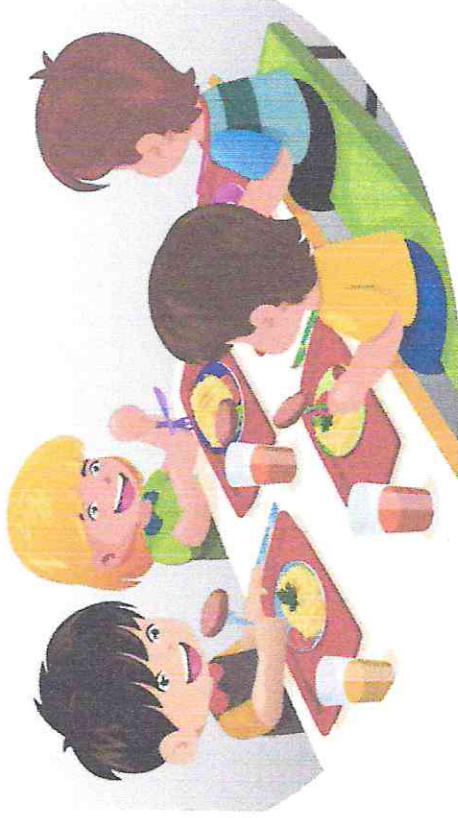


Особенности школьного меню:

1. Разработано на период двух учебных недель и дифференцировано по возрастным группам (7-11 лет и старше).
2. Сформировано на основе разрешенных и наиболее распространенных традиционных блюд, и кулинарных изделий в организации питания детей школьного возраста.
3. Содержит наименования блюд и кулинарных изделий в соответствии с наименованиями, указанными в сборниках рецептов для общественного питания.
4. Содержит полную информацию об энергетической ценности блюд, количественном составе белков, жиров, углеводов, необходимых для нормального роста и развития обучающихся.
5. Предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки – включая блюда, технология которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.
6. Обеспечивает проведение дополнительного обогащения рациона питания витаминами и микроэлементами за счет применения специализированной пищевой продукции промышленного выпуска, в том числе витаминизированных напитков промышленного выпуска.
7. Обеспечивает проведение профилактики йододефицитных состояний у детей школьного возраста за счет применения в блюдах и кулинарных изделиях использование соли поваренной пищевой йодированной.



День	неделя 1
Сезон	Первый
Возрастная категория	зима
	от 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прим пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
№ 44 стр. 36	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	3,55	2,95		47	0,015	10,9	1,6			23	17		8,5	0,45	
№ 54-20-2020 стр. 83	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,5	4,7		160,4	0,07	1,47	0,4			99	164		19	1,6	
№ 500 стр.351	Кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,9	2	20,9		113	0,02	0,4	0			129	87		13	0,8	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0,033	0	0,33			6	19,5		4,2	0,33	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,8	0,036	0	0,28			7	31,6		9,4	0,78	
№ 54-20-2020 стр. 177	Коржик молочный	50	3,25	5,62	31		187,5	0	0	0			11,87	30,25		4,75	0,37	
	Всего завтрак	500	20,15	23,15	80,99		613,2	0,174	12,77	2,61			275,87	349,35		58,85	4,33	
	Обед																	
№ 107 стр. 71	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02		7,8	0,012	3	0,06			13,8	14,4		8,4	0,36	
№ 146 стр.102	Суп картофельный с клецками	220	2,13	3,18	11,8		84,36	0,065	4,66	1,07			22,36	49,7		15,94	0,61	
№ 54 -11м-2020 стр.118	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6		354,4	0,07	0,72	0,64			19	192		44	2,2	
№ 389 стр.274	Сок фрукт. яблочный (промышленное производство)	200	1	0	20,2		84,8	0,02	4	0			14	14		8	2,8	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,06	0	0,66			12	39		8,4	0,66	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35		43,5	0,045	0	0,35			8,75	39,5		11,75	0,97	
№ 590 стр.415	Печенье сахарное (промышленная упаковка)	25	1,17	2,45	18,6		104,25	0,02	0	0,87			7,25	22,5		5	0,52	
	Всего в обед	790	26,19	21,87	128,09		820,11	0,292	12,38	3,65			97,16	371,1		101,49	8,12	
	Полдник																	
№ 535 стр.374	Оладьи с изюмом	105	6,53	10,02	42,68		287,46	0,11	0,65	3,48			77,31	87,61		17,06	1,11	
№ 54-3м-2020 стр. 162	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5		81,3	0	0,3	0			18	18		22	0,7	
	Всего полдник	305	7,03	10,22	62,18		368,76	0,11	0,95	3,48			95,31	105,61		39,06	1,81	

		неделя I																	
День		Второй																	
Сезон		зима																	
Возрастная категория		от 7 до 11 лет																	
№ рецеп.	Прим пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	Завтрак																		
№ 100 стр. 68	Сыр порциями	25	6,4	6,52	0	85,75	0,007	0,175	0,12	225	147,5	12,5	0,22						
№ 274 стр. 222	Зразы рубленые	100	6,7	9,07	18,6	185	0,06	1,71	0	40,87	126,29	25,36	6,74						
№ 174 стр. 124	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	18,48	134,4	0,132	15,36	1,8	52,8	91,2	27,6	0,96						
№ 54-13-хн-2020 стр. 167	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	0	11	3	3	1,5						
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385						
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78						
	Всего в завтрак	500	21,4	21,35	76,18	587,5	0,283	97,245	2,585	343,67	422,34	82,76	10,585						
	Обед																		
№ 306 стр. 241	Горошек зеленый консерв. (пром. производство)	40	1,15	1,09	2,3	23,68	0,02	3,88	0	9,57	24,53	8,07	0,28						
№ 128 стр. 88	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	1,92	27,6	42,4	21	0,96						
№ 405 стр. 296	Птица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,5	34	90	16	1						
№ 303 стр. 240	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5	0,11	0	0,23	10,96	85,47	29,89	0,98						
№ 508 стр. 357	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	28	19	7	1,5						
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,049	0	0,49	9	29,25	6,3	0,49						
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75						
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(груши)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45						
	Всего в обед	950	27,88	24,94	118,48	813,73	0,357	22,42	4,37	163,38	385,75	127,41	10,41						
	Полдник																		
№ 54-8в-2020 стр. 181	Булочка "Маковая"	100	6,8	4,83	47,45	244,67	0,033	0,83	0	123,33	142,67	30,67	1,47						
№ 515 стр. 361	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2						
	Всего полдник	300	12,6	9,83	57,05	350,67	0,113	3,43	0	363,33	322,67	58,67	1,67						

День		неделя 1																
Сезон		Четвертый																
Возрастная категория		зима																
		от 7 до 11 лет																
№ рецеп.	Присем пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
№ 86 Кучма	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,68	7,26	4,26	88,8	0,01	3,3	2,76	53,4	49,2	11,4	0,72					
№ 343 стр.241	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,14	0,06	3,35	3	25	145	27,85	0,57					
№ 54-11-2020 стр.73	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0	39	84	28	1					
№ 494 стр.348	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	14,2	4	2	0,4					
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385					
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78					
№ 112 стр.73	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45					
	Всего в завтрак	715	17,96	19,37	83,01	585,29	0,294	27,15	7,025	174,1	360,55	101,55	7,305					
	Обед																	
№ 115 стр.75	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	1,86	24,6	22,2	9	0,42					
№ 101 стр.123	Суп картофельный с крупой (рис) и томатом	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	2,35	21,36	44,78	18,22	0,7					
№ 54-5-2020 стр.113	Котлеты из птицы	85	14,45	11,55	10,1	201,9	0,05	0,47	0,3	23,2	109,9	48	1,02					
№ 303 стр.240	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,06	0	0	26,82	111,22	15,99	0,58					
№ 54-5-2020 стр.137	Соус молочный натуральный	30	1,05	2,61	2,85	39,15	32,7	0,156	0,06	32,7	108	4,02	0,06					
№ 509 стр.357	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,1	11	7	5	1,2					
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97					
№ 112 стр.73	Фрукты свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52					
	Всего в обед	950	27,07	27,35	116,88	831	33,035	30,726	5,78	182,03	486,2	131,98	8,91					
	Полдник																	
№ 321 стр.221	Сырники из творога запеченные	100	16	12,33	20,66	257,34	0,06	0,26	0,53	136,67	205,34	21,33	0,66					
№ 519 стр.364	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	12	3	3	1,5					
	Всего полдник	300	16,7	12,63	43,46	354,34	0,07	70,26	0,53	148,67	208,34	24,33	2,16					

День	неделя 1
Сезон	Пятый
Возрастная категория	зима
	от 7 до 11 лет

№ рецеп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
№ 48 стр.38	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	47	0,01	9,45	2,25									
№ 54-1 м-2020 стр.118	Плов из отварной говядины	200	11,12	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	0,64			21,5	16	7,5	0,3			
№ 54-5 м-2020 стр.163	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	0			19	192	44	2,2			
№ 1 08 стр. 72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33			6	19,5	4,2	0,33			
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28			7	31,6	9,4	0,78			
	Всего в завтрак	500	15,72	21,03	71,74	549,2	0,149	12,17	3,5			62,5	266,1	71,1	4,11			
	Обед																	
№107 стр 71	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	9	0,42			6	21	9	0,48			
№ 158 стр.112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	6,22	14,84	87,6	0,066	4,86	1,14			10,8	42,4	15,8	0,66			
№390 стр.284	Тефтели из говядины с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,5			21	108	16	1,5			
№ 430 стр.312	Картофельное пюре с морковью	150	2,7	6,75	12,75	123	0,12	3,9	0,75			40,5	87	43,5	1,05			
№ 497(2) стр.350	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0			163	150	39	1,3			
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44			8	26	5,6	0,44			
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42			10,5	47,4	14,1	1,17			
№ 112 стр 73	Фрукты свежие (мандарины)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,07	49,4	0,26			45,5	22,1	14,3	0,13			
	Всего в обед	910	25,98	33,67	112,24	825,2	0,462	69,66	3,93			305,3	503,9	157,3	6,73			
	Полдник																	
№ 528 стр.370	Блинчики с маслом	100	7,5	12,37	29,94	261,25	0,09	0,62	2,12			128,12	135	20,62	0,75			
№ 54-20 м-2020 стр. 171 Н	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	20,8	85,1	0,01	12	0			17	14	6	0,22			
	Всего полдник	300	7,9	12,47	50,74	346,35	0,1	12,62	2,12			145,12	149	26,62	0,97			

День	неделя 2
Сезон	Шестой зима
Возрастная категория	от 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прим пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
№ 478 стр. 340	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,1	1,2	1,9	0	0,02				
№ 313 стр. 215	Запеканка из творога	130	14,8	11,9	27	281	0,06	0,52	0,6	257,4	300,74	32,93	0,86				
№ 481 стр. 341	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,1	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02				
№ 54-22к-2020 стр. 141	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	4,5	7,2	3,8	0,7				
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385				
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78				
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,03	12	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
	Всего в завтрак	525	20,23	22	74,79	588,85	0,17	12,66	1,625	327	399,29	65,23	5,405				
	Обед																
№ 54-14к-2020 стр. 19	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,05	3,22	9,97	73,42	0,02	1,89	2,8	27,75	31,5	16,5	0,9				
№ 129 стр. 89	Борщи с фасолью и картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	0,07	5,4	1,96	34	79,2	27,4	1,36				
№ 54-22к-2020 стр. 130	Рагу из птицы	200	21	19,3	17,5	317,4	0,13	11,3	0	32	193	93	2,1				
№ 352 стр. 260	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0,108	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	0	11,46	6,62	3,64	0,568				
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44				
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17				
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(груши)	160	0,64	0,48	16,48	75,2	0,03	8	0,64	30,4	25,6	19,2	3,618				
	Всего в обед	890	30,778	27,88	109,81	824,22	0,35	28,42	6,26	154,11	409,32	179,44	10,156				
	Полдник																
№ 590 стр. 415	Печенье сахарное	70	5,25	6,86	41,08	291,9	0,05	0	2,45	20,3	63	14	1,47				
№ 389 стр. 274	Сок фруктовый (промышленного)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8				
	Всего полдник	270	6,25	6,86	61,28	376,7	0,07	4	2,45	34,3	77	22	4,27				

неделя 2		Сельмой		зима		от 7 до 11 лет												
День		Сезон		Возрастная категория		Применение												
№ рецеп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																	
№ 306 стр.241	Горошек зеленый консерв. (пром. производство)	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,034	5,82	0	14,35	36,8	12,1	0,42					
№ 311	Гуляш из мяса птицы	100	9,6	11,42	2,58	111	0,07	1,3	0,7	17	215	30	3,2					
№ 54-1г-2020 стр.73	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0	39	84	28	1					
№ 497(2) стр. 350	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0	163	150	39	1,3					
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33					
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78					
	Всего в завтрак	560	23,03	23,93	78,89	583,62	0,353	19,02	1,31	246,35	536,9	122,7	7,03					
	Обед																	
№ 44 стр. 36	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	3,55	2,95	47	0,015	10,9	1,6	23	17	8,5	0,45					
№ 149 стр.104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	2,53	10,5	12,51	139,2	0,11	9	0	29,78	115,92	32,75	1,35					
№ 54-7г-2020 стр. 101	Рыба, припущенная в молоке(минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7	0,07	0,9	0	55	162	36	0,6					
№ 303 стр 240	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	0,11	0	0	8,44	108,87	72,03	2,42					
№ 518 стр.363	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8					
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385					
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78					
№ 54-2г-2020 стр. 177	Коржик молочный	50	3,25	5,62	31	187,5	0	0	0	11,87	30,25	4,75	0,37					
	Всего в обед	813	30,23	27,88	109,41	829,82	0,35	26,62	6,26	147,11	446,32	131,44	11,438					
	Полдник																	
№ 563 стр 396	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,1	0	1,16	15	61,66	10	0,83					
№ 54-2гг-2020 стр.141	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	4,5	7,2	3,8	0,7					
	Всего полдник	300	8,03	8	63	356,8	0,1	0,04	1,16	19,5	68,86	13,8	1,53					

День	неделя 2
Сезон	Восьмой зима
Возрастная категория	от 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
№ 115 стр.75	Икра кабачковая(пром. производство)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	2,8	1,24	16,4	14,8	6						0,28
№ 54-6м-2020 стр. 114	Шницели говяжьи	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	0	29	137	20						1,9
№ 303 стр.240	Каша пшениная вязкая	120	3,46	3,99	19,15	126	0,08	0	0,2	8,77	68,37	23,9						0,77
№ 509 стр.357	Компот из свежих плодов слимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,1	11	7	5						1,2
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0,39	7	22,75	4,9						0,38
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1						1,17
	Всего в завтрак	500	22,86	21,99	86,77	637,35	0,238	6,19	2,35	82,67	297,32	73,9						5,7
	Обед																	
№107 стр 71	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	9	0,42	6	21	9						0,48
№ 134 стр.93	Рассольник "Денинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	23,32	45,38	19,34						0,74
№ 54-25м-2020 стр.132	Птица, тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0	22	112	54						1
№ 54-1г-2020 стр. 62	Макеронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	0	11	40	7						0,7
№ 497(2) стр.350	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0	163	150	39						1,3
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6						0,44
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4						0,78
№ 112 стр. 73	Плоды свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4						3,52
	Всего в обед	930	31,67	21,53	122,52	821,1	0,36	34,7	1,46	265,92	443,58	157,74						8,96
	Полдник																	
№ 558 стр.394	Булочка "Алтайская"	50	4,3	2,5	26,4	145	0,06	1	1,5	8	33	7						0,5
№ 517 стр.362	Йогурт (промышленная упаковка)	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0	178,5	136,5	21						0,15
№ 112 стр. 73	Плоды свежие (мандарины)	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0,3	52,5	25,5	16,5						0,15
	Всего полдник	350	13	7,6	50,4	332,5	0,19	58,9	1,8	239	195	44,5						0,8

День	неделя 2
Сезон	Девятый зима
Возрастная категория	от 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
№ 49 стр.39	Салат из квашеной капусты	60	0,66	6,12	3,18	70,2	0,01	8,88	2,7	18,6	12	7,2	0,72					
№ 54-4р-2020 стр. 99	Котлета рыбная с морковью	100	12,5	4,5	5,7	113,1	0,07	0,9	0	39	165	28	0,8					
№ 429 стр.312	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,15	39	85,5	28,5	1,05					
№ 54-3гн-2020 стр 141	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0	6,9	8,5	4,6	0,8					
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	8,8	6	4,2	0,33					
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78					
№ 112 стр.72	Фрукты свежие(бананы)	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,05	14	0,56	11,2	39,2	58,8	0,84					
	Всего в завтрак	700	22,31	18,4	82,77	588,9	0,335	30,04	4,02	130,5	347,8	140,7	5,32					
	Обед																	
№ 100 стр. 68	Сыр порциями	25	6,4	6,52	0	85,75	0,007	0,175	0,12	225	147,5	12,5	0,22					
№ 131 стр.91	Сметанник	200	1,74	6,56	14,62	77,6	0,05	7,34	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22					
№ 54-26м-2020 стр. 133	Плов из булгура с курицей	200	13,7	8,6	38,7	312,3	0,13	1,1	5,5	33	260	138	2,2					
№ 500 стр 351	Кофейный напиток на ступненном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0	129	87	13	0,8					
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97					
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(блоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52					
	Всего в обед	850	30,07	24,94	117,93	801,35	0,34	25,015	6,93	459,55	633	220,05	9,37					
	Полдник																	
№ 589 стр 415	Кондитерские изделия(пряники)	100	5,9	4,7	20	202	0,08	0	2,4	11	50	9	0,8					
№ 357 стр 261	Кисель из плодов шиповника (витамины.)	200	0,24	0,11	31,37	149,8	0,006	48,8	0	15,7	6,34	2,32	0,27					
		300	6,14	4,81	51,37	351,8	0,086	48,8	2,4	26,7	56,34	11,32	1,07					

неделя 2		Десятый		зима		от 7 до 11 лет												
День		Сезон		Возрастная категория														
№ рецеп.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																	
№ 54-143-2020 стр.19	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,05	3,22	9,97	73,42	0,02	1,89	2,8	27,75	31,5	16,5	0,9					
№ 54-21м-2020 стр.129	Птица отварная	85	10,72	6,12	0,94	161,2	0,06	2,9	305	25,5	31,5	16,5	0,9					
№ 309 стр.242	Макароны отварные	100	3,53	3,66	21,8	134,67	0,04	0	0	7,33	26,66	4,66	0,46					
№ 518 стр.363	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8					
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	8,8	6	4,2	0,33					
№ 590 стр.415	Конд. Изд. (печенье сахарное) в промыш. упаковке	25	1,17	2,45	18,6	83,4	0,02	0	0,87	7,25	22,5	5	0,52					
	Всего в завтрак	500	19,75	15,69	86,27	607,99	0,19	8,79	309	90,63	132,16	54,86	5,91					
	Обед																	
№ 107 стр.71	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36					
№ 204	Солянка домашняя	200	4,47	7,66	43,58	261	0,04	3,82	0	18,66	64,26	13,44	1,06					
№ 54-6м-2020 стр.113	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	0	29	137	20	1,9					
№ 303 стр.240	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,06	0	0	26,82	111,22	15,99	0,58					
№ 493 стр.348	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3					
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
	Всего в обед	755	27	26,22	122,31	835,55	0,252	6,91	0,92	117,78	403,28	78,53	5,81					
	Полдник																	
№ 528 стр.370	Блинчики с маслом	100	7,5	12,37	29,94	261,25	0,09	0,62	2,12	128,12	135	20,62	0,75					
№ 54-21м-2020 стр.150 Н	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	0	143	130	34,3	1,1					
	Всего полдник	300	12,1	16,77	42,44	368,45	0,13	1,3	2,12	271,12	265	54,92	1,85					

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней
завтрак от 7 до 11 лет 2022-2023 год Зима

№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3	1 день	20,15	23,15	80,99	613,2	0,174	12,8	2,61	275,87	349,35	58,85	4,33	
2	2 день	21,4	21,35	76,18	587,5	0,263	97,1	3,34	332,05	393,25	73,14	10,215	
1	3 день	19,5	15,19	86,4	586,67	0,245	22,4	8,86	83,5	347,1	171,55	6,685	
4	4 день	17,96	19,37	83,01	585,29	0,294	27,2	7,03	174,1	360,55	101,55	7,305	
5	5 день	15,72	21,03	71,74	549,2	0,149	12,2	3,5	62,5	266,1	71,1	4,11	
6	6 день	20,23	22	74,79	588,85	0,17	12,7	1,63	327	399,29	65,23	5,405	
7	7 день	23,03	23,93	78,89	583,62	0,353	19	1,31	246,35	536,9	122,7	7,03	
8	8 день	22,86	21,99	86,77	637,35	0,238	6,19	2,35	82,67	297,32	73,9	5,7	
9	9 день	22,31	18,4	82,77	588,9	0,335	30	4,02	130,5	347,8	140,7	5,32	
10	10 день	19,75	15,69	86,27	607,99	0,19	8,79	309	90,63	132,16	54,86	5,91	
Всего		202,91	202,1	807,81	5928,6	2,411	248	344	1805,2	3429,8	933,58	62,01	
В среднем на 1 день		20,291	20,21	80,781	592,86	0,241	24,8	34,4	180,52	342,98	93,358	6,201	

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней
 обед от 7 до 11 лет 2022 год Зима

№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe		
3	1 день	26,19	21,87	128,09	820,11	0,292	12,4	3,65	97,2	371,1	101,49	8,12		
2	2 день	27,88	24,94	118,48	813,73	0,357	22,4	4,37	163	385,75	127,41	10,41		
1	3 день	26,71	31,835	105,7	837,65	0,452	16,7	5,24	134	410,85	118,83	6,895		
4	4 день	27,07	27,35	116,88	831	33,04	30,7	5,78	182	486,2	131,98	8,91		
5	5 день	25,98	33,67	112,24	825,2	0,462	69,7	3,93	305	503,9	157,3	6,73		
6	6 день	30,778	27,88	109,81	824,22	0,35	28,4	6,26	154	409,32	179,44	10,156		
7	7 день	30,23	27,88	109,41	829,82	0,35	26,6	6,26	147	446,32	131,44	11,438		
8	8 день	31,67	21,53	122,52	821,1	0,36	34,7	1,46	266	443,58	157,74	8,96		
9	9 день	30,07	24,94	117,93	801,35	0,34	25	6,93	460	633	220,05	9,37		
10	10 день	27	26,22	122,31	835,55	0,252	6,91	0,92	118	403,28	78,53	5,81		
Всего		283,578	268,115	1163,4	8239,73	36,25	274	44,8	2027	4493,3	1404,21	86,799		
В среднем на 1 день		28,3578	26,8115	116,34	823,973	3,625	27,4	4,48	203	449,33	140,421	8,6799		

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней
 ПОЛДНИК 2022-2023 г. 7-11 лет Зима

№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe		
3	1 день	7,03	10,22	62,18	368,76	0,11	0,95	3,48	95,3	105,61	39,06	1,81		
2	2 день	12,6	9,83	57,05	350,67	0,113	3,43	0	363	322,67	58,67	1,67		
1	3 день	17,64	10,968	56,25	361,87	0,138	0,63	0,83	202	314,85	49,33	1,95		
4	4 день	16,7	12,63	43,46	354,34	0,07	70,3	0,53	149	208,34	24,33	2,16		
5	5 день	7,9	12,47	50,74	346,35	0,1	12,6	2,12	145	149	26,62	0,97		
Итого за 5 дней		61,87	56,118	269,68	1781,99	0,531	87,9	6,96	954	1100,5	198,01	8,56		
6	6 день	6,25	6,86	61,28	376,7	0,07	4	2,45	34,3	77	22	4,27		
7	7 день	8,03	8	63	356,8	0,1	0,04	1,16	19,5	68,86	13,8	1,53		
8	8 день	13	7,6	50,4	332,5	0,19	58,9	1,8	239	195	44,5	0,8		
9	9 день	6,14	4,81	51,37	351,8	0,086	48,8	2,4	26,7	56,34	11,32	1,07		
10	10 день	12,1	16,77	42,44	368,45	0,13	1,3	2,12	271	265	54,92	1,85		
Итого за 5 дней		45,52	44,04	268,49	1786,25	0,576	113	9,93	591	662,2	146,54	9,52		
Всего за 10 дней		107,39	100,158	538,17	3568,24	1,107	201	16,89	1545	1762,7	344,55	18,08		
В среднем на 1 день		10,739	10,0158	53,817	356,824	0,111	20,1	1,689	154	176,27	34,455	1,808		

Список использованной литературы для разработки основного (организованного меню):

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М. П. Могильного, В.А. Тутельяна - М: ДеЛи плюс, 2015г- 544с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ –интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под редакцией профессора Перевалова А.Я. Издание 5-е с дополнениями, 2013г.-492с, Уральский региональный центр питания, 2013 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных организациях, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020-145с
4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
5. М.Р 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

