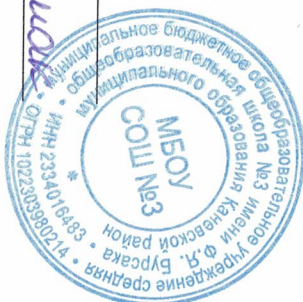


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 3

«29» января 2021 г.

В.Н. Трушников



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

«29» января 2021 г.

А.А. Белов



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет сезон зимне-весенний

Примерное циклическое меню.

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

№ Репен туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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					
454	Котлеты мясо - картофельные по -	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					
297	Капша ячневаясо сливочным	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					
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:		28,16	26,40	102,51	768,19	0,40	14,27	26,61	1,66	224,75	419,53	96,63	7,06					
	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					
Л1443	Плов с мясом	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:		60,37	57,49	221,22	1650,72	0,90	31,97	26,64	3,47	487,94	993,94	248,60	17,68					

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

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак:																	
52	Салат из свежely отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	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 пшеничная	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 черныи 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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 картофельная 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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак:																	
55	Салат из свежих овощей с соевыми	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 рубленый	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	Рассолыник	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 ячневая со 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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
															В1	С	А	Е	Са
	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	Коллета 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:																		
	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					
70																			
92	Пи 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					
пром	Сдоба обыкновенная	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

№	Принем пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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					
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 овощей 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					
1500	Виточки рубленые из пшеницы 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	Макаронные 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: сельской
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины							Минеральные				
			вещества	вещества	вещества		ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	г	Fe		
Рацион	Наименование блюда	порции	(г)	(г)	(г)	(ккал)	(мг)							вещества				
туры		(г)	Б	Ж	У													
	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	Кавказ 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 свежесы отпарной.	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 картофельная 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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 черныи 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

№	Применение пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
пром	Завтрак:																	
	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				
пром	Слоба 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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Рацион	Наименование блюда																		
	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 запеченный	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	Стушенное 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					
пром	Сдоба обыкновенная	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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак:																
15	Сыр порционными	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			
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:		15,02	14,51	82,40	529,85	0,08	12,74	0,78	0,84	304,60	207,55	55,75	4,37			
	Обед:																
55	Салат из свежеслы 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:		39,83	35,17	190,46	1249,98	3,35	82,57	5244,04	4,07	477,19	695,46	167,04	21,99			

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

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

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., брутто												итого	за 1 день	% выполне ния от нормы			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
мясо	42,35	90	87	83,5	56,5			87					95				499	41,58р.	98,19
птица	26		40,5						40,5								67,6	27,23р.	104,71
колбасные изделия	8,25	46			53												99	8,25р.	100,00
рыба	33																408	34,00р.	103,03
яйцо	22	90	14	12	110			5									267,6	22,30р.	101,36
молоко	165	80	75	216	150	261		220	150	261			280				2002	166,83р.	101,11
кисломолочные продук	90	115	115	150	200			115	150	215							1025	85,42р.	94,91
творог, полужирный	27,5																336	28,00р.	101,82
сметана	5,5	10		10	5			10		10							67	5,58р.	101,52
сыр	5,5							5									65,8	5,48р.	99,70
масло сливочное	16,5	10,5	19,5	10	17	18,2		5,5	20,1	28			20,1				204,1	17,01р.	103,08
масло растительное	15	10	8	11	12	17,5		14	23,8	23,1			12				181,6	15,13р.	100,89
макаронные изделия	9				33								12				111	9,25р.	102,78
крупы	27	41	64	12	14			35					38				332,5	27,71р.	102,62
мука пшеничная	9		2,6	39,5		1,85		12		5,5			11				109,95	9,16р.	101,81
сахар	24	15	30	25	15	15		30		35			40				289,1	24,09р.	100,38
кондитерские изделия	6			15				20									70	5,83р.	97,22
картофель	112	48	80	190	80	254		80		180							1552	129,33р.	115,48
овощи	168	101	160,2	232	142	197		155		275,8			102,5				2144,08	178,67р.	106,35
фрукты сухие	8,25					25		25					25				100	8,33р.	101,01
фрукты свежие	110	125	170		125			145		45							1320,4	110,03р.	100,03
соки	110	200		200				200					200				1200	100,00р.	90,91
чай	0,2	0,5	0,5							0,5							2,5	0,21р.	104,17
какао	0,7				4								4				8	0,67р.	95,24
хлеб пшеничный	90	60	101,12	90	102	90		70		90			101,2				1084,32	90,36р.	100,40
хлеб ржаной	48	65	45	45	65			45		45			45				580	48,33р.	100,69

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	обед	всего за день	% от суточной потребности
1	768,19	882,53	1650,72	70,24
2	679,64	678,43	1358,07	57,79
3	693,94	928,52	1622,46	69,04
4	660,14	771,05	1431,19	60,90
5	580,66	815,70	1396,36	59,42
6	695,34	916,11	1611,45	68,57
7	587,36	770,82	1358,18	57,79
8	612,43	682,62	1295,05	55,11
9	638,02	758,07	1396,09	59,41
10	698,20	860,67	1558,87	66,34
11	711,16	1082,35	1793,51	76,32
12	529,85	720,13	1249,98	53,19
				62,84