|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО: | УТВЕРЖДЕНО: |
| Директору МБОУ СОШ №  | Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |

 Примерное десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: весна-осень

Сан.пин 2.3/2.4.3590-20

**Возрастная категория: С 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) |  | Пищевая ценность |  |  |  | Витамины и минеральные вещества |  |
| Белки | Жиры  | Углеводы | ЭнергетЦенность | А | в | с | Е | Са | Мд |  Р |  FE |
| **Первый день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 60,25,75 |  60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 |  0,03 |  12,6 |  0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Рубленное изделие из говяд соусом |  202 | 90(50/40) | 9,08 |  15,2 | 9,2 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 |  23,75 |  7,39 |  50,15 |  0,48 |
| Макароны отварные |  253 | 150 | 5,32 |  4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 |  10,3 |  8,16 |  45,28 |  0,82 |
| Компот из сухофруктов | 975 | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Батон подольский |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 2,35 | 2,8 | 13 | 0,86 |
| итого: |  |  530 |  16,96 | 23,35 | 110,11 | 621 |  0,1 |  13,76 |  1,25 | 3,26 |  104,9 |  76,85 | 125,93 |  3,61 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 60,25,75 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Суп картофельный с горохом | 115 | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 128 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 |
| Рубленые изделия из говяд с соусом | 202 | 90(50/40) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Макароны отварные |  275 | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из сухофруктов |  975 | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 |  0,6 |  0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| итого: |  |  760 | 23,30 | 27,47 | 95,81 | 799 | 0,13 | 13,92 | 10,45 | 4,03 | 147,67 | 113,35 | 236 | 6,66 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рогалик со сгущ.молоком | 105 | 50 | 4,62 | 2,38 | 28,08 | 235 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,15 | 15,11 | 10,04 | 49,14 | 0,92 |
| Напиток из ягод | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20 | 133 | 0 | 0,01 | 0,06 | 0 | 12,4 |  0 | 3,4 | 0,66 |
| итого: |  |  | 5,3 | 2,66 |  48,08 | 368 | 0,09 | 0,02 | 0,11 | 0,15 | 27,51 | 10,04 | 52,54 | 1,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей |  71 | 60 | 1,09 | 6,09 | 4,94 | 79 | 0,36 | 0,02 | 6,75 | 0,21 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 |
| Рублен .изделия из птицы с соусом | 202 |  50/40 | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 197 | 0 | 0,07 | 0,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 112,32 | 0,12 |
| Каша гречневая  | 403 | 150 |  4,61 | 5,53 | 22,6 |  161 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 |  207,51 | 4,65 |
| Кофейный напиток с молоком |  965 | 200 | 3,6 | 2,6 | 28,7 | 155 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 |  0 | 0,95 |
| Булка подольская |  | 40 | 1,58 | 0,28 | 10,02 | 101 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 2 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| итого: |  |  540 | 20,16 | 16,65 | 80,33 | 693 | 0, 44 | 0,16 | 13,36 | 3,91 | 60,84 | 57,46 | 215,4 | 2,11 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи порц | 71 | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 13 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110  | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Рубленое изделие из филе птицы  | 202 |  50/40 | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 197 | 0 | 0,07 | 0,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 112,32 | 0,12 |
| Каша гречневая  |  403 | 150 |  4,61 | 5,53 | 22,6 |  161 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 |  207,51 | 4,65 |
| Кофейный напиток с молоком |  965 | 200 | 3,6 | 2,6 | 28,7 | 155 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 |  0 | 0,95 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 2,35 | 2,8 | 13 |  |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 |  0,24 | 6,84 |  42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 |  7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| итого: |  |  755 | 24,28 |  29,6 |  105,63 | 733 | 0,16 | 0,25 | 20,21 | 7,07 | 147,77 |  190,6 | 368,78 | 8,6 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные с капустой яйцом | 888 | 60 | 6,65 | 1,8 | 5,95 | 148 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Сок фруктовый |  389 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0 | 0,12 | 80 |  0 | 36 | 22 | 26 |  0 |
| итого: |  |  | 8,05 | 2 | 32,35 | 268 | 0,01 | 0,19 | 80,38 |  0 | 65,22 | 36,79 | 82,18 | 0,79 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетичценность | А | в | с | Е | Са | Мд |  |  |
| **Третий день (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей |  60,25,75  | 60 |  0,48 |  3,12 | 3,12 |  56 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |  |
| Рубленое изделие из рыбы с соусом | 499 | 60/30 | 7,62 | 4,45 | 9,16 | 149 |  0 | 0,12 | 0,38 | 1,18 | 30,67 | 33,48 | 294,23 | 0,66 |
| Картофельное пюре | 250 | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 242 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Чай с лимоном | 971 | 200/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
| Ватрушка с творогом |  102 |  50 | 5,73 | 6,23 | 20,77 | 155 |  0 | 0,09 | 0,23 | 0,44 | 20,46 | 5,6 | 26 | 0,50 |
| Булка подольская |   | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого: |  |  587 | 19,29 | 21,18 | 85,3 |  737 | 0,07 | 13,17 | 46,79 | 1,82 | 70,66 | 128,48 | 340,51 | 4,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 60,25,75 | 60 | 0,48 | 3,12 | 3,12 | 56 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Суп картоф.с макарон. издел. |  116 | 200 | 2,26 |  2,32 | 16,68 | 125 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Рубленые изделия из рыбы с соусом |  499 |  60/30 | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 149 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,2 | 159,11 | 0,77 |
| Пюре картофельное |  250 | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 242 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Сок | 389 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0 | 0,12 | 80 | 0,4 | 36,4 |  22,00 | 25,8 | 0,66 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 | 0 | 0,33 | 2,31 | 4,2 | 19,5 | 0,30 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 |  0,24 | 6,84 |  42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 |  7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| итого: |  |  750 |  23,68 | 17,41 | 84,85 | 810 | 0,18 | 0,47 | 130,34 | 4,26 | 165,41 | 117,24 | 400,07 | 4,86 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок сд с повидлом | 885 | 50 | 8,46 | 7,34 | 31,9 | 229 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 | 0,8 |
| Напиток лимонный |  913 | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |  0 | 0,01 |  0 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| итого: |  |  | 8,6 | 7,36 | 56,33 | 325 | 0,05 | 0,17 | 0,13 | 0,16 |  60,06 | 15,85 | 109,26 | 0,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиценность | А | в | с |  Е | Са | Мд |  Р |  FR |
| **Четвертый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  338 | 1ш/120 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 |  0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| Рубленые изделия из говяд. с соусом | 201 |  60/30 | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 202 |  0 | 0,05 |  1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша рисовая  | 402 | 150 | 2,20 |  4,60 | 20,30 | 235 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Напиток апельсиновый | 913 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 | 0,01 | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| Булка подольская |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 101 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| итого: |  |  600 | 19,67 | 24,24 | 82,59 | 674 | 0,09 | 0,22 | 1,96 | 4,32 | 164,78 | 39,01 | 255,29 |  2,64 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей |  60,25,75 | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 62 | 0,01 | 0,01 | 5,1 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | 0,71 |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 111 | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 163 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Рубленые изделия из говяд. с соусом | 201 | 60/30 | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 202 |  0 | 0,05 |  1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша рисовая  | 402 | 150 | 2,20 |  4,60 | 20,30 | 235 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Напиток апельсиновый | 913 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 | 0,01 | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 |  0 | 0,33 | 2,31 | 4,2 | 19,5 | 0,30 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 |  0,24 | 6,84 |  42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 |  7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого: |  |  755 | 25.2 | 21,02 |  78,97 | 880 | 1,07 | 0,23 | 37,74 |  6,27 | 100,55 |  86,57 | 310,79 |  4,71 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерские изделия |  | 40 | 2,38 | 9,68 | 18,64 | 180 | 0,008 |  0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 25,13 | 0,62 |
| Напиток ягод | 699 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 | 0,01 | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| итого: |  |  | 2,58 | 9,72 | 44,37 | 280 | 0,018 | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 13,96 | 2,86 | 30,19 | 0,76 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиценность | А | в | с |   Е | Са | Мд |  Р |  FE |
|  Пятый день(пятница) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт |  338 | 1ш/120 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 |  0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| Жаркое по домашнему |  244 | 200 | 9,23 | 12,03 | 27,36 | 299 | 0,11 | 0,38 | 34,16 | 0,12 | 33,06 | 28,6 | 74,6 | 1,70 |
| Пирожки сдобные |  888  | 60 | 6,65 | 1,8 | 5,95 | 148 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Компот из св. яблок | 974 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 |  0 | 0,95 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,41 |  0 | 0,3 |  76 | 0 | 0,02 | 0 | 0,39 |  7,2 | 5,7 | 29,13 | 1,12 |
| итого: |  |  610 | 17,19 | 15,33 | 77,36 | 668 | 0,12 | 0,42 | 38,93 | 1,94 | 300,54 | 99,88 | 280,38 | 3,76 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 60/75 | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 80 | 0,54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| Рассольник с рисом со сметаной |  125 | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 132 | 0,07 | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,1 | 21,8 | 55,31 | 0,81 |
| Жаркое по домашнему из говядины | 244 |  200 | 9,23 | 12,03 | 27,36 | 299 | 0,11 | 0,38 | 34,16 | 0,12 | 33,06 | 28,6 | 74,6 | 1,70 |
| Компот из св. яблок | 974 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 |  0 | 0,95 |
| Булка подорльская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 |  0 | 0,33 | 2,31 | 4,2 | 19,5 | 0,30 |
| Хлеб ржаной |  |  20 | 1,32 |  0,24 | 6,84 |  42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 |  7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| итого: |  |  715 | 14,60 | 23,82 | 88,02 | 738 | 0,73 | 0,49 | 61,97 | 3,81 | 89,08 | 75,02 | 203,19 | 5,34 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки с капустой мясом | 888 | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176 | 0,02 | 0,08 | 14,2 | 0,84 | 25,43 | 11,06 | 47,51 | 0,72 |
| Чай с сахаром |  970 | 200 | 0,1 | 0,04 | 15,1 |  57 | 0 | 0 | 0 |  0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| итого: |  |  | 7.04 | 5.88 | 38.74 | 233 | 0,02 |  0,08 |  14.2 |  1,06 | 29.43 | 13.86 | 60,51 | 0,94 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиценность | А | в | с | Е | Са | Мд |  P |  FE |
| Шестой день (понедельник) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощной салат |  309 | 60 | 4,6 |  5,8 | 0 | 72 | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,1 | 57,60 | 10 |  10,88 | 0,22 |
| Рублен изделия из говядины с соусом |  202 | 90/50/40 | 14,75 | 13,14 | 3,3 | 191 | 0,06 | 0,09 | 0,73 | 0,25 | 17,86 | 4,1 | 12,93 | 0,31 |
| Макароны отварные | 253 | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 211 | 0,42 |  0 | 79,72 | 1,5 | 87,66 | 31,59 | 63,36 | 1,22 |
| Компот из сухофруктов | 975 | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 |  0 |  0 | 16,4 |  0 | 25,8 | 0,66 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 |  0 | 0,33 | 2,31 | 4,2 | 19,5 | 0,30 |
| итого: |  |  530 | 31,27 |  27,12 | 70,62 | 678 | 0,26 | 0,35 | 2 | 1,39 | 120,57 | 74,97 | 279,85 | 3,08 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей |  309,329 | 60 | 0,93 | 5,05 | 5,65 | 72 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25, 87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Суп картофельный гороховый | 115 | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| Биточки из говядины с соусом |  202 | 90/50/40 | 14,75 | 13,14 | 3,3 | 191 | 0,06 | 0,09 | 0,73 | 0,25 | 17,86 | 4,1 | 12,93 | 0,31 |
| Макароны отварные | 253 | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 211 | 0,42 |  0 | 79,72 | 1,5 | 87,66 | 31,59 | 63,36 | 1,22 |
| Компот из сухофруктов | 975 | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 |  0 |  0 | 16,4 |  0 | 25,8 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 |  0 |  0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| итого: |  |  760 | 23,97 | 26,03 | 67,25 | 834 | 0,53 | 0,23 | 97,99 | 4,23 | 181,47 | 73,57 | 213,12 | 5,29 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие | 410 | 50 | 5,11 | 4,94 | 45,31 | 246 | 0,02 | 0,09 | 6,16 | 1,24 | 20,7 | 11,93 | 58,68 | 1,6 |
| Напиток лимонный |  346 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| итого: |  |  | 5,45 | 4,96 | 69,84 | 341 | 0,02 | 0,09 | 7,2 | 1,29 | 26,83 | 15,91 | 65,89 | 2,18 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиценность | А | в | с |  Е | Са | Мд |  P |  FE |
| **Седьмой день(вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 60/75/329 | 60 | 3,05 | 5,65 | 53 | 74 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25, 87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |  |
| Гуляш из филе курицы |  205 |  45/45 | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 0,33 |
| Каша гречневая |  403 | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Какао с молоком |  978 | 200 |  3,4 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 |  | 0,95 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 |  19,44 | 101 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| итого: |  |  540 | 16,09 | 24,52 | 100,6 | 792 | 0,43 | 0,18 | 15,21 | 5,31 | 45,92 | 157,78 | 268,24 | 6,42 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 60/75/329 |  60 | 3,05 | 5,65 | 53 | 74 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25, 87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |  |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной |  110 | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Гуляш из филе птицы | 205 |  45/45 | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 197 | 0 | 0,07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 117,32 | 1,12 |
| Каша гречневая |  403 | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Напиток из фруктов |  973 | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 |  | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб пшеничный |  |  30 |  2,28 | 0,26 | 14,58 | 76 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 |  0,24 | 6,84 |  42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 |  7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| итого: |  |  755 | 20,49 | 18,94 | 99,22 | 865 | 0,52 | 0,24 | 16,57 | 20,96 | 144,71 | 85,02 | 311,35 | 5,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сд с капустой яйцом | 888 | 60 | 8,46 | 7,34 | 31,9 | 229 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 |  |
| Сок фруктовый |  389 | 200 | 1,4 |  | 26,4 | 120 | 0 | 0,12 | 80 |  | 36 | 22 | 26 | 0,6 |
| итого: |  |  | 9,86 | 7,54 | 58,3 | 349 | 0,05 | 0,28 | 80,13 | 0,55 | 89,18 | 35,93 | 131,74 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |  |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиценность | А | в | с |  E | Са | Мд |  P |  FE |  |
| Восьмой день (среда) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей |  60/75/329 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25, 87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Рубленное изделие из рыбы с соусом |  499 |  90/ 60/30 | 5,1 | 4,6 |  | 139 | 0,07 | 0 | 0,35 | 0 | 55 | 185 | 54 | 3 |
| Картофельное пюре | 250 |  150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 242 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Чай с молоком |  972 | 200 | 1,6 | 1,62 | 17,3 | 86 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 101 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Фрукт |  338 | 1ш/100 | 1,5 |  | 21 |  49 | 0 | 0,08 | 20 |  | 8 | 42 | 28 |  |
| итого: |  |  640 |  15,39 |  15,17 |  85,39 |  670 | 0,15 | 0,31 | 56,87 | 0,61 | 143,45 |  279,11 | 228,83 | 5,12 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей |  |  |  60/75/329 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25, 87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной |  111 | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 163 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Рубленное изделие из рыбы с соусом |  499 |  90/ 60/30 | 5,1 | 4,6 |  | 139 | 0,07 | 0 | 0,35 | 0 | 55 | 185 | 54 | 3 |
| Картофельное пюре | 250 |  150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 242 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Плюшка московская |   904 | 50 | 3,96 | 4,83 | 30,54 | 182 |  0 | 0,09 | 00,23 | 0,44 | 20,46 | 5,6 | 26 | 0,50 |
| Чай с сахаром | 970 | 200 | 1,4 | 0,2 | 34,67 | 120 | 0 | 0,12 | 80 |  | 36 | 22 | 26 | 0,6 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 |  0,24 | 6,84 |  42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 |  7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| итого: |  |  775 | 21,12 |  24,65 |  122,12 |  878 |  0,12 |  0,82 | 159,92 |  2,15 |  165,9 |  84,07 |  416,47 | 3,4 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Булочка домашняя | 903 | 50 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176 | 0,02 | 0,08 | 14,2 | 0,84 | 25,43 | 11,06 | 47,51 | 0,72 |
| Напиток апельсиновый |  313 | 200 |  | 0,04 | 25,73 | 100 | 0,01 | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| итого: |  |  | 6,94 | 5,88 | 49.39 | 276 | 0,03 | 0,09 | 27,4 | 0,88 | 33,39 |  13,92 |  52,57 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |  |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиценность | А | в | с |  E | Са | Мд |  P |  FE |  |
| Девятый день (четверг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра из овощная |  75 | 60 | 1,20 |  4,54 |  7,36 | 75 |  0,14 |  0,06 |  8,95 | 0 | 27,11 | 0,04 | 1,9 | 0,95 |
| Куриное изделие отварное с бульоном |  534 | 60/30 | 18,83 | 8,63 | 7,54 | 185 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Каша рисовая  | 402 | 150 | 2,20 |  4,60 | 20,30 | 235 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Напиток из ягод(свеже.морожен) | 388 | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 108 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 |  | 25,8 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 101 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого: |  |  540 | 25,94 | 25,06 | 81,25 | 704 |  0,24 | 0,13 | 4,9 | 1,79 | 46,37 | 55,34 | 255,33 | 3,71 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из .овощей |  329,311 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Суп картофельный рыбный |  534  | 200/12,5 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 | 0,04 | 0,1 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | 85,17 | 1,01 |
| Куриные изделия отварное с бульоном | 60/30 |  60/30 | 18,83 | 8,63 | 7,54 | 185 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Рагу овощное |  249 | 150 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 185 | 0,05 | 0,11 | 0 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 |
| Напиток из ягод(свеже.морожен) | 388 | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 108 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 |  | 25,8 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 |  0,24 | 6,84 |  42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 |  7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,41 |  | 0,3 |  76 | 0 | 0,02 | 0 | 0,39 |  7,2 | 5,7 | 29,13 | 1,12 |
| итого: |  |  762 | 31,63 | 19,52 |  91,78 |  756 | 0,14 | 0,40 | 28,34 | 3,48 | 117,91 | 54,58 | 319,57 | 6,28 |
|  полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пицца Ниндзя |  911 | 50 | 3,95 | 5,11 | 24,38 | 158 | 0,01 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 21,31 | 10,09 | 52,4 | 0,7 |
| Чай с лимоном | 971 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
| итого: |  |  | 4,21 | 5,11 |  39,60 | 217 | 0,01 | 0,06 | 2,97 | 0,28 |  29,36 | 15,33 | 62,18 | 1,61 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход(Гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетиценность | А | в | с | Е | Са | Мд |  P |  FE |
|  десятый день (пятница) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рубленые изделия из говяд с соусом |  278 |  60/30 | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша гречневая  |  403 | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 161 | 0,05 | 0,08 |  | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из св. яблок | 342 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 |  | 0,95 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 101 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Фрукты |  338 | 1ш/100 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 54 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 |
| итого: |  |  580 | 22,05 | 25,98 | 99,06 | 590 | 0,07 | 0,19 | 24,06 | 3,13 | 103,18 | 62,37 | 272,71 | 3,41 |
|   **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей |  67 |  60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 52 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,195 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Суп картоф.с макарон. издел. |  111 | 200 | 2,26 |  | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Рубленые изделия из говяд с соусом |  278 |  60/30 | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша гречневая  | 403 | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 161 | 0,05 | 0,08 |  | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из св. яблок | 342 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 |  | 0,95 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 |  0 | 0,33 | 2,31 | 4,2 | 19,5 | 0,30 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 |  0,24 | 6,84 |  42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 |  7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| итого: |  |  750 |  23,34 | 16,36 | 101,41 | 722 | 0,15 | 12,90 | 20,95 | 3,855 | 80,56 | 192,62 | 373,77 | 9,62 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие | 747  | 40 | 5,43 | 6,89 | 14,91 | 155 | 0 | 0,25 | 0 | 0,63 | 12,79 | 9,1 | 65,64 | 0,72 |
| Сок фруктовый |  389 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0 | 0,12 | 80 |  | 36 | 22 | 26 |  |
| итого: |  |  | 6,83 | 7,09 | 41,31 | 275 | 0 | 0,37 | 80 | 1,03 | 48,79 | 31,1 | 91,64 | 1,32 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах

\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

\*\*\* Сборник технических нормативов