«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №22 им. И.Н. Нестерова
г. Октябрьский МО Ейский район

_____ / Н.В. Самова

«01» 02 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

_____ А.А. Белов

«01» 02 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы с 7 до 11 лет сезон зимне-весенний

ЛЫБЗИКОВА Татьяна Викторовна

Примерное цикличное меню.

День: первый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14
211	Омлет с сыром	160	18,52	20,74	2,40	347,64	5,15	0,69	36,50	4,77	95,44	254,24	6,18	14,98
382	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**29,25**	**27,73**	**62,31**	**693,13**	**5,46**	**14,96**	**60,90**	**5,93**	**299,31**	**492,65**	**70,02**	**20,35**
	Обед:													
пром	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
83	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30
Л443	Плов из говядины	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53
386	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	0,03	0,52	0,03	0,00	106,09	83,91	12,17	0,09
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**32,21**	**31,09**	**118,71**	**882,53**	**0,50**	**17,70**	**0,03**	**1,81**	**263,19**	**574,41**	**151,97**	**10,62**
	ИТОГО:		**61,46**	**58,82**	**181,02**	**1575,66**	**5,96**	**32,66**	**60,93**	**7,74**	**562,50**	**1067,06**	**221,99**	**30,97**

День: второй
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
Л500	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	0,07	0,03	63,00	1,89	21,60	90,51	30,92	1,62
303	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
386	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	0,03	0,52	0,03	0,00	106,09	83,91	12,17	0,09
	Итого на завтрак:		**21,00**	**25,42**	**91,84**	**679,64**	**0,49**	**4,78**	**63,03**	**2,56**	**211,75**	**801,35**	**249,81**	**7,50**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
Л150	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	1,47	0,00	0,30	21,30	12,27	5,17	0,27
386	Рыба запеченая под молочным соусом	90	8,33	7,99	10,80	148,39	0,08	3,54	0,08	1,02	71,10	120,15	20,48	0,55
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08
342	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**18,91**	**18,85**	**108,31**	**678,43**	**0,44**	**66,92**	**2,22**	**3,91**	**210,81**	**349,56**	**114,77**	**5,15**
	ИТОГО:		**39,90**	**44,27**	**200,15**	**1358,07**	**0,93**	**71,70**	**65,24**	**6,47**	**422,56**	**1150,91**	**364,57**	**12,65**

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
пром	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
284	Запеканка картофельня с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
386	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого на завтрак:		**25,06**	**22,46**	**97,89**	**693,94**	**0,36**	**11,43**	**40,00**	**0,99**	**328,12**	**486,24**	**106,30**	**5,49**
	Обед:													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
255	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
196	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**32,87**	**24,03**	**145,94**	**928,52**	**0,64**	**34,25**	**5246,83**	**2,77**	**186,55**	**576,24**	**162,76**	**15,68**
	ИТОГО:		**57,93**	**46,49**	**243,83**	**1622,46**	**1,00**	**45,68**	**5286,83**	**3,76**	**514,67**	**1062,48**	**269,06**	**21,17**

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35
267	Шницель мясной рубленный	90	9,28	13,61	8,06	191,86	0,02	3,50	44,10	0,16	22,80	55,24	23,86	0,65
205	Макаронные изделия отварные с овощами	110/60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
пром	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36
	Итого на завтрак:		**19,71**	**22,20**	**95,39**	**660,14**	**0,29**	**11,12**	**54,10**	**0,68**	**79,81**	**185,47**	**71,58**	**3,68**
	Обед:													
49	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	0,90	23,23	0,18	0,40	2,05	2,25	2,71	3,16
94	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	0,09	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93
160	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	0,07				16,80	103,20	20,80	1,20
297	Каша ячневаясо сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	0,02	0,00	2,21	0,50	1,98	65,02	9,39	0,34
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**20,41**	**24,80**	**114,72**	**771,05**	**1,28**	**48,25**	**2,39**	**2,05**	**117,53**	**324,70**	**95,93**	**12,60**
	ИТОГО:		**40,12**	**47,00**	**210,11**	**1431,19**	**1,57**	**59,37**	**56,49**	**2,73**	**197,34**	**510,17**	**167,51**	**16,28**

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14
234	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	0,06	0,57	13,28	0,27	44,40	100,51	16,39	0,80
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
389	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70
	Итого на завтрак:		**19,14**	**12,33**	**94,74**	**580,66**	**0,37**	**33,93**	**16,68**	**1,28**	**169,30**	**346,68**	**102,27**	**7,86**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
414	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	228,41	2,22	2,03	3,97	1,02	3,06	10,09	7,10	16,08
	Итого на обед:		**58,74**	**42,05**	**276,74**	**815,70**	**3,74**	**117,66**	**36,76**	**4,91**	**482,75**	**959,30**	**307,16**	**29,19**
	ИТОГО:		**77,88**	**54,38**	**371,48**	**1396,36**	**4,11**	**151,59**	**53,44**	**6,19**	**652,05**	**1305,97**	**409,43**	**37,05**

День:шестой
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	F е
	Завтрак:													
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
222	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
пром	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**28,16**	**26,10**	**86,95**	**695,34**	**0,18**	**14,29**	**84,58**	**0,66**	**504,30**	**460,63**	**61,07**	**4,53**
	Обед:													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5
Л500	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	0,07	0,03	63,00	1,89	21,60	90,51	30,92	1,62
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06
386	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**29,38**	**35,03**	**120,83**	**916,11**	**0,62**	**17,16**	**63,27**	**4,21**	**329,05**	**544,37**	**150,93**	**11,17**
	ИТОГО:		**29,88**	**35,53**	**133,08**	**1611,45**	**0,65**	**29,66**	**63,27**	**4,46**	**349,05**	**558,12**	**162,18**	**13,92**

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**17,58**	**20,42**	**83,31**	**587,36**	**0,20**	**15,47**	**83,18**	**1,24**	**574,31**	**452,45**	**78,81**	**4,44**
	Обед:													
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
99	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78
284	Запеканка картофельня с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**25,92**	**30,43**	**98,32**	**770,82**	**0,39**	**23,88**	**0,01**	**4,07**	**146,07**	**401,95**	**109,71**	**10,02**
	ИТОГО:		**43,50**	**50,85**	**181,63**	**1358,18**	**0,59**	**39,35**	**83,19**	**5,31**	**720,38**	**854,40**	**188,52**	**14,46**

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
386	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13
	Итого на завтрак:		**20,97**	**19,47**	**88,34**	**612,43**	**0,29**	**24,59**	**0,19**	**1,24**	**254,84**	**313,37**	**85,07**	**3,57**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30
235	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	0,06	0,57	13,28	0,27	44,40	100,51	16,39	0,80
311	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04
342	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**19,50**	**18,43**	**109,76**	**682,62**	**0,46**	**54,96**	**13,36**	**1,60**	**213,35**	**380,86**	**118,59**	**71,13**
	ИТОГО:		**40,47**	**37,90**	**198,10**	**1295,05**	**0,75**	**79,56**	**13,54**	**2,84**	**468,19**	**694,23**	**203,66**	**74,70**

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14
311	Запеканка из печени с рисом	175	22,47	9,14	24,73	291,50	0,32	10,45	8946,00	2,39	31,10	375,90	34,60	7,70
330	Соус сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого на завтрак:		**30,73**	**12,54**	**95,45**	**638,02**	**0,50**	**14,68**	**8946,17**	**3,10**	**101,50**	**504,16**	**77,89**	**13,02**
	Обед:													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66
48	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,03	0,40	10,00	0,00	22,84	30,80	8,54	0,52
454	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	0,07	0,00	0,00	0,00	18,90	116,10	23,40	1,35
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	0,11	63,75	0,00		217,00	150,00	75,00	3,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		**25,57**	**26,76**	**101,62**	**758,07**	**0,39**	**68,32**	**10,00**	**0,61**	**342,47**	**410,39**	**154,30**	**7,64**
	ИТОГО:		**56,30**	**39,30**	**197,07**	**1396,09**	**0,89**	**83,00**	**8956,17**	**3,71**	**443,97**	**914,55**	**232,19**	**20,66**

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
пром	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78
	Итого на завтрак:		**25,47**	**20,72**	**98,92**	**698,20**	**0,36**	**16,74**	**16,80**	**3,20**	**127,81**	**329,05**	**81,36**	**7,08**
	Обед:													
49	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	0,90	23,23	0,18	0,40	2,05	2,25	2,71	3,16
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5
493	Птица тушенная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	0,07	0,00	0,05	0,45	19,69	180,45	21,14	1,16
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06
386	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**37,53**	**26,86**	**117,20**	**860,67**	**1,51**	**37,05**	**0,49**	**3,11**	**311,49**	**616,26**	**133,56**	**13,21**
	ИТОГО:		**63,00**	**47,58**	**216,12**	**1558,87**	**1,87**	**53,79**	**17,29**	**6,31**	**439,30**	**945,31**	**214,92**	**20,29**

День: одиннадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	F е
	Завтрак:													
61	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99
222	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
пром	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**24,66**	**22,08**	**103,45**	**711,16**	**0,18**	**15,98**	**83,80**	**0,51**	**281,70**	**374,03**	**94,87**	**5,22**
	Обед:													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
38	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24
239	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56
178	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	0,08	0,59	0,03	0,20	64,10	108,90	30,30	0,49
374	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	2,01	3,43	4,43	0,96	2,72	7,37	4,23	15,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**21,74**	**25,85**	**174,48**	**1082,35**	**2,61**	**24,29**	**4,76**	**5,56**	**273,95**	**478,87**	**154,65**	**20,80**
	ИТОГО:		**46,40**	**47,93**	**277,93**	**1793,51**	**2,79**	**40,27**	**88,56**	**6,07**	**555,65**	**852,90**	**249,52**	**26,02**

День: двенадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
344	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,81	63,00	0,00	1,25	100,00		22,00	76,80	4,80	1,00
84	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	15,00	27,00	0,60
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**14,90**	**13,79**	**83,21**	**524,17**	**0,07**	**13,78**	**100,00**	**0,69**	**62,60**	**134,35**	**50,05**	**5,07**
	Обед:													
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3
255	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		**24,81**	**20,66**	**108,06**	**720,13**	**3,27**	**69,83**	**5243,26**	**3,23**	**172,59**	**487,91**	**111,29**	**17,62**
	ИТОГО:		**39,71**	**34,45**	**191,27**	**1244,30**	**3,34**	**83,61**	**5343,26**	**3,92**	**235,19**	**622,26**	**161,34**	**22,69**

Литература:1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: технолог Бозняк Е.А.