



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11лет

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК

(ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,20	242,60	0,07	0,46	286,44	1,16	115,50	18,48	224,07	2,43	268	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,10	0,04	0,00	0,00	0,44	7,97	5,57	25,88	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	500	21,70	23,40	57,10	529,40	0,49	11,09	303,54	2,50	249,59	73,03	413,49	6,98		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	14,00	10,80	227,70	0,13	0,00	42,30	1,26	45,00	20,70	153,00	2,48	341	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	5,00	29,60	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
Итого за прием пищи:	500	30,40	24,60	76,10	647,90	0,36	1,40	73,84	2,91	312,17	75,13	451,39	5,05		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

3 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	22,60	8,00	30,90	285,00	0,12	0,30	66,83	0,90	218,45	36,91	313,22	1,52	285	2021
СМЕТАНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021
Итого за прием пищи:	500	27,40	12,90	67,70	498,10	0,21	10,64	95,43	1,49	315,49	62,26	400,11	4,95		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

4 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	15	0,60	4,60	9,40	81,20	0,01	0,00	0,90	0,71	1,20	0,90	6,30	0,09	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	535	22,90	15,60	63,70	486,70	0,32	6,31	57,70	3,67	189,43	85,69	374,70	3,28		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

5 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	6,50	5,00	152,30	8,01	0,45	562,50	10,80	1,44	5,31	12,60	19,80	ГПК-16	2023
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,30	6,20	37,00	235,10	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	500	23,50	14,60	81,20	586,20	8,32	0,75	594,40	12,29	90,69	165,29	327,89	26,39		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,70	10,40	8,00	148,10	0,01	0,16	66,86	0,32	171,94	11,15	113,04	0,31	65	2021
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,50	7,40	35,70	239,60	0,19	1,30	39,00	0,16	131,80	46,80	182,80	1,20	235	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	5,00	9,10	0,87	459	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	560	17,00	20,60	86,00	599,10	0,30	12,46	107,86	2,10	340,07	89,22	380,97	5,88		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

7 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,30	0,16	8,31	68,07	0,72	36,04	47,05	229,23	2,60	376	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,01	5,61	26,01	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,20	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
Итого за прием пищи:	500	34,50	26,90	74,50	679,00	0,41	9,71	70,11	3,02	303,58	111,06	547,03	5,42		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

8 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,50	11,30	3,20	153,00	0,04	3,06	17,10	0,27	21,60	18,00	108,00	1,44	333	2021
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	570	19,30	19,40	55,00	474,40	0,29	17,38	55,65	1,41	140,94	77,94	300,40	6,46		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	14,10	1,70	11,00	116,20	0,07	0,00	20,41	1,57	42,40	28,27	193,13	0,66	307	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,70	176,10	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	520	24,90	7,90	86,00	515,10	0,23	1,10	52,90	2,75	178,80	88,13	420,70	2,28		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	170	12,50	4,20	15,40	149,20	0,21	5,02	391,21	0,95	26,44	35,26	214,93	3,74	354	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,07	269,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,60	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	530	23,60	10,90	70,20	474,80	0,61	15,69	677,31	2,22	247,31	88,13	437,59	8,05		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5215	245,2	176,8	717,5	5490,7	11,54	86,53	2088,7	34,36	2368,1	915,88	4054,3	74,74		

Примерное перспективное (10-дневное) меню обед

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe(мкг)	
ОБЕД															
б/н	Икра кабача	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06	

147	картофель	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92
406	Плов из отв	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20
508	Компот из с	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшени	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржано	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
590	Кондитерск	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,000	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40
	Итого:	820	26,54	24,63	148,46	923,33	2,23	20,10	2,677	18,60	106,80	303,98	86,22	5,36
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Прием пищи, наименования	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	солёные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
144	гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
381	Котлета из	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35
423	Калуста ту	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00
507	Компот (из	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшени	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржано	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	Итого:	920	32,29	27,81	101,84	790,78	0,46	49,47	0,176	3,54	315,85	459,70	140,10	15,63
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукты*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Прием пищи, наименования	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
б/н	Икра кабач	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
143	овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,040	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45
340	Рыба запеч	220	14,60	8,16	20,80	215,42	0,15	8,06	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46
508	Компот из с	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшени	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржано	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
112	Фрукты (аб	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Прием пищи, наименования	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	солёные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36

145	картофель	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,000	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80
407	Рагу из птиц	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,020	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00
507	Компот (из	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшени	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
589	Кондитерск	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24
	Итого:	840	30,50	24,41	126,3	849,4	0,436	18,78	0,067	5,14	125,6	444,1	128,44	8,02
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Прием пищи, наименования	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
6/н	Икра кабач	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
131	к	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,230	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52
345	Котлета рыб	120	12,82	2,99	10,72	121,38	0,06	0,83	0,03	0,96	32,85	148,60	22,90	0,65
240	Каша рисов	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,048	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64
494	Чай с сахар	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшени	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
112	Фрукты (об.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	1010	27,95	19,94	138,28	848,16	2,27	33,03	2,992	12,94	383,65	534,08	129,62	7,89
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Прием пищи, наименования	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	солёные	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
134	ленинградс	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,000	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92
291	Макаронны с	150	5,65	0,67	29,04	145,00	0,06	0,01	0,000	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08
398	Сердце под	105	17,10	13,10	4,10	203,30	0,27	8,10	7,60	5,15	22,00	301,00	17,10	0,60
494	Чай с сахар	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшени	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	Итого:	865	32,61	20,08	107,99	747,10	0,53	27,61	7,647	10,02	230,40	956,70	92,60	4,90
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Прием пищи, наименования	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														

107	солёные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
128	Борщ с капустой	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,060	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50
372	Голубцы ле	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
429	Картофель	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,000	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
507	Компот (из	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшени	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	Итого:	890	24,95	25,91	99,57	737,56	0,40	31,55	0,127	4,39	184,78	465,10	136,70	19,18
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ рец.	Прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
6/н	Икра кабач	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
133	*Ленингра	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,000	1,84	16,64	47,04	19,36	0,72
381	Котлета из	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35
237	Каша гречи	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,20	0,00	0,040	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54
512	Компот из г	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,000	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108	Хлеб пшени	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
589	Кондитерск	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24
	Итого:	810	31,85	32,73	126,40	957,06	3,50	28,75	2,747	14,57	103,44	493,12	204,62	9,99
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ рец.	Прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	солёные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
146	гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
406	Плов из отв	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20
508	Компот из с	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
590	Кондитерск	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,002	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50
108	Хлеб пшени	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
	Итого:	815,00	26,06	22,62	132,34	841,70	0,35	13,40	0,079	7,28	120,00	326,20	96,40	12,32
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
б/н	Икра кабачк	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
128	Борщи (с мяс	200	4,28	7,43	8,82	119,66	0,06	5,41	0,060	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76
390	Тефтели из	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,120	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65
429	Картофель	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,000	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
507	Компот (из	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшени	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржано	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
590	Кондитерск	50	2,25	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,002	1,08	8,76	27,00	6,000	0,60
	Итого:	830	25,87	38,34	112,27	899,04	2,33	24,89	2,850	14,81	140,46	416,88	109,42	8,80
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20
	Итого средня за 10 дней	8730,0	285,80	254,21	1212,06	8341,03	14,88	292,04	22,129	104,15	1882,68	5008,94	1252,74	100,98

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Для категории детей с ОВЗ и

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
583	Кекс "Столе"	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04	0,00	0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80
494	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40
112	Фрукты (абл)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	355	3,4	15,2	63,5	406,90	0,07	12,52	12,91	3,4	35,8	52,36	20	3,4
	Норма по СанПин:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Неделя: первая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
572	Слойка с пов	60	4,70	6,30	36,10	220,00	0,03	0,00	0,05	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
112	Фрукты (абл)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	360	6,60	8,00	61,80	348,00	0,10	11,30	0,06	0,90	153,00	142,00	31,00	3,20
	Норма по СанПин:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

*Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)

ПОДНИК														
№ рсч.	Продукт, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мгг)
541	Выпечка (п/п)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	16,90	0,59
	Сок (яблоч)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
112	Фрукты (груш)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90	5,69
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Неделя: первая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОБЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рсч.	Продукт, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мгг)
ПОДНИК														
381:539	Котлетт гова	100	12,58	10,56	31,45	270,55	0,09	0,00	0,03	0,75	24,95	123,60	18,35	1,83
	Сок (томатн)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,01	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
	Итого:	300	13,58	10,66	31,55	306,55	0,12	1,00	0,03	0,75	31,95	123,60	18,35	4,03
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

ПЯТИЦА

Возрастная категория: ОБЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рсч.	Продукт, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мгг)
ПОДНИК														
317	Пудинг из зе	150	17,44	17,00	27,36	317,92	0,08	0,28	0,26	0,48	169,80	242,80	27,94	5,32
494	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40
	Итого:	330	17,44	17	41,06	372,82	0,076	2,8	13,06	3,08	171,6	243,16	29,94	5,72
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОБЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рсч.	Продукт, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мгг)
ПОДНИК														
412:539	Котлетт курн	180	11,18	7,16	28,91	221,80	0,10	0,43	0,03	0,71	25,30	78,10	14,63	1,00
	Сок (томатн)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,01	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
112	Фрукты (груш)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	480	12,58	7,66	38,81	304,8	0,16	11,43	0,03	0,91	48,3	89,1	23,63	5,4
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОБЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рсч.	Продукт, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мгг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
101	Омлет натур.	150	12,90	20,00	1,46	244,60	0,09	0,46	0,30	0,70	122,00	230,00	18,40	2,70
108	Хлеб пшени.	25	1,90	0,20	12,30	58,70	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,25
109	Сок (томатн.)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
	Итого:	375	15,80	20,30	15,86	339,30	0,15	1,46	0,30	0,97	134,00	246,00	21,90	4,75
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: ОБЗ и младше 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
541	Выпечка (м)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59
109	Сок (яблочн.)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
112	Фрукты (ябл.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,70
	Итого:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90	5,69
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОБЗ и младше 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование с выделением	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
317	Пудинг из тв.	150	17,44	17,00	27,16	317,92	0,08	0,28	0,26	0,48	169,80	242,80	27,94	5,32
494	Чай с сахаром	100	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40
	Итого:	330	17,44	17,00	40,86	372,82	0,08	2,80	13,06	3,08	171,60	243,16	29,94	5,72
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОБЗ и младше 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
551	Выпечка (ов)	100	5,20	14,14	32,40	368,00	0,10	4,60	0,06	0,80	18,00	58,00	14,00	2,00
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Итого:	300	5,30	14,14	47,60	429,00	0,10	7,40	0,06	0,80	32,20	62,00	16,00	2,40
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80
	Средняя за 10 дней:	3530	110,78	129,28	435,04	3542,87	1,06	68,83	39,59	15,95	942,05	1404,54	236,56	46,00

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.