

СОГЛАСОВАНО:
Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»
Н.Н.Стромилова
Н.Н.Стромилова

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся
в возрасте с 7 до 11 лет
на учебный год

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ
Директор школы №1
Ч. Амасва
Директор школы №2

МБОУ
СОШ №10
Директор школы №10
Евсеев

МБОУ
СОШ №11
Директор школы №11
М. Карасева

Директор школы №3
И. И.

МБОУ
СОШ №12
Директор школы №12
А. В. Сидоров

Директор школы №4
И. И.

МБОУ
СОШ №13
Директор школы №13
И. И.

Директор школы №5
И. И.

МБОУ
СОШ №14
Директор школы №14
И. И.

Директор школы №6
И. И.

МБОУ
СОШ №15
Директор школы №15
И. И.

Директор школы №7
И. И.

МБОУ
СОШ №16
Директор школы №16
И. И.

Директор школы №8
И. И.

МБОУ
СОШ №18
Директор школы №18
И. И.

Директор школы №9
И. И.

МБОУ
СОШ №19
Директор школы №19
И. И.

Неделя : Первая
 День : среда
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Эн. цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	Завтрак 1 смена																
9/к	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	15,00	0,66	22,20			
381/456/к	Биточки из говядины с соусом	70	9,19	9,23	1,85	155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54	97,86			
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58	177,90			
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
109/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45	88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37			
	Итого	544,50	20,83	25,52	67,17	627,90	0,26	6,88	0,08	4,15	171,75	131,94	6,39	357,72			
	Обед 2 смена																
59/м	Салат из моркови с яблоками	60	4,98	3,13	4,45	49,14	0,03	4,17	0,00	1,49	12,71	14,40	0,79	20,38			
116/м	Суп картофельный с рисом и томатом	200	1,20	3,84	20,80	62,60	0,03	12,09	0,00	1,90	53,00	2,50	1,07	43,30			
381/456/к	Биточки из говядины с соусом	70	9,19	9,23	1,85	155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54	97,86			
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58	177,90			
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90	36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76	31,39			
109/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36	24,37			
	Итого в обед	737,00	25,90	26,31	85,41	647,62	0,29	20,08	0,08	4,63	218,56	132,79	7,50	399,20			
	С 1 сентября по 15 октября																
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,01	9,90	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80			
	С 1 марта																
297/л	Салат из соленых помидор	30	0,27	1,62	1,29	30,60	0,00	2,43	0,06	0,01	2,70	1,22	0,06	29,70			

Неделя : Первая
 День : Четверг День 4
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
								B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
			Б	Ж	У	Y													
	Завтрак (1 смена)																		
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80					
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	75	13,85	15,81	4,02	214,72	0,08	5,74	28,00	2,32	14,74	18,81	9,38	124,00					
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95					
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00					
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00					
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60					
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33					
	Итого	570	28,61	29,93	99,95	763,47	0,29	22,04	28,1	5,3	196,52	91,4	14,16	417,68					
	Обед (2 смена)																		
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80					
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95					
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	75	10,00	10,00	4,02	214,72	0,08	5,74	28,00	2,32	14,74	18,81	9,38	124,00					
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95					
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00					
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00					
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60					
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33					
	Итого	770	27,1	27,05	116,3	864,69	0,4	35,24	28,1	6,49	216,31	116,4	15,04	481,63					
22/к	С 1 сентября по 15 октября																		
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4					

2 вариант

Неделя : Первая
 День : Четверг День 4
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	Завтрак (1 смена)																
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80			
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	150	15,50	12,14	28,60	286,08	0,10	0,43	0,03	0,94	16,09	19,72	1,83	142,68			
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33			
	Итого	495	23,76	17,33	96	614,48	0,2	15,69	0,04	3,74	90,17	54,81	4,82	272,41			
	Обед (2 смена)																
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80			
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95			
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	150	15,50	12,14	28,60	286,08	0,10	0,43	0,03	0,94	16,09	19,72	1,83	142,68			
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33			
	Итого	695	26,1	20,26	112,3	715,7	0,31	28,89	0,04	4,93	109,96	79,83	5,7	336,36			
	С 1 сентября по 15 октября																
22/к	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4			

Неделя : Первая
 День : Пятница
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)			Минералы (МГ)				
	Завтрак (1 смена)													
4/к	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	10,20	0,36	19,20
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	35,00	39,00	0,80	203,00
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	710	22,67	20,82	91,57	648,4	0,36	36,98	0,05	7,97	159,4	108,7	7,13	395,3
	Обед (2 смена)													
4/к	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	10,20	0,36	19,20
142/к	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	17,80	0,64	38,00
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	35,00	39,00	0,80	203,00
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	910	24,07	24,8	97,79	714,8	0,41	51,76	0,05	9,87	186,6	126,5	7,77	433,3
	С 1 сентября по 15 октября													
21/к	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,01	6,06	2,04	65,4	0,03	25,56	0	3,06	13,8	9	0,48	13,2
	С 1 марта													
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20

Неделя : Первая
 День : суббота День 6
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	Завтрак (1 смена)																
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86			
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08			
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	Итого	555	11,32	17,86	90,17	565,39	0,26	31,39	0,05	4,65	96,7	64,14	5,46	191,44			
	Обед (2 смена)																
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86			
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42			
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08			
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	Итого	765	15,54	22,15	105	680,38	0,38	54,05	2,05	5,8	128,31	93,7	6,73	276,86			
	С 1 сентября по 15 октября																
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60			

Неделя : Вторая
 День : Понедельник День 7
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р			
	Завтрак (1 смена)																
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20			
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	26,00			
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70			
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
	Итого	492	20,67	17,16	57,93	469,85	0,19	12,31	0,05	3,72	194,05	52,3	2,87	193,25			
	Обед (2 смена)																
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20			
144/к	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	20,40	0,74	52,60			
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	26,00			
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70			
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
	Итого	692	22,51	20,56	70,03	556,25	0,35	19,25	0,08	3,9	209,25	72,7	3,61	245,85			
	С 1 сентября по 15 октября																
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20			

Неделя : Вторая
 День : Вторник День 8
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
			Б	Ж	У												
	Завтрак (1 смена)																
420/к	Горошек отварной	60	5,70	0,42	11,16	71,40	0,10	0,00	0,00	0,18	44,40	29,40	1,68	136,80			
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	0,05	0,29	0,04	0,57	16,56	38,16	2,02	163,44			
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50	12,49	4,99	0,41	30,83			
	Итого	550	27,27	20,55	127,1	803	0,28	9,59	0,09	1,97	98,45	94,55	5,63	399,67			
	Обед (2 смена)																
420/к	Горошек отварной	60	5,70	0,42	11,16	71,40	0,10	0,00	0,00	0,18	44,40	29,40	1,68	136,80			
134/к	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	21,00	0,74	50,40			
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	0,05	0,29	0,04	0,57	16,56	38,16	2,02	163,44			
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50	12,49	4,99	0,41	30,83			
	Итого	750	28,91	24,75	140,1	900	0,35	15,73	0,09	3,85	110,85	115,6	6,37	450,07			
	С 1 сентября по 15 октября																
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,01	\$3,0	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80			

Неделя : Вторая

День : Среда День 9

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P		
Завтрак (1 смена)																
60/к	Салат из свеклы с яблоками															
412/к	Шницель из птицы, припущенный	60	0,72	3,24	6,78	59,40	0,01	3,60	0,00	1,38	18,60	10,80	0,96	19,80		
258/к	Каша пшенная вязкая	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	66,00		
686/684/л	Чай с лимоном	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35		
108/к	Хлеб пшеничный	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00		
109,/к	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60		
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
Обед (2 смена)																
60/к	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,40	0,01	3,60	0,00	1,38	18,60	10,80	0,96	19,80		
157/л	Солянка домашняя	200	6,14	7,00	2,38	122,00	0,07	1,90	0,03	0,64	24,00	15,80	1,54	96,40		
412/к	Шницель из птицы, припущенный	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	66,00		
258/к	Каша пшенная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35		
686/684/л	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00		
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00		
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	Итого	847	28,76	28,34	92,86	774,4	0,39	19,92	0,12	3,42	217,3	107,2	8,21	412,15		
С 1 сентября по 15 октября																
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20		
С 1 марта																
107/к	Овощи натуральные огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	8,40	0,36	14,40		

Неделя : Вторая
 День : Четверг День 10
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
	Завтрак (1 смена)																	
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80				
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30				
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90				
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
	Итого	570	27,17	23,73	82,82	663,7	0,58	101,41	0,17	1,46	415,81	67,4	2,79	449,73				
	Обед (2 смена)																	
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80				
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30				
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90				
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
	Итого	570	27,17	23,73	82,82	663,7	0,58	101,41	0,17	1,46	415,81	67,4	2,79	449,73				

Неделя : Вторая
 День : Пятница день 11
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P					
	Завтрак (1 смена)																		
2/к	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40					
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	0,70	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00					
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50					
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00					
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00					
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50					
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00					
	Итого	655	25,28	14,22	66,10	497,30	0,31	24,90	0,05	4,78	119,75	87,85	5,69	351,40					
	Обед (2 смена)																		
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40					
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40					
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	10,20	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00					
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50					
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00					
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00					
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50					
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00					
	Итого	855	27,34	25,94	80,94	584,90	0,38	29,76	0,05	5,92	130,55	103,65	6,35	393,80					
	с 1 сентября по 15 октября																		
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60					
	с 1 марта																		
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20					

2 вариант

Неделя : Вторая
 День : Пятница День 11
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
	Завтрак (1 смена)																	
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40				
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70				
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50				
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00				
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50				
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00				
	Итого	625,00	17,21	27,72	68,36	583,50	0,27	26,47	0,05	4,03	130,35	79,95	5,92	282,10				
	Обед (2 смена)																	
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40				
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40				
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70				
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50				
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00				
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50				
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00				
	Итого	825,00	19,27	29,94	83,20	671,10	0,34	31,33	0,05	5,17	141,15	95,75	6,58	324,50				
	с 1 сентября по 15 октября																	
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60				
	с 1 марта																	
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20				

Неделя : Первая
 День : суббота день 12
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P					
	Завтрак (1 смена)																		
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86					
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08					
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00					
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00					
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50					
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00					
	Итого	555	11,32	17,86	90,17	565,39	0,26	31,39	0,05	4,65	96,7	64,14	5,46	191,44					
	Обед (2 смена)																		
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86					
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42					
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08					
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00					
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00					
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50					
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00					
	Итого	765	15,54	22,15	105	680,38	0,38	54,05	2,05	5,8	128,31	93,7	6,73	276,86					
	С 1 сентября по 15 октября																		
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60					