24,838</b>	<b>239,62</b>	<b>7,11</b>	<b>542,85</b>	<b>788,68</b>	<b>225,66</b>	<b>14,464</b>



Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 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	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	0,4	9,3	31,1	183,4	0,44	1,9	-	14,70	92,3	129,3	26,7	1,3
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>14,93</b>	<b>14,33</b>	<b>66,92</b>	<b>460,17</b>	<b>1,46</b>	<b>9,07</b>	<b>137,80</b>	<b>3,71</b>	<b>102,31</b>	<b>257,39</b>	<b>74,74</b>	<b>3,28</b>
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	60/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с горохом	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0,19	8,94	-	10,4	36,65	52,0	28,38	3,64
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>31,75</b>	<b>20,02</b>	<b>122,44</b>	<b>788,71</b>	<b>0,32</b>	<b>38,77</b>	<b>-</b>	<b>13,33</b>	<b>121,28</b>	<b>362,39</b>	<b>112,0</b>	<b>10,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого</b>		<b>6,83</b>	<b>4,14</b>	<b>21,32</b>	<b>149,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>25,5</b>	<b>0,26</b>	<b>163,2</b>	<b>136,15</b>	<b>21,75</b>	<b>0,33</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>Всего</b>		<b>53,51</b>	<b>38,49</b>	<b>210,68</b>	<b>1398,66</b>	<b>1,84</b>	<b>48,59</b>	<b>163,3</b>	<b>17,3</b>	<b>386,79</b>	<b>755,93</b>	<b>208,49</b>	<b>14,01</b>

неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
183	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	200	9,09	12,99	35,18	295	0,44	1,64	-	14,70	183,58	129,3	99,23	2,87			
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-			
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20			
	<b>Итого</b>		<b>18,18</b>	<b>26,73</b>	<b>74,2</b>	<b>611,10</b>	<b>0,51</b>	<b>2,05</b>	<b>92,00</b>	<b>15,52</b>	<b>389,38</b>	<b>314,23</b>	<b>134,56</b>	<b>6,66</b>			
	<b>ОБЕД</b>																
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8			
104	Суп картофельный с курицей	250/1	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15			
309	Вермишель отварная	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75			
451	Котлеты с соусом	90	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20			
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>Итого</b>		<b>22,85</b>	<b>26,39</b>	<b>138,39</b>	<b>899,34</b>	<b>0,35</b>	<b>17,69</b>	<b>-</b>	<b>1,13</b>	<b>217,43</b>	<b>370,2</b>	<b>120,01</b>	<b>6,32</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20			
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,0</b>	<b>18,50</b>	<b>3,00</b>			
	Используется йодированная соль, зелень																
	<b>Всего</b>		<b>49,53</b>	<b>57,32</b>	<b>238,54</b>	<b>1686,04</b>	<b>0,9</b>	<b>23,99</b>	<b>112,00</b>	<b>16,95</b>	<b>719,81</b>	<b>797,43</b>	<b>273,07</b>	<b>15,98</b>			

Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр( порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>13,11</b>	<b>18,04</b>	<b>72,62</b>	<b>534,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>92,00</b>	<b>2,42</b>	<b>209,9</b>	<b>296,93</b>	<b>77,33</b>	<b>5,19</b>
	<b>ОБЕД</b>													
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33	-	1,05	23	0,2	6	-	-	18	-	7,5	0,2
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	0,04	6	-	-	54	208	7	0,2
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
493	Птица тушеная в сметанном соусе	90/30	13,4	5,25	47	220,5	0,05	0,02	-	-	54,50	132,9	20,3	1,62
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,98</b>	<b>18,99</b>	<b>151,18</b>	<b>807,28</b>	<b>0,55</b>	<b>12,29</b>	<b>-</b>	<b>0,62</b>	<b>168,5</b>	<b>632,83</b>	<b>203,13</b>	<b>10,62</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1
	<b>Итого</b>		<b>3,70</b>	<b>2,46</b>	<b>19,74</b>	<b>115,9</b>	<b>0,82</b>	<b>20</b>	<b>13,00</b>	<b>0,42</b>	<b>22,20</b>	<b>28,4</b>	<b>27,00</b>	<b>1,2</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>Всего</b>		<b>47,79</b>	<b>39,49</b>	<b>243,54</b>	<b>1457,28</b>	<b>1,6</b>	<b>32,7</b>	<b>105,00</b>	<b>3,46</b>	<b>400,6</b>	<b>958,16</b>	<b>307,46</b>	<b>17,01</b>



Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
<b>Итого</b>			<b>19,27</b>	<b>26,86</b>	<b>80,32</b>	<b>646,34</b>	<b>0,2</b>	<b>0,39</b>	<b>40,00</b>	<b>2,67</b>	<b>176,8</b>	<b>252,53</b>	<b>56,53</b>	<b>5,54</b>
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	60/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
108	Суп картофельный с клёцками	250/1	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого</b>			<b>26,19</b>	<b>28,4</b>	<b>102,95</b>	<b>785,69</b>	<b>0,265</b>	<b>35,46</b>	<b>21,05</b>	<b>3,13</b>	<b>118,43</b>	<b>374,48</b>	<b>105,24</b>	<b>8,605</b>
ПОЛДНИК														
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,33</b>	<b>6,26</b>	<b>18,94</b>	<b>156,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,88</b>	<b>38,00</b>	<b>0,26</b>	<b>158,2</b>	<b>136,15</b>	<b>20,5</b>	<b>0,33</b>
Используется йодированная соль, зелень														
<b>Всего</b>			<b>50,79</b>	<b>61,52</b>	<b>202,21</b>	<b>1588,68</b>	<b>0,525</b>	<b>36,73</b>	<b>99,05</b>	<b>6,06</b>	<b>453,43</b>	<b>763,16</b>	<b>182,27</b>	<b>14,475</b>

день: 7  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Примр пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	0,4	9,3	31,1	183,4	0,44	1,9	-	14,70	92,3	129,3	26,7	1,3			
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-			
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40			
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>Итого</b>		<b>13,00</b>	<b>24,41</b>	<b>90,13</b>	<b>605,88</b>	<b>0,56</b>	<b>3,37</b>	<b>140,00</b>	<b>15,66</b>	<b>289,17</b>	<b>400,90</b>	<b>77,43</b>	<b>6,16</b>			
	<b>ОБЕД</b>																
45	Салат из белокочанной капусты	60/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52			
106	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,47	137,8	0,09	7,29	30,6	-	36,25	137,98	37,88	1,02			
289	Овощное рагу с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65			
378	Кисель плодово-ягодный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>Итого</b>		<b>29,79</b>	<b>25,73</b>	<b>118,77</b>	<b>830,08</b>	<b>0,39</b>	<b>36,32</b>	<b>30,6</b>	<b>3,13</b>	<b>156,05</b>	<b>450,10</b>	<b>236,32</b>	<b>11,61</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ПР	Изделия кондитерские	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20			
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13			
	<b>Итого</b>		<b>5,33</b>	<b>6,26</b>	<b>18,94</b>	<b>156,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,88</b>	<b>38,00</b>	<b>0,26</b>	<b>158,2</b>	<b>136,15</b>	<b>20,5</b>	<b>0,33</b>			
	Используется йодированная соль, зелень																
	<b>Всего</b>		<b>48,12</b>	<b>56,4</b>	<b>227,84</b>	<b>1592,61</b>	<b>1,01</b>	<b>40,57</b>	<b>208,6</b>	<b>19,05</b>	<b>603,42</b>	<b>987,15</b>	<b>334,25</b>	<b>18,1</b>			



День: 8  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
366	Занеканка из творога со сгущ.молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	0,09	0,74	0,06	-	226,4	344,91	48,92	0,84
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,18</b>	<b>20,34</b>	<b>92,31</b>	<b>644,82</b>	<b>0,17</b>	<b>1,54</b>	<b>40,06</b>	<b>0,92</b>	<b>248,44</b>	<b>453,71</b>	<b>98,52</b>	<b>3,26</b>
	<b>ОБЕД</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
67	Винегрет овощной	60/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
278	Тефтели с соусом	90	7,86	7,98	9,32	140,98	-	0,6	-	-	34,4	-	17,84	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>19,3</b>	<b>25,22</b>	<b>101,91</b>	<b>712,17</b>	<b>0,27</b>	<b>32,35</b>	<b>27,0</b>	<b>6,55</b>	<b>138,79</b>	<b>239,66</b>	<b>110,78</b>	<b>6,77</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8
	<b>Итого</b>		<b>0,73</b>	<b>0,4</b>	<b>48,6</b>	<b>200,91</b>	<b>0,04</b>	<b>4,00</b>	<b>0,15</b>	<b>-</b>	<b>45,36</b>	<b>13,64</b>	<b>15,36</b>	<b>1,04</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>Всего</b>		<b>42,21</b>	<b>45,96</b>	<b>242,82</b>	<b>1557,90</b>	<b>0,48</b>	<b>37,89</b>	<b>67,21</b>	<b>7,47</b>	<b>432,59</b>	<b>707,01</b>	<b>224,66</b>	<b>11,07</b>

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47			
389	Напиток сокоосодержащий	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-			
	<b>Итого</b>		<b>8,01</b>	<b>12,11</b>	<b>80,73</b>	<b>488,04</b>	<b>0,11</b>	<b>4,00</b>	<b>40,02</b>	<b>0,92</b>	<b>216,1</b>	<b>143,8</b>	<b>49,4</b>	<b>4,73</b>			
	ОБЕД																
45	Салат из белокочанной капусты	60/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52			
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18			
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86			
451	Котлеты с соусом	90	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20			
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>Итого</b>		<b>20,94</b>	<b>25,77</b>	<b>128,88</b>	<b>837,35</b>	<b>1,39</b>	<b>39,4</b>	<b>33,15</b>	<b>5,68</b>	<b>270,34</b>	<b>397,2</b>	<b>139,2</b>	<b>6,18</b>			
	ПОЛДНИК																
ПР	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20			
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13			
	<b>Итого</b>		<b>6,83</b>	<b>4,14</b>	<b>21,32</b>	<b>149,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>25,50</b>	<b>0,26</b>	<b>163,20</b>	<b>136,15</b>	<b>21,75</b>	<b>0,33</b>			
	Используется йодированная соль, зелень																
	<b>Всего</b>		<b>35,78</b>	<b>42,02</b>	<b>230,93</b>	<b>1475,17</b>	<b>1,56</b>	<b>44,15</b>	<b>98,67</b>	<b>6,86</b>	<b>649,64</b>	<b>677,15</b>	<b>210,35</b>	<b>11,24</b>			

№ 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 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	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
173	Каша жидкая молочная овсянная с маслом и сахаром	200	7,82	12,83	34,27	285,0	-	1,17	-	-	152,76	-	6,66	1,71			
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-			
15	Сыр( порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20			
	<b>Итого</b>		<b>16,91</b>	<b>26,57</b>	<b>73,29</b>	<b>601,1</b>	<b>0,07</b>	<b>1,58</b>	<b>92,00</b>	<b>0,82</b>	<b>358,56</b>	<b>184,93</b>	<b>41,99</b>	<b>5,5</b>			
	<b>ОБЕД</b>																
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23	-	1,05	6	0,03	3	-	-	0,02	-	7,5	0,2			
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55			
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01			
493	Птица тушеная в сметанном соусе	90/30	13,4	5,25	47	220,5	0,05	0,02	-	-	54,50	132,9	20,3	1,62			
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>Итого</b>		<b>30,41</b>	<b>21,79</b>	<b>113,09</b>	<b>775,91</b>	<b>0,692</b>	<b>104,07</b>	<b>28,57</b>	<b>0,95</b>	<b>294,86</b>	<b>599,68</b>	<b>122,77</b>	<b>8,514</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24			
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8			
	<b>Итого</b>		<b>0,73</b>	<b>0,4</b>	<b>48,6</b>	<b>200,91</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	<b>0,15</b>	<b>-</b>	<b>45,36</b>	<b>13,64</b>	<b>15,36</b>	<b>1,04</b>			
	Используется йодированная соль, зелень																
	<b>Всего</b>		<b>48,05</b>	<b>48,76</b>	<b>234,98</b>	<b>1577,92</b>	<b>0,802</b>	<b>109,65</b>	<b>120,72</b>	<b>1,77</b>	<b>698,78</b>	<b>798,25</b>	<b>180,12</b>	<b>15,054</b>			



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДелИ плюс, 2011, 2015, 2017г. .

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Мустакаев М.М.



Мустакаев М.М.