

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



М.П.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

/Милов А.Н./

02 июля 2017.



Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков,обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г.Воронеж на осенне-зимний и весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

КОПИЯ ВЕРНА

Никонорова Е.Г.



МЕНЮ ОСНОВНОЕ, СОШ Воронеж, 7-11 лет (завтрак, обед, полдник).

День/прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет, грамм.	Пищевые вещества, грамм.				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.						№ рецептур		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мg	Fe	К	І		Se	F
1 день																				
завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150	7,14	7,01	29,63	210,00	0,03	0,06	0,04	38,00	3,75	42,07	58,71	24,95	1,27	0,73	0,01	0,00	0,06	*221
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
	Фрукты свежие (сезон)	200	0,80	0,80	19,60	88,00	20,00	0,06	0,04	0,00	0,00	48,32	22,00	18,00	4,40	183,48	0,00	0,00	0,06	338
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	ПР
	Итого:	615	13,15	8,48	91,72	495,80	20,06	0,22	0,12	38,00	3,75	129,72	140,06	65,84	7,28	215,56	0,01	0,00	0,12	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02	0,02	0,00	0,00	33,85	16,57	9,10	0,31	46,16	0,00	0,00	0,02	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	184,75	5,81	0,23	0,07	0,00	0,00	57,50	87,18	35,30	2,03	156,00	0,00	0,00	0,81	102
	Котлета из мяса птицы	90	16,01	8,07	14,97	196,50	0,75	0,09	0,15	25,20	0,91	61,38	158,10	25,35	1,64	75,49	0,00	0,00	0,03	295
	Рис отварной	150	3,65	4,30	36,67	199,95	0,00	0,02	0,02	21,00	0,27	3,65	60,60	19,01	0,51	13,28	0,00	0,00	0,51	304
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,00	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,00	0,12	ПР
	Итого:	810	34,35	21,93	145,36	918,76	26,43	0,55	0,35	46,20	1,18	253,52	476,19	139,48	8,08	399,85	0,00	0,00	1,49	
полдник	Оладьи/ повидло 80/20	100	7,02	6,25	43,21	257,18	0,43	0,14	0,12	16,94	0,00	118,60	110,42	30,49	1,23	58,90	0,00	0,00	0,00	401
	Сок фруктовый в ассортим.	200	1,00	0,00	20,18	84,36	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	21,12	13,99	7,99	2,80	79,12	0,00	0,00	0,00	389
	Итого:	300	8,02	6,25	63,39	341,54	4,43	0,16	0,14	16,94	0,00	139,72	124,41	38,48	4,03	138,02	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день:	1725	55,52	36,66	300,47	1756,10	50,92	0,93	0,61	101,14	4,93	522,96	740,66	243,80	19,39	753,43	0,01	0,00	1,61	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

2 день																				
завтрак	Каша молочная пшеничная	205	5,34	6,08	36,65	222,50	0,00	0,14	0,03	25,00	0,00	22,65	109,00	38,13	1,28	32,51	0,00	0,00	0,28	163
	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	100,00	5,95	33,22	76,80	4,80	1,00	18,48	0,05	0,00	0,11	209
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,32	45,51	3,14	0,00	0,00	0,00	0,00	21,46	4,44	2,44	0,36	7,03	0,00	0,00	0,01	377
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	ПР
	Итого:	520	15,69	11,35	79,65	484,41	3,14	0,27	0,25	125,00	5,95	99,90	246,79	66,82	3,94	86,55	0,05	0,00	0,40	
обед	Салат из свеклы с м/р	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	0,01	0,02	0,00	0,00	31,85	24,58	12,54	0,80	54,17	0,01	0,00	0,06	52
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,10	5,12	16,59	120,75	7,54	0,10	0,06	0,00	0,05	39,94	71,95	25,90	0,97	159,89	0,01	0,05	1,29	96
	Тефтели рыбные с соусом	90	12,04	6,24	7,86	135,90	0,52	0,05	0,10	40,50	0,70	81,27	149,49	16,56	0,69	51,23	0,10	0,01	0,10	239
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	25,50	0,48	55,84	86,60	27,75	1,01	213,99	0,01	0,00	0,21	312
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	0,01	0,01	0,00	0,00	19,69	4,40	3,60	0,94	34,66	0,00	0,00	0,76	342
	Фрукты свежие (сезон)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	26,70	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	0,00	12,00	0,15	166,00	0,00	0,00	20,00	338
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР
	Итого:	910	26,95	21,50	131,35	822,96	60,34	0,50	0,38	66,00	1,23	314,68	475,36	143,07	6,90	750,42	0,13	0,08	22,54	
полдник	Сырники из творога	100	18,60	12,66	10,76	232,00	0,26	0,06	0,28	58,00	0,48	234,96	227,00	25,60	0,74	44,02	0,00	0,01	0,11	219
	Сок фруктовый в ассортим.	200	1,00	0,00	20,18	84,36	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	21,12	13,99	7,99	2,80	79,12	0,00	0,00	0,00	389
	Итого:	300	19,60	12,66	30,94	316,36	4,26	0,08	0,30	58,00	0,48	256,08	240,99	33,59	3,54	123,14	0,00	0,01	0,11	
	Итого за день:	1730	62,24	45,51	241,94	1623,73	67,74	0,85	0,93	249,00	7,66	670,66	963,14	243,48	14,38	960,11	0,18	0,09	23,05	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

КОПИЯ ВЕРНА

Сиб

Никонорова Е.Г.



День/прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет, грамм.	Пищевые вещества, грамм.				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.							№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se		F
3 день																				
завтрак	Омлет натуральный	150	14,33	27,60	2,75	317,50	0,25	0,10	0,60	375,00	16,08	175,16	262,75	19,50	2,95	74,42	0,04	0,00	0,33	210
	Сыр порционно	20	5,24	5,32	0,00	68,00	0,18	0,02	0,10	38,00	1,02	271,80	112,00	9,00	0,18	6,60	0,00	0,00	0,00	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,00	ПР
	Кукуруза консервированная	60	1,22	2,18	6,64	54,63	2,88	0,01	0,03	1,20	0,00	38,05	24,60	7,80	0,22	26,93	0,00	0,00	0,04	8.34 Т 2010
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	0,00	ПР
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	101,01	1,30	0,04	0,16	19,98	0,38	189,73	89,91	13,99	0,13	48,24	0,01	0,01	0,11	379
	Итого:	505	29,17	45,68	56,86	760,54	4,61	0,27	0,94	474,18	18,28	700,93	548,81	71,74	4,80	185,71	0,05	0,02	0,48	
обед	Огурец свежий (соленый) порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,00	2,10	0,01	0,06	0,00	0,00	20,84	14,40	8,40	0,36	27,92	0,00	0,00	0,00	71
	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83	0,23	0,07	0,00	0,00	64,45	88,10	35,58	2,05	156,03	0,00	0,00	0,81	119
	Биточки мясные	90	13,98	10,61	14,46	208,50	0,14	0,09	0,15	27,00	0,43	59,12	149,55	28,95	1,35	88,65	0,00	0,01	0,02	268
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,80	5,61	43,94	253,00	0,00	0,20	0,02	20,00	0,38	27,03	138,60	48,80	1,65	41,28	0,00	0,00	0,46	302
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР
	Итого:	810	35,11	22,79	147,95	950,87	8,47	0,72	0,39	47,00	0,81	268,58	544,39	172,45	9,00	422,80	0,00	0,03	1,41	
полдник	Печенье (вафли)	40	3,00	7,40	26,80	186,00	0,00	0,03	0,02	4,40	0,00	17,52	36,00	8,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР
	Кефир	200	5,79	5,00	7,99	99,99	1,40	0,08	0,34	39,96	0,54	362,04	179,82	27,97	0,20	96,26	0,02	0,00	0,16	386
	Фрукты свежие (сезон)	200	0,80	0,80	19,60	88,00	20,00	0,06	0,04	0,00	0,00	48,32	22,00	18,00	4,40	183,48	0,00	0,00	0,06	338
	Итого:	440	9,59	13,20	54,39	373,99	21,40	0,17	0,40	44,36	0,54	427,88	237,82	53,97	5,44	279,74	0,02	0,00	0,22	
	Итого за день:	1755	73,87	81,67	259,20	2085,40	34,48	1,16	1,73	565,54	19,63	1397,39	1331,02	298,16	19,24	888,25	0,07	0,05	2,11	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

4 день																				
завтрак	Каша молочная Дружба	205	4,24	5,10	36,96	210,64	0,00	0,09	0,02	22,60	0,80	15,87	188,94	30,12	0,88	23,84	0,01	0,00	0,25	175
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,00	ПР
	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	100,00	5,95	33,22	76,80	4,80	1,00	18,48	0,05	0,01	0,11	209
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	16,45	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	0,00	ПР
	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,56	118,77	1,59	0,06	0,19	24,42	0,43	229,63	124,43	21,31	0,48	71,32	0,01	0,00	0,17	382
	Итого:	530	18,61	21,14	86,33	611,81	1,59	0,28	0,44	187,02	7,98	298,79	449,72	77,68	3,68	143,16	0,07	0,02	0,53	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02	0,02	0,00	0,00	33,85	16,57	9,10	0,31	46,16	0,00	0,00	0,02	45
	Суп-лапша	200	2,21	5,07	11,92	102,25	0,50	0,05	0,02	0,00	0,54	29,75	29,30	10,45	0,59	17,53	0,00	0,00	0,06	113
	Рагу из птицы	240	12,95	10,07	22,14	230,88	9,82	0,14	0,16	17,68	0,00	73,17	170,87	50,13	1,89	244,19	0,01	0,00	1,04	289
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	0,01	0,01	0,00	0,00	19,69	4,40	3,60	0,94	34,66	0,00	0,00	0,76	342
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР
	Итого:	810	24,09	19,57	107,57	705,29	31,51	0,41	0,29	17,68	0,54	205,55	359,48	118,00	6,07	413,02	0,01	0,02	2,00	
полдник	Оладьи с маслом и сахаром	100	7,24	9,10	39,28	268,00	0,35	0,14	0,14	32,00	0,00	122,37	113,76	30,72	1,26	57,31	0,00	0,00	0,00	401
	Сок фруктовый в ассортим.	200	1,00	0,00	20,18	84,36	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	21,12	13,99	7,99	2,80	79,12	0,00	0,00	0,00	389
	Итого:	300	8,24	9,10	59,46	352,36	4,35	0,16	0,16	32,00	0,00	143,49	127,75	38,71	4,06	136,43	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день:	1640	50,94	49,81	253,36	1669,46	37,45	0,85	0,89	236,70	8,52	647,83	936,95	234,39	13,81	692,61	0,08	0,04	2,53	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

КОПИЯ ВЕРНА

Е.Г.

Никонорова Е.Г.



День/прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет, грамм.	Пищевые вещества, грамм.				Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.						№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se		F
5 день																				
завтрак	Котлета мясная с соусом молочным	90,20	10,98	12,23	9,47	192,00	0,26	0,06	0,12	48,00	0,59	111,21	134,40	22,80	0,92	71,03	0,00	0,00	0,20	268
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	21,00	0,80	7,34	37,17	21,12	1,11	10,02	0,00	0,00	0,52	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	0,00	ПР
	Итого:	525	21,71	17,42	78,41	558,25	0,29	0,22	0,19	69,00	1,39	157,88	230,92	66,81	3,64	112,40	0,00	0,01	0,72	
обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	0,03	0,03	0,00	0,00	19,19	20,39	14,41	0,79	44,66	0,00	0,00	0,01	59
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	2,04	5,01	14,11	109,75	8,79	0,08	0,06	0,00	0,27	55,31	64,43	29,95	1,34	162,37	0,01	0,00	0,13	82
	Котлета рыбная Любительская	90	12,38	4,04	10,02	126,00	3,18	0,09	0,12	37,50	0,48	85,84	196,80	36,90	1,31	123,55	0,10	0,00	1,05	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	25,50	0,48	55,84	86,60	27,75	1,01	213,99	0,01	0,00	0,21	312
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР
	Итого:	810	26,36	18,22	121,28	757,26	34,70	0,53	0,41	63,00	1,23	313,32	521,96	159,73	8,04	653,49	0,12	0,02	1,52	
полдник	Корж молочный	100	6,50	11,21	61,82	373,73	0,07	0,11	0,07	10,64	1,77	38,57	64,51	23,67	1,13	31,73	0,00	0,00	0,06	ПР
	Кефир	200	5,79	5,00	7,99	99,99	1,40	0,08	0,34	39,96	0,54	362,04	179,82	27,97	0,20	96,26	0,02	0,00	0,16	386
	Итого:	300	12,29	16,21	69,81	473,72	1,47	0,19	0,41	50,60	2,31	400,61	244,33	51,64	1,33	127,99	0,02	0,00	0,22	
	Итого за день:	1635	60,36	51,85	269,50	1789,23	36,46	0,94	1,01	182,60	4,93	871,81	997,21	278,18	13,01	893,88	0,14	0,03	2,46	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

День	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	№ рецептур
6 день																					
завтрак		Плов из риса с плодами и изюмом	205	4,40	12,70	66,10	360,00	0,00	0,15	0,08	20,00	0,59	18,42	147,70	98,10	3,32	61,94	0,01	0,00	0,46	282 Д
		Сыр порционны	20	5,24	5,32	0,00	68,00	0,18	0,02	0,10	38,00	1,02	271,80	112,00	9,00	0,18	6,60	0,00	0,00	0,00	15
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,00	ПР
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,32	45,51	3,14	0,00	0,00	0,00	0,00	21,46	4,44	2,44	0,36	7,03	0,00	0,00	0,01	377
		Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	0,00	ПР
		Итого:	500	14,99	25,94	108,95	692,91	3,32	0,27	0,23	98,00	2,41	337,87	323,69	130,99	5,18	105,09	0,01	0,01	0,47	
обед		Огурец свежий (соленый) порционны	60	0,48	0,06	1,02	6,00	2,10	0,01	0,06	0,00	0,00	20,84	14,40	8,40	0,36	27,92	0,00	0,00	0,00	71
		Суп картофельный с крупой	200	2,66	2,80	17,14	104,50	8,25	0,12	0,07	0,00	0,00	39,41	82,65	28,50	1,30	160,55	0,01	0,00	0,19	101
		Говядина тушеная с капустой	240	21,34	25,85	27,02	427,20	55,20	0,19	0,84	81,12	0,06	108,00	206,40	55,20	2,83	847,20	0,07	0,02	0,32	440 Лапшина
		Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	0,01	0,01	0,00	0,00	21,86	4,40	3,60	0,94	36,89	0,00	0,00	0,60	342
		Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР
		Итого:	810	32,56	30,09	113,28	857,42	67,27	0,52	1,06	81,12	0,06	239,20	446,19	140,42	7,77	1143,04	0,08	0,04	1,23	
полдник		Печенье (вафли)	40	3,00	7,40	26,80	186,00	0,00	0,03	0,02	4,40	0,00	17,52	36,00	8,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР
		Фрукты свежие (сезон)	200	0,80	0,80	19,60	88,00	20,00	0,06	0,04	0,00	0,00	48,32	22,00	18,00	4,40	183,48	0,00	0,00	0,06	338
		Сок фруктовый в ассортим.	200	1,00	0,00	20,18	84,36	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	21,12	13,99	7,99	2,80	79,12	0,00	0,00	0,00	389
		Итого:	440	4,80	8,20	66,58	358,36	24,00	0,11	0,08	4,40	0,00	86,96	71,99	33,99	8,04	262,60	0,00	0,00	0,06	
		Итого за день:	1750	52,35	64,23	288,81	1908,69	94,59	0,90	1,37	183,52	2,47	664,03	841,87	305,40	20,99	1510,73	0,09	0,05	1,76	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

КОПИЯ ВЕРНА

С.В.

Никонова Е.Г.



День/прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет, грамм.	Пищевые вещества, грамм.				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.						№ рецептур		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мg	Fe	К	І		Se	F
7 день																				
завтрак	Запеканка из творога и риса	150	9,10	7,47	49,86	303,00	0,08	0,06	0,14	47,00	5,47	113,85	152,90	32,70	1,20	65,87	0,01	0,01	0,19	188
	Кокао на молоке	200	3,16	2,68	15,94	101,01	1,30	0,04	0,16	19,98	0,38	189,73	89,91	13,99	0,13	48,24	0,01	0,01	0,11	379
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,00	ПР
	Фрукты свежие (сезон)	200	0,80	0,80	19,60	88,00	20,00	0,06	0,04	0,00	0,00	48,32	22,00	18,00	2,44	183,48	0,00	0,00	0,06	338
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	0,00	ПР
	Итого:	625	18,28	18,85	116,93	711,41	21,38	0,26	0,39	106,98	6,65	378,09	324,36	86,14	5,09	327,11	0,02	0,03	0,36	
обед	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	3,07	0,03	0,04	0,00	0,00	27,75	42,00	24,77	0,73	70,19	0,00	0,00	0,02	75
	Суп-лапша	200	2,21	5,07	11,92	102,25	0,50	0,05	0,02	0,00	0,54	29,75	29,30	10,45	0,59	17,53	0,00	0,00	0,06	113
	Оладьи из печени	90	16,81	20,30	6,88	295,20	85,73	0,23	1,76	7133,40	4,13	32,65	245,72	16,60	12,62	90,23	0,00	0,01	0,51	282
	Картофель отварной с сливочным маслом	180	4,14	16,39	28,17	295,20	31,10	0,23	0,14	0,00	0,00	22,57	110,48	40,06	1,49	981,60	0,00	0,00	0,00	310
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	48,05	15,40	6,00	1,25	38,44	0,00	0,00	0,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР
	Итого:	840	32,84	45,76	125,49	1083,99	120,80	0,73	2,05	7133,40	4,67	209,86	581,24	142,60	19,02	1268,47	0,00	0,03	0,71	
полдник	Оладьи с маслом и сахаром	100	7,24	9,10	39,28	268,00	0,35	0,14	0,14	32,00	0,00	122,37	113,76	30,72	1,26	57,31	0,00	0,00	0,00	401
	Кефир	200	5,79	5,00	7,99	99,99	1,40	0,08	0,34	39,96	0,54	362,04	179,82	27,97	0,20	96,26	0,02	0,00	0,16	386
	Итого:	300	13,03	14,10	47,27	367,99	1,75	0,22	0,48	71,96	0,54	484,41	293,58	58,69	1,46	153,57	0,02	0,00	0,16	
	Итого за день:	1765	64,15	78,71	289,69	2163,39	143,93	1,21	2,92	7312,34	11,86	1072,36	1199,18	287,43	25,57	1749,15	0,04	0,06	1,23	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

8 день																				
завтрак	Каша молочная пшеничная	205	5,50	6,26	37,75	229,18	0,00	0,14	0,03	25,75	0,00	23,33	112,27	39,27	1,32	33,48	0,00	0,00	0,29	163
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	376
	Сыр порционный	20	5,24	5,32	0,00	68,00	0,18	0,02	0,10	38,00	1,02	271,80	112,00	9,00	0,18	6,60	0,00	0,00	0,00	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	0,00	ПР
	Итого:	500	16,03	19,50	80,37	560,98	0,21	0,26	0,18	103,75	1,82	338,08	286,62	71,16	3,13	72,42	0,00	0,01	0,29	
обед	Салат из свеклы с м/р	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	0,01	0,02	0,00	0,00	31,85	24,58	12,54	0,80	54,17	0,01	0,00	0,06	52
	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83	0,23	0,07	0,00	0,00	64,45	88,10	35,58	1,05	156,03	0,00	0,00	0,81	119
	Котлета рыбная Любительская	90	12,38	4,04	10,02	126,00	3,18	0,09	0,12	37,50	0,48	85,84	196,80	36,90	1,31	123,55	0,10	0,00	1,05	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	25,50	0,48	55,84	86,60	27,75	1,01	213,99	0,01	0,00	0,21	312
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	0,01	0,01	0,00	0,00	19,69	4,40	3,60	0,94	34,66	0,00	0,00	0,76	342
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР
	Итого:	810	29,87	19,14	120,12	787,56	34,59	0,67	0,41	63,00	0,96	306,76	538,82	161,09	7,45	652,88	0,12	0,02	3,01	
полдник	Печенье (вафли)	40	3,00	7,40	26,80	186,00	0,00	0,03	0,02	4,40	0,00	17,52	36,00	8,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР
	Фрукты свежие (сезон)	200	0,80	0,80	19,60	88,00	20,00	0,06	0,04	0,00	0,00	48,32	22,00	18,00	2,20	183,48	0,00	0,00	0,06	338
	Сок фруктовый в ассортимент.	200	1,00	0,00	20,18	84,36	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	21,12	13,99	7,99	1,80	79,12	0,00	0,00	0,00	389
	Итого:	440	4,80	8,20	66,58	358,36	24,00	0,11	0,08	4,40	0,00	86,96	71,99	33,99	4,84	262,60	0,00	0,00	0,06	
	Итого за день:	1750	50,70	46,84	267,07	1706,90	58,80	1,04	0,67	171,15	2,78	731,80	897,43	266,24	15,42	987,90	0,12	0,03	3,36	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

КОПИЯ ВЕРНА

Е.Г.

Никонорова Е.Г.



День/прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет, грамм.	Пищевые вещества, грамм.				Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.						№ рецептур		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se		F	
9 день																					
завтрак	Олады с маслом и сахаром	200	12,67	15,93	68,74	469,00	0,61	0,25	0,25	56,00	0,00	214,15	199,08	53,76	1,21	100,30	0,00	0,00	0,00	401	
	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	100,00	5,95	33,22	76,80	4,80	1,00	18,48	0,05	0,01	0,11	209	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	101,01	1,30	0,04	0,16	19,98	0,38	189,73	89,91	13,99	0,13	48,24	0,01	0,01	0,11	379	
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	0,00	ПР	
	Итого:	515	26,05	23,86	116,36	786,41	1,91	0,42	0,63	175,98	6,33	459,67	422,34	94,00	3,64	195,55	0,06	0,03	0,22		
обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	0,03	0,04	0,00	0,00	23,62	31,68	21,89	0,41	38,05	0,00	0,00	0,00	62	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	0,06	0,05	0,00	0,27	65,43	47,63	22,25	0,80	125,29	0,00	0,00	0,72	88	
	Плов из птицы	240	24,00	22,17	40,14	456,00	0,62	0,30	0,12	72,00	0,38	68,40	234,15	51,30	2,18	83,85	0,00	0,01	0,22	388	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,20	13,40	54,00	200,00	0,01	0,06	81,60	0,00	12,60	3,40	3,40	0,60	10,00	0,00	0,00	0,00	349	
	Фрукты свежие (сезон)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	26,70	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	0,00	12,00	0,15	166,00	0,00	0,00	20,00	338	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	1,34	48,51	0,00	0,01	0,12	ПР	
	Итого:	910	35,42	28,85	126,55	901,25	248,67	0,59	0,35	153,60	0,65	256,14	455,20	155,56	6,48	493,67	0,00	0,03	0,22	21,06	
	полдник	Корж молочный	100	6,50	11,21	61,82	373,73	0,07	0,11	0,07	10,64	1,77	38,57	64,51	23,67	0,13	31,73	0,00	0,00	0,06	ПР
		Кефир	200	5,79	5,00	7,99	99,99	1,40	0,08	0,34	39,96	0,54	362,04	179,82	27,97	0,20	96,26	0,02	0,00	0,16	386
Итого:		300	12,29	16,21	69,81	473,72	1,47	0,19	0,41	50,60	2,31	400,61	244,33	51,64	0,33	127,99	0,02	0,00	0,22		
Итого за день:		1725	73,76	68,92	312,72	2161,38	252,05	1,20	1,39	380,18	9,29	1116,42	1121,87	301,20	10,45	817,21	0,08	0,06	21,50		

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

10 день																				
завтрак	Каша молочная манная	205	4,38	5,10	35,83	207,29	0,00	0,04	0,03	25,75	0,43	16,72	37,85	7,60	0,46	18,74	0,01	0,00	0,37	181
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,32	45,51	3,14	0,00	0,00	0,00	0,00	21,46	4,44	2,44	0,36	7,03	0,00	0,00	0,01	377
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,00	ПР
	Сыр порционнo	20	5,24	5,32	0,00	68,00	0,18	0,02	0,10	38,00	1,02	271,80	112,00	9,00	0,18	6,60	0,00	0,00	0,00	15
	Хлеб пшеничный (батон)	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	0,00	ПР
Итого:	500	14,97	18,34	78,68	540,20	3,32	0,16	0,18	103,75	2,25	336,17	213,84	40,49	2,32	61,89	0,01	0,01	0,38		
обед	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,03	0,02	0,02	0,00	0,00	34,64	36,47	17,78	0,06	83,43	0,00	0,00	0,05	75
	Суп картофельный с крупой	200	2,66	2,80	17,14	104,50	8,25	0,12	0,07	0,00	0,00	39,41	82,65	28,50	0,30	160,55	0,01	0,00	0,19	101
	Тефтели мясные с соусом	90	6,65	7,37	8,78	128,25	0,64	0,05	0,08	29,25	0,27	49,72	80,03	16,20	0,72	93,41	0,00	0,00	0,28	278
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,21	0,11	21,00	0,00	22,38	203,93	135,83	4,56	85,67	0,00	0,00	0,04	302
	Кисель из свежих плодов витаминизированный	200	0,18	0,08	26,84	108,80	24,40	0,00	0,01	0,00	0,00	20,90	9,48	4,96	0,28	19,95	0,00	0,00	0,00	342
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,18	118,12	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,38	43,54	16,52	1,00	21,97	0,00	0,01	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	31,71	94,80	28,20	2,34	47,00	0,00	0,01	0,12	ПР
Итого:	810	27,42	20,32	143,02	867,48	37,32	0,59	0,37	50,25	0,27	216,14	550,90	247,99	9,26	611,98	0,01	0,02	0,68		
полдник	Сырники из творога	100	18,60	12,66	10,76	232,00	0,26	0,06	0,28	58,00	0,48	234,96	227,00	25,60	0,74	44,02	0,00	0,01	0,11	219
	Сок фруктовый в ассортимент.	200	1,00	0,00	20,18	84,36	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	21,12	13,99	7,99	1,80	79,12	0,00	0,00	0,00	389
	Итого:	300	19,60	12,66	30,94	316,36	4,26	0,08	0,30	58,00	0,48	256,08	240,99	33,59	2,54	123,14	0,00	0,01	0,11	
Итого за день:		1610	61,99	51,32	252,64	1724,04	44,90	0,83	0,85	212,00	3,00	808,39	1005,73	322,07	14,12	797,01	0,02	0,04	1,17	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

Итого за 10 дней:		17085	605,88	575,52	2735,40	18588,32	821,32	9,92	12,38	9594,17	75,07	8503,65	10035,06	2780,35	166,38	10050,28	0,83	0,45	60,78
Средний за 10 дней:		1709	60,59	57,55	273,54	1858,83	82,13	0,99	1,24	959,42	7,51	850,37	1003,51	278,04	16,64	1005,03	0,08	0,0450	6,08
Норма СанПин 2.3/2.4.3590-20 - 60%-75%:		1500	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20	660,00	0,06	0,02	1,80
			57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	0,90	1,05	525,00	7,50	825,00	825,00	187,50	9,00	825,00	0,08	0,02	2,25

Примечание: Каждому школьнику 3 раза в неделю выдается 200 мл молока по Программе Губернатора Воронежской области

Сборники рецептур блюд:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.

*Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004 год.

КОПИЯ ВЕРНА

С.В.

Никонорова Е.Г.

