

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №17

Иванова Е.В.

Разработано и утверждено:

Директор ООО "Феникс"

МАО Ожгихина

Примерное 12-ти дневное меню рациона для организации питания детей 1-4 классов в МБОУ СОШ №17 г.Сарапула, 2024-2025г

День : понедельник
 Неделя : первая
 Сезон : осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория : с 7 до 11 лет

День 1

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
125-2008	"Каша манная молочная" жидкая	180	6,552	7,76	31,68	208,8	0,1944	2,52	104,56	176,25	40,7	25,344	0,21
79-2021	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,5
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	0,5
337-2004	Яйцо	40	5,12	6,2	0,28	63,48	0,018	0,4	12,7	0	99,78	0,12	0,05
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	12	0,03	25	21	9	0,6
	Итого	580	15,9	16,5	78,3	530,6	0,3	14,9	158,5	220,5	222,5	52,1	3,0
Обед													
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	200	6,4	6,4	10,08	166,4	0,112	4,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	3,25	7,6	25	168	0,0987	2	23	0	161,3	37,5	0,525
451-2004	Котлета мясная	90	9	9,11	12	189	0,108	0	198	25	50	8	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	21,61	131	0	4,3	0	150	0	0	0,07
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
7-2004	Салат из моркови с сахаром*	60	0,1	0,1	7,8	15,7	0,01	8	2,8	12,3	54	0	0
	Итого	800	24,9	23,9	107,1	819,4	0,4232	18,86	226,04	331,85	334,05	83,71	4,005
	Итого за день		40,8	40,4	185,3	1349,9	0,7346	33,78	384,56	552,3	556,53	135,81	6,975

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : вторник
 Неделя : первая

Сезон : осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория : с 7 до 11 лет

День 2

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
510-2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	7,05	28,5	180	0,09	1,2	55,4	185	107,5	25,856	0,31
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
75-2008	Котлета Детская	90	9,2	5,13	10,07	155	0,01	0	110	0	94,5	5,85	0,108
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
13-2004	Салат из свежей кукусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
79-2021	Масло сливочное	5	0,025	1,1	0,03	28	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,56
	Итого	555	18,245	16,7	81,34	577	0,235	10,25	206,76	229,22	263,43	49,778	2,784
Обед													
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	200	6,56	6,8	20	203,2	0,16	5,64	0,16	51,92	0	45,744	0,48
510-2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	7,05	28,5	180	0,09	1,2	85,4	185	207,5	25,856	0,31
75-2008	Котлета Детская	90	9,2	6,13	10,07	155	0,0315	0	140,17	55	94,5	14,85	0,9
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
13-2004	Салат из свежей кукусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	770	26,3	23,6	110,5	796,2	0,442	15,89	225,86	339,69	379,18	108,93	4,436
	Итого за день		44,5	40,3	191,8	1373,2	0,677	26,15	432,61	568,91	642,61	158,71	7,22

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : среда
Неделя : первая
Сезон : осенний-зимний,весенний
Возрастная категория : с 7 до 11 лет

День 3

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
541-2004	Рагу овощное с фаршем	150/50	15,2	19,1	28	300	0,2	7	142	213,5	182,5	31	0,5
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	8	0,03	16	11	9	0,6
	Итого	550	19,4	19,6	74,2	501,3	0,299	15	142,03	247,5	252,6	57,6	3,21
	Обед												
140-2004	Суп картофельный с макаронами изд	200	4	2,9	35	154	0,12	4,16	0	55	100	20	0,5
489-2004	Рагу овощное с фаршем	150/50	15,2	19,1	28	300	0,2	7	202	213,5	82,5	31	0,5
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
78-2004	Икра морковная*	60	2,32	1,2	6	94,9	0,03	9	35,8	45	102,28	12	0,375
	Итого	730	26,8	23,9	114,6	756,2	0,4445	20,16	237,8	336,25	361,53	85,05	3,845
	Итого за день		46,2	43,4	188,8	1257,5	0,7435	35,16	379,83	583,75	614,13	142,65	7,055

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : четверг
Неделя : первая
Сезон : осенний-зимний,весенний
Возрастная категория : с 7 до 11 лет

День 4

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
510-2004	Каша пшениная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	0,05	0,00	0,00	114,04	165,95	37,50	0,30
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	9,7	8,5	12	120	0,05	0	100	68,5	16	16,75	0,6
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
79-2021	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,05
	Итого	500	17,9	17,98	72,35	520,3	0,17	0,00	141,23	201,74	242,95	71,89	3,06
	Обед												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	6,2	22,4	143,2	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,07
510-2004	Каша пшениная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	0,05	0,00	114,00	14,04	265,95	37,50	0,30
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	9,7	8,5	12	120	0,05	0	100	185	16	16,75	0,6
71-2008	Винегрет овощной*	60	1,2	1,5	5,42	107,2	0,07	7,5	0,5	45,78	1	0	0,39
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	770	25,3	23,8	109,3	757,7	0,4285	15,9	243,06	327,57	359,7	94,94	3,83
	Итого за день		43,2	41,7	181,6	1278,0	0,6015	15,9	384,29	529,31	602,65	166,83	6,89

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : пятница
Неделя: первая
Сезон: осенний-зимний,весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 5

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	3	30	150	0,0987	2	0	50	41,3	37,5	0,525
573- 2021,767- 2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,46	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574- 2021,767- 2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	45	0	148	31	16	0,8
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	14,13	14,04	180	0,175	0,72	150	0	70,2	0,35	0,05
79-2021	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,56
	Итого	500	17,4	19,9	81,4	578,9	0,4	47,7	191,2	212,2	195,5	67,5	3,0
Обед													
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	200	6,4	6,4	13,08	166,4	0,112	4,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	14,13	14,04	180	0,162	0,72	213,85	0	120,2	0,35	1,05
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	3	30	168	0,0987	2	0	150	141,3	37,5	0,525
573- 2021,767- 2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574- 2021,767- 2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,1
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	770	25,14	27,13	109,01	772,35	0,5332	16,33	216,22	324,57	338,68	80,492	4,086
	Итого за день		42,5	47,0	190,5	1351,3	0,8859	64,05	407,45	536,77	534,18	147,98	7,131

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : суббота
Неделя: первая
Сезон: осенний-зимний,весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 6

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	150	4,608	5,128	20,8	124,8	0,2344	6,12	40,488	61,68	0	14,736	1,176
79-2021	Масло сливочное	12	0,07	2,3	0,08	60	0	0	42,1	1,3	2	0,05	0,58
337-2004	Яйцо /1шт	40	5,12	6,2	0,28	63,48	0,018	0,4	12,7	0	88,78	0,12	0,15
75-2021	Сыр	10	2,1	2,4	2,42	36	0	0,42	0,02	98	58	54,4	0,07
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	22,8	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
2021,767- 2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574- 2021,767- 2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Итого	510	16,5	16,5	67,8	520,6	0,3	9,2	95,3	324,0	199,9	82,9	3,2
Обед													
7-2004	Салат из моркови с сахаром* суп щи из св.капусты с картофелем	60	0,1	0,1	7,8	15,7	0,01	8	2,8	12,3	54	0	0
124-2004	Котлета Геркулес	200	4,8	6,2	22,4	143,2	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,72
80-2008	Макаронные изделия отварные	90	10,22	15,53	15,16	216,9	0,0702	3,204	162	212,92	60,84	22,437	0,25
516-2004	Чай с сахаром	150	6,2	4,1	35	223	0,08	0,015	0	75	141	12	0,12
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
2021,767- 2021,767-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Итого	750	25,1	26,4	116,8	762,1	0,3892	19,62	193,36	378,22	314,94	70,677	3,2
	Итого за день		41,7	42,9	184,6	1282,7	0,7106	28,86	288,67	702,2	514,82	153,58	6,356

* Замена на консервированные овощи по сезону

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенний-зимний,весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День: 7

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
492-2004	Плов из курицы	200	12,2	13	32,2	317	0,03	1,3	110	175	33	31	0,72
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
26-2021	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	0,11
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
75-2021	Сыр	10	2,2	2,4	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
	Итого	520	19,0	18,9	83,5	587,5	0,129	9,64	136,55	211	246,62	57,25	3,08
Обед													
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	4,8	20	165	0,16	8,4	128,56	160	0	18,64	0,72
492-2004	Плов из курицы	220	14,3	15,9	37,03	364,55	0,0345	1,495	120	175	195,2	35,65	0,49
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
26-2021	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	0,11
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	750	25,2	24,4	115,0	809,0	0,319	17,4	250,11	357,75	310,47	81,44	3,79
	Итого за день		44,3	43,2	198,5	1396,6	0,448	27,04	386,66	568,75	557,09	138,69	6,87

* Замена на консервированные овощи по сезону

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенний-зимний,весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День: 8

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
520-2004	Пюре картофельное	150	4,1	6	31,5	198	0,18	6	0	42	45	25	0,7
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	8,7	8,5	12	120	0,05	0	100	168,5	16	16,75	0,6
2021,767-2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,07
75-2021	Сыр	10	2,2	2,4	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	500	18,8	17,4	82,3	516,3	0,3	6,8	125,0	246,5	236,1	62,9	2,8
Обед													
181-2004	Уха с перловой крупой и минтаем	200	5,2	1,984	11,504	101,6	0,0768	7,08	0,016	26,8	106,4	24,16	0,8
520-2004	Пюре картофельное	180	4,92	9,06	37,8	237,6	0,216	7,2	0	50,4	94	30	0,84
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	8,7	13	12	120	0,05	0	100	168,5	16	16,75	0,6
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
3-2004	Салат из свежей купусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого		24,8	27,6	113,2	717,2	0,5033	23,33	100,14	293,47	293,58	93,392	4,101
	Итого за день	770	43,6	45,0	195,5	1233,5	0,8023	30,17	225,14	539,97	529,68	156,29	6,941

Замена на консервированные овощи по сезону

День : среда
Неделя: вторая
Сезон: осенний-зимний,весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 9

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	10	14,04	180	0,175	0,72	150	0	70,2	0,35	0,05	
510-2004	Каша пшениная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	0,05	0,00	114,00	14,04	265,95	37,50	0,30	
75-2021	Сыр	10	1,8	2	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14	
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2	
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого	500	20,45	19,38	76,73	558,3	0,298	1,56	289	80,84	526,25	67	3,6	
	Обед													
78-2004	Икра морковная*	60	2,32	1,2	6	94,9	0,03	9	35,8	45	32,28	12	0,375	
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	4,8	20	165	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,07	
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	10	14,04	180	0,175	0,72	150	0	70,2	0,35	0,05	
510-2004	Каша пшениная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	0,05	0,00	114,00	14,04	265,95	37,50	0,30	
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2	
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495	
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975	
	Итого	770	27,24	23,56	109,48	827,15	0,5135	18,12	328,36	172,59	460,18	98,54	4,265	
	Итого за день		47,7	42,9	186,2	1385,5	0,8115	19,68	617,36	253,43	986,43	165,54	7,865	

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенний-зимний,весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 10

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
127-2008	"Каша пшениная молочная" жидкая	200	7,66	9,2	29,3	240	0,09	0,89	1	185,87	182,4	37,24	0,07	
79-2021	Масло сливочное	10	0,05	4,5	0,06	77	0	0	24,65	1,2	1,9	0,04	0,56	
75-2021	Сыр	10	2,2	2	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14	
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2	
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
	Фрукт	100	2,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6	
	Итого	570	16,11	16,18	78	553,3	0,189	17,73	50,68	269,87	385,4	75,43	4,354	
	Обед													
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276	
134-2004	Суп крестьянский с крупой	200	4,04	5,76	12	90,4	0,312	1	0	30,4	140,68	45,36	0,104	
87-2008	Суфле золотая рыбка	100	10,12	9,78	11,00	165,00	0,12	0,44	228,80	187,44	150,99	28,56	2,90	
510-2004	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,46	34,2	196	0,03	2,8	102,48	240	135	15,072	0,372	
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	
573-2021,767-2004	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495	
574-2021,767-2004	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975	
	Итого	810	25,55222	27,6	109,09	709,35	0,6225	13,3	331,41	505,61	503,85	111,47	6,122	
	Итого за день		41,7	43,8	187,1	1262,7	0,8115	31,03	382,09	775,48	889,25	186,9	10,476	

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 11

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
516-2004	Макаронные изделия спагетти	150	5,2	4,1	35	165	0,08	0,015	0	16	41	12	0,012
451-2004	Котлета мясная	90	8	7,11	12	180	0,108	0	120	125	50	8	0,012
2021,767-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
2021,767-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
79-2021	Масло сливочное	10	0,05	4,5	0,06	77	0	0	24,65	1,2	1,9	0,04	0,56
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
	Итого	500	17,1	16,2	83,5	585,3	0,257	0,015	144,65	191	167	45,64	3,694
Обед													
110-2004	Суп борщ с капустой, картофель	200	6,4	8,6	13,08	145	0,112	5,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64
451-2004	Котлета мясная	90	8	7,11	12	180	0,108	0	65	125	50	8	0,01
516-2004	Макаронные изделия спагетти	150	5,2	4,1	35	165	0,08	0,015	0	16	41	12	0,12
2021,767-	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
2021,767-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,09
78-2004	Икра свекольная*	60	1,74	3,24	5,4	77,7	0,036	8,3	148	39,18	0	20,58	0,14
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
	Итого	770	26,6	23,7	111,1	775,0	0,4305	13,88	215,24	360,53	182,75	90,79	3,495
	Итого за день		43,7	39,9	194,6	1360,3	0,6875	13,89	359,89	551,53	349,75	136,43	7,189

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 12

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	150	4,608	4,128	16,8	124,8	0,1344	6,12	70,488	61,68	0	14,736	0,175
573- 2021,767- 2004	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
574- 2021,767- 2004	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	8,7	11,2	12	120	0,05	0	100	68,5	16	16,75	0,006
	Фрукт	100	2,4	0	9,8	68	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6
	Итого	590	19,5	15,8	75,0	476,1	0,2834	22,12	170,52	164,18	86,1	58,086	2,891
Обед													
140-2004	Суп картофельный с макаронами изд	200	4	2,9	30	154	0,12	4,16	0	45	100	20	0
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	180	6,912	6,192	15,2	187,2	0,2016	9,18	105,732	92,52	0	22,104	0,175
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	8,7	11,2	12	120	0,05	0	100	68,5	16	16,75	0,01
2021,767-	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
2021,767-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
26-2021	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	1,1142
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	800	25,7	24,0	115,2	740,7	0,5	20,8	207,3	328,8	231,3	86,0	3,8
	Итого за день		45,2	39,8	190,3	1216,8	0,7795	42,96	377,8	492,95	317,37	144,09	6,6602

* Замена на консервированные овощи по сезону

Директор ООО "Феникс"  Ожгихина М.Ю

Используемая литература при составлении меню: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь 2021

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности

*** В питании детей используется соль пищевая йодированная

* Общие данные по меню

	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак											
фактически выдано	16,726083	16,3713	73,14916667	509,35	0,25083	13,49	132,586	214,8	208,17	58,3095	2,9295	
	Обед											
фактически выдано	25,718685	24,953	111,6903333	770,1733333	0,46213	17,802	231,239	338,07	339,18	90,453	4,078683	