

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

День 1 Возрастная категория :7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша вязкая пшенная с маслом сливочным | 200/10 | Пшено  Молоко  Сахар.песок  Масло сливочное  соль | 50  96  10  10  1 | 5.8 | 9.2 | 31.8 | 240 | 13.8 | 0.75 | 0.112 | 0.01 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | Хлеб пшеничный | 90 | 9.68 | 4.05 | 39.15 | 236.7 | 84.38 | 2.43 | 0.279 | 0.171 | 0.135 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Молоко  Сахарный песок | 3  50  20 | 2,8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0.012 | 0.04 | 0.14 | 1.3 |
|  | **Итого** | 500 |  |  | 18.28 | 15.65 | 90.95 | 588.7 | 224.18 | 3.192 | 0.431 | 0.321 | 14.35 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный  с макаронными изделиями | 250/12.5 | Вермишель  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит.  Грудка куриная  соль | 10  100  12  13  3  20  1 | 9.0 | 3.0 | 12 | 166.05 | 29.05 | 1.25 | 0.065 | 0.078 | 2.53 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | Картофель  Молоко  Масло слив соль | 171  23.7  5.3  1 | 2.45 | 4.85 | 22.79 | 147.23 | 41.71 | 1.16 | 0.128 | 0.062 | 9.0 |
| 591 | Гуляш ( из птицы) | 50/75 | Курица  Лук репка  Томат. паста  Масло растит.  Мука пшеничная  соль | 86.8  18  12  5  4  1 | 12.32 | 11.18 | 2.98 | 105.12 | 15.23 | 1.45 | 0.106 | 0.106 | 0.8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | Шиповник  Сахарный песок | 20  20 | 0.6 | - | 22.8 | 93.2 | 11 | 4.46 | 0.012 | 0.056 | 71.86 |
|  | **ИТОГО** | 777,5 |  |  | 27,77 | 20,33 | 77,57 | 612,4 | 118,89 | 9,17 | 0,2482 | 0,95 | 84,31 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | 1277,5 |  |  | 46,05 | 35,98 | 168,52 | 1201,1 | 224,18 | 12.362 | 0.6792 | 1.271 | 98,66 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

День 2 Возрастная категория :7-11 лет

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога | 150/20 | Творог  Манка  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Сухари паниров.  Сметана  Молоко сгущенное | 141  9  12  6  6  6  6  20 | 34.94  1.58 | 16.2  1.74 | 30,14  10.88 | 333,6  43.6 | 195  61.4 | 1,34  0.04 | 0,19  0.012 | 0,6  0.076 | 0,3  0.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 18 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | Чай  Сахар. Песок  Лимоны | 1  15  8 | 0,53 | - | 9.87 | 41.6 | 15.33 | 2.13 | - | - | 2.13 |
|  | Яблоко | 100 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 16 | 2,2 | 1,5 | 0,02 | 10 |
|  | **Итого** | 517 |  |  | 41,75 | 36,34 | 78,09 | 571 | 325,23 | 6,79 | 1,826 | 0,772 | 12,69 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/12.5/10 | Капуста  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит.  Томатная паст  Грудка куриная  Сметана  Соль | 63  40  12  13  5  3  18  10  1 | 4.6 | 6.54 | 9.96 | 175.9 | 111.7 | 6.05 | 0.05 | 0.03 | 4.41 |
| 492 | Плов из птицы | 200 | Грудка куриная  Масло сливочное  Лук репка  Морковь  Томатное пюре  Крупа рисовая  Соль | 96  8  9  10  5  35  1 | 18,6 | 7,35 | 26,1 | 245.7 | 18.5 | 1,52 | 0.07 | 0.06 | 1.02 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1,63 | 21.25 | 126 | 27.38 | 1.06 | 0,162 | 0,81 | 0,15 |
| 883 | Кисель | 200 | Кисель  Сахар песок | 20  10 | - | - | 26 | 106 | - | - | 1.8 | 1.44 | 89.4 |
|  | **Итого** | 722,5 |  |  | 27.45 | 15.52 | 83.31 | 653.6 | 157.58 | 8.63 | 2.082 | 2.34 | 94.98 |
|  | **Всего** | 1239.5 |  |  | 69.2 | 51.86 | 161.4 | 1224.6 | 482.81 | 15.42 | 3.908 | 3.112 | 107.67 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

День 3 Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным | 200/10 | Крупа пшеничная  Молоко  Сахар.песок  Масло сливочное  Соль | 50  96  10  10  1 | 6.0 | 8.2 | 3.2 | 238 | 84.38 | 1.3 | 0.108 | 0.116 | 0.74 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | хлеб пшеничный | 90 | 9.68 | 4.05 | 39.15 | 236.7 | 84.38 | 2.43 | 0.279 | 0.171 | 0.135 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | какао  молоко  сахар.песок | 2  100  20 | 5.8 | 5,8 | 34.4 | 205.6 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 0.16 |
|  | **ИТОГО** | 500 |  |  | 21.48 | 18.05 | 76.75 | 680.3 | 340.96 | 4.73 | 0.447 | 0.487 | 1.035 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | Молоко  Вермишель  Масло сливочное  Сахарный песок  соль | 125  20  2  2  1 | 7.5 | 4.75 | 30.25 | 195 | 222.5 | 0.77 | 0.125 | 0.28 | 2.3 |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | Гречка крупа  Масло сливочное  соль | 35  10  1 | 6.3 | 4.8 | 28.35 | 182.25 | 14.36 | 3.34 | 0.153 | 0.084 | - |
| 278 | Тефтели мясные | 110 | Говядина  Хлеб пшеничный  Лук репчатый  Масло растительное  Мука пшеничная  Сметана  Томатная паста  соль | 52  8  24  6  7.75  12.5  5  1 | 7.83 | 8.75 | 10.25 | 151 | 27.95 | 0.87 | - | - | 0.72 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** | 750 |  |  | 25.03 | 19.6 | 100.15 | 687.55 | 286.72 | 5.831 | 0.4082 | 1.012 | 3.14 |
|  | **ВСЕГО** | 1250 |  |  | 46.51 | 37.65 | 176.9 | 1367.85 | 627.68 | 10.561 | 0.8552 | 1.499 | 4.175 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

День 4 Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/10 | Крупа манная  Молоко  Сахарный песок  Масло сливочное  Соль | 30.8  96  10  10  1 | 4,8 | 8.2 | 30.4 | 222 | 138.8 | 0,48 | 0.28 | 0.25 | 1.3 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | Хлеб пшеничный | 90 | 9.68 | 4.05 | 39.15 | 236.7 | 84.38 | 2.43 | 0.279 | 0.171 | 0.135 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Молоко  Сахар песок | 3  50  20 | 2,8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0,04 | 0,14 | 1,3 |
|  | **Итого** | 500 |  |  | 20.28 | 14.65 | 89.55 | 570.7 | 349.18 | 2.922 | 0.599 | 0.561 | 2.735 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250/12.5 | Горох  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит  Грудка куриная | 20  67  12  13  5  20 | 12.25 | 5.25 | 18 | 171 | 17.5 | 1.04 | 0,102 | 0,078 | 3.33 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | Картофель  Молоко  Масло сливочное  Соль | 171  23.7  5.3  1 | 2.45 | 4.85 | 22.79 | 147.23 | 41.71 | 1.16 | 0.128 | 0.062 | 9.0 |
| 234 | Котлета рыбная | 110 | Минтай  Хлеб пшеничный  Молоко  Сухари панировочные  Масло растительное  Масло сливочное  Соль | 90  18  26  10  10  10  1 | 13.98 | 7.42 | 19.94 | 240 | 81.84 | 1.54 | - | - | 1.76 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** | 762.5 |  |  | 32.08 | 18.82 | 92.03 | 717.53 | 162.96 | 4.591 | 0.3602 | 0.788 | 14.21 |
|  | **ВСЕГО** | 1262.5 |  |  | 52.36 | 33.47 | 181.58 | 1288.23 | 512.14 | 8.593 | 0.9592 | 1.349 | 16.945 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

день 5 Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | макароны  масло сливочное | 52.5  5.2 | 4.92 | 7.49 | 37.24 | 242.46 | 25.07 | 0.81 | - | - | - |
| 243 | Сосиска отварная | 52 | Сосиски  Масло слив. | 50  2 | 6,01 | 9,65 | 1,64 | 117 | 37.2 | 0,94 | 0.03 | 0.137 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | хлеб пшеничный | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | ИТОГО | 502 |  |  | 21.69 | 21.64 | 96.68 | 680.96 | 156.03 | 4.451 | 0.34 | 0.327 | 0.15 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картофельный с крупой из рыбных консервов | 250 | картофель  крупа рисовая  морковь  лук  консервы рыбные  масло растит  соль | 100  10  12.5  12  13  5  1 | 7.5 | 4 | 18.75 | 140.8 | 25.58 | 1.17 | 0.125 | 0.08 | 9.78 |
| 534 | Капуста тушеная | 150 | Капуста  Масло растительное  Масло сливочное  Морковь  Лук репка  Томатное пюре  Мука пшеничная  Сахарный песок  соль | 187.5  3.8  5.3  7.5  14.3  15  1.8  4.5  1 | 3.06 | 5.52 | 11.84 | 115.5 | 68 | 0.93 | 0.059 | 0.09 | 71.3 |
| 591 | Гуляш ( из птицы) | 50/75 | Курица  лук репка  томат паста  масло растит  мука пшеничная  соль | 86.8  18  12  5  4  1 | 12.32 | 11.18 | 2.98 | 105.12 | 15.23 | 1.45 | 0.106 | 0.106 | 0.8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты  сахар | 25  20 | 1.6 | - | 30.6 | 125.2 | 12.6 | 0.3 | 0.003 | 0.01 | 1.0 |
|  | **ИТОГО** | 765 |  |  | 27.88 | 22 | 81.17 | 587.42 | 143.31 | 4.7 | 0.4232 | 0.934 | 83 |
|  | **ВСЕГО** | 1267 |  |  | 49.57 | 43.64 | 177.85 | 1268.38 | 299.34 | 9.151 | 0.7632 | 1.261 | 83.15 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

День 6 Возрастная категория :7-11 лет

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша ячневая с маслом сливочным | 200/10 | Крупа ячневая  Молоко  Масло сливочное  Сахар песок  соль | 44.4  98.4  10  10  1 | 5.8 | 9.2 | 31.8 | 240 | 102.38 | 1.002 | 0.108 | 0.092 | 0.26 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | хлеб пшеничный | 90 | 4.3 | 1.8 | 17.4 | 105.2 | 37.5 | 1.08 | 0.124 | 0.076 | 0.06 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | какао  молоко  сахар песок | 2  100  20 | 5.8 | 5,8 | 34.4 | 205.6 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 0.16 |
|  | **ИТОГО** | 500 |  |  | 15.9 | 16.8 | 83.6 | 550.8 | 312.08 | 3.082 | 0.292 | 0.368 | 0.48 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250/12.5/10 | капуста  картофель рис круглый  лук  морковь  масло растит  грудка куриная  сметана | 38  33  10  12  13  5  18  10 | 2.25 | 5 | 10.5 | 171.4 | 200.6 | 1.83 | 0.055 | 0.0425 | 20.87 |
| 511 | Рис отварной | 150 | Рис пропаренный  масло сливочное соль | 52.8  9  1 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.7 | 1.37 | 0.53 | 0.27 | 0.02 | - |
| 487 | Птица отварная | 90 | Грудка куриная  Лук репка  соль | 158.4  5.4  1 | 25.2 | 4.68 | - | 151.2 | 11.7 | 0.261 | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 40 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 36,5 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 883 | Кисель | 200 | кисель  сахар песок | 10  20 | - | - | 26 | 106 | - | - | 1.8 | 1.44 | 89.4 |
|  | **ИТОГО** | 752.5 |  |  | 34.5 | 16.35 | 90.18 | 739.1 | 250.17 | 3.471 | 2.2552 | 2.1505 | 110.39 |
|  | **ВСЕГО** | 1252.5 |  |  | 50.4 | 33.15 | 173.78 | 910.5 | 562.25 | 6.553 | 2.5472 | 2.5185 | 110.87 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

возрастная категория : 7-11 лет

День 7

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 200/10 | Хлопья овсяные «геркулес»  Молоко  Сахарный песок  Масло сливочное  соль | 44.4  100  10  10  1 | 9.04 | 13.44 | 40.16 | 318 | 158.65 | 2.09 | 0.134 | 0.242 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | Хлеб пшеничный | 90 | 4.3 | 1.8 | 17.4 | 105.2 | 37.5 | 1.08 | 0.124 | 0.076 | 0.06 |
| 1011 | Чай с молоком | 200 | Чай  Сахар песок  Молоко | 1  15  50 | 0.8 | 0.6 | 13.6 | 62.8 | 32.72 | 0.74 | 0.016 | 0.186 | 1.68 |
|  | **ИТОГО** | 500 |  |  | 14.14 | 15.84 | 71.16 | 418 | 228.87 | 3.91 | 0.274 | 0.504 | 1.74 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250/12.5/10 | Свекла  Картофель  Капуста  Лук  Морковь  Масло растит  Томат паста  Сахар песок  Грудка куриная  Сметана  Соль | 50  27  25  12  13  5  8  3  20  10  1 | 6.25 | 8 | 11.5 | 151.8 | 57.25 | 1.35 | 0,067 | 0,067 | 7.52 |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | Крупа гречневая  Масло сливочное  соль | 35  10  1 | 6.3 | 4.8 | 28.35 | 182.25 | 14.36 | 3.34 | 0.153 | 0.084 | - |
| 437 | Гуляш (из говядины) | 100 | Мясо говядина  Масло растит.  Лук репка  Томат. Паста  Мука пшеничная  Соль | 79  4  12  8  3  1 | 11.9 | 12.8 | 5.4 | 184.5 | 18.35 | 1.987 | 0.051 | 0.105 | 1.91 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | изюм  Сахар песок | 25  20 | 1.4 | - | 29 | 119.4 | 18.04 | 0.675 | 0.04 | 0.02 | 0.825 |
|  | **ИТОГО** | 762,5 |  |  | 29,25 | 26,9 | 91,25 | 738,75 | 129,9 | 8,202 | 0.4412 | 0.924 | 10.375 |
|  | **ВСЕГО** | 1262,5 |  |  | 43,39 | 42.74 | 162,41 | 1156,75 | 358,77 | 12,112 | 0.7152 | 1,428 | 12,115 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

День 8 Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет паровой | 150 | Яйцо  Молоко  Масло сливочное  соль | 110.5  41.4  11.9  1 | 15.44 | 21.93 | 14.87 | 105.47 | 226.4 | 0.065 | 2.807 | 0.1521 | 1.028 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,22 | 1,35 | 13,05 | 78,9 | 28,13 | 0,81 | 0,093 | 0,057 | 0,045 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Молоко  Сахар песок | 3  50  20 | 2.8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0,04 | 0,14 | 1.3 |
|  | Яблоко свежее | 120 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 19,2 | 2,64 | 1,8 | 0,024 | 12 |
|  | **ИТОГО** | 500 |  |  | 21.94 | 26.16 | 59.68 | 352.77 | 399.73 | 0.887 | 4.74 | 0.3731 | 14.373 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250/12,5 | Картофель  Фасоль  Лук репка  Морковь  Масло растительное  Птица  соль | 67  20  12  13  5  20  1 | 12,25 | 5,25 | 18 | 171 | 17,5 | 1,04 | 0,102 | 0,078 | 3,33 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | Картофель  Молоко  Масло сливочное  Соль | 171  23,7  5,3  1 | 2,45 | 4,85 | 22,79 | 147,23 | 41,71 | 1,16 | 0,128 | 0,062 | 9,0 |
| 431 | Печень по-строгановски | 50/50 | Печень говяжья  Томатная паста  Масло сливочное  Мука пшеничная  Сметана  соль | 89  2  6  2,3  7,5  1 | 13,67 | 9,82 | 7,35 | 174,52 | 37,14 | 4,92 | 0,22 | 0,15 | 8,14 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | Сухофрукты  Сахар.песок | 25  20 | 1,6 | - | 30,6 | 125,2 | 12,6 | 0,3 | 0,003 | 0,01 | 1,0 |
|  | **ИТОГО** | 752,5 |  |  | 33,37 | 21,22 | 95,74 | 718,75 | 130,85 | 8,27 | 0,5832 | 0,948 | 21,59 |
|  | **ВСЕГО** | 1252,5 |  |  | 55.31 | 47.38 | 155.42 | 1071.52 | 530.58 | 9.157 | 5.32 | 1.3211 | 35.969 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

День 9 Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/10 | Крупа рисовая  Молоко  Масло сливочное  Сахарный песок  соль | 30  100  10  10  1 | 6,2 | 9,2 | 50,2 | 305,4 | 27,3 | 1,78 | 0,126 | 0,068 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | хлеб пшеничный | 90 | 9,68 | 4,05 | 39,15 | 236,7 | 84,38 | 2,43 | 0,279 | 0,171 | 0,135 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | Какао  молоко  сахар песок | 2  100  20 | 5.8 | 5.8 | 34.4 | 205.6 | 172.2 | 1.0 | 0.06 | 0.2 | 0.16 |
|  | Итого | 500 |  |  | 21,68 | 19,05 | 123,75 | 747,7 | 283,88 | 5,21 | 0,465 | 0,439 | 1,595 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронными  изделиями | 250/12.5 | картофель  морковь  лук  масло растит  вермишель  птица  соль | 100  13  12  3  10  20  1 | 9,0 | 3,0 | 12 | 166,05 | 29,05 | 1,25 | 0,065 | 0,078 | 2,53 |
| 224 | Рагу из овощей | 150 | Картофель  Морковь  Лук репка  Капуста  Масло сливочное  Мука пшеничная  Томатная паста  Сахарный песок  соль | 62,25  28,5  13,5  66,75  11,55  1,95  4,35  0,45  2,25 | 3,975 | 8,85 | 18,525 | 167,85 | 54,45 | 2,7 | 0,15 | 0,15 | 18,3 |
| 369 | Рыба отварная | 100 | Филе Минтая  Лук репка  Морковь  соль | 123  6  6  1 | 20,32 | 1,28 | 0,91 | 93,1 | 52,7 | 1,074 | 0,17 | 0,143 | 0,615 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** | 752,5 |  |  | 36,695 | 14,43 | 62,735 | 586,3 | 158,11 | 5,875 | 0,5152 | 1,019 | 21,565 |
|  | **ВСЕГО** | 1252,5 |  |  | 58,375 | 33,48 | 186,485 | 1334 | 441,99 | 11,085 | 0,9802 | 1,458 | 23,16 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

День : 10 Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | Гречка  Масло сливочное  соль | 35  10  1 | 6,3 | 4,8 | 28,35 | 182,25 | 14,36 | 3,34 | 0,153 | 0,084 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | хлеб пшеничный | 100 | 10,76 | 4,5 | 43,5 | 263 | 93,76 | 2,7 | 0,31 | 0,19 | 0,15 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
| 413 | Сосиска | 52 | Сосиска  Масло сливочное | 50  2 | 6,01 | 9,65 | 1,64 | 117 | 37,2 | 0,94 | 0,03 | 0,137 | - |
|  | Итого | 502 |  |  | 23,07 | 18,95 | 87,79 | 620,75 | 145,33 | 6,981 | 0,493 | 0,411 | 0,15 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Рассольник ленинградский | 250/12.5/10 | картофель  лук репка  крупа рисовая  огурцы консервированные  морковь  масло растит  грудка кур  сметана  соль | 100  6  5  17  13  5  20  10  1 | 11,25 | 13 | 3,45 | 149,45 | 32,08 | 1,96 | 0,0725 | 0,1175 | 6,85 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | макароны  масло сливочное  соль | 52,5  5,2  1 | 4,92 | 7,49 | 37,24 | 242,46 | 25,07 | 0,81 | - | - | - |
| 295 | Котлета, рубленная из птицы | 90 | Мясо птицы  Хлеб пшеничный  Сухари панировочные  Масло растительное  Молоко  Соль | 138,6  12,6  7,2  9  18  1 | 21 | 9,882 | 9,72 | 170,78 | 31,68 | 1,584 | 1,35 | 0,194 | 0,144 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | яблоки  сахар песок | 45,4  24 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 14,18 | 0,95 | - | - | 0,9 |
|  | **ИТОГО** | 752,5 |  |  | 40,73 | 31,832 | 95,29 | 778,09 | 124,91 | 6,154 | 1,5527 | 0,9595 | 8,014 |
|  | **ВСЕГО** | 1254,5 |  |  | 63,8 | 50,782 | 183,08 | 1398,84 | 270,24 | 13,135 | 2,0457 | 1,3705 | 8,164 |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  |  |  | 534.965 | 924,292 | 1775.235 | 12221.77 | 4428.87 | 108.129 | 18.9693 | 16,5831 | 500.778 |

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г , авторы А.И. Здобнов и В.А. Цыганенко, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты health-diet.ru , dsshapoehka.68edu.ru.