


копия верна

*И.Т. Макавецкая*

«Согласовано»  
Начальник ТО «Роспотребнадзор»  
в Выселковском,  
Усть-Лабинском, Кореновском  
и Динском районах

  
Ю.М. Литовченко

«Согласовано»

  
Директор МАОУ СОШ № 2, МБОУ гимназия № 5,  
МБОУ СОШ №№ 6, 8, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 23, 24,  
25, 26, 27, 28, 36, МКОУ СОШ №№ 4, 15, 18  
МО Усть-Лабинский район

«Утверждаю»



**Примерное 12-ти дневное меню  
горячих школьных завтраков и обедов  
для организации питания детей 7 - 10 лет в общеобразовательных  
учреждениях Усть-Лабинского района  
Сезон осенне-зимний**

**1 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-10 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	23,5	<b>13</b>	14	15
Табл.4	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным	200/5	8,0	4,8	35,0	260	8,0	0,2	0,06	0,04	14	<b>300</b>	35	2,3
	Бутерброд с маслом	35/10	2,9	7,8	17,6	141	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	<b>26</b>	10	0,5
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	<b>48</b>	15	0,7
631	Компот из свежих фруктов	1/200	0,5	4,5	20	128	0,02	1,5	0,04	0,0	240	<b>190</b>	28	0,2
	Итого:		13,1	17,4	84,6	589	8,2	11	0,6	0,84	275,7	<b>565,4</b>	93,6	5,2

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>	14	15
110	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,5	3,5	11,0	85	0,02	12,8	0,0	0,0	3,6	<b>2,5</b>	7,4	0,1
462	Тефтели из мяса и риса	1/80	13,0	12,2	5,0	170,0	0,1	6,7	0,0	0,0	2,5	<b>3,8</b>	1,7	2,0
332	Макаронные изделия отварные	1/150	4,0	10,0	24,0	202,0	0,03	2,3	0,0	0,0	15,6	<b>2,3</b>	1,5	0,2
	Икра кабачковая пром. произ-ва	1/80	0,8	3,0	17,0	70,0	0,1	15,5	0,0	0,0	3,6	<b>1,2</b>	0,3	0,1
	Хлеб пшеничный	1/35	2,2	0,4	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	<b>52</b>	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	<b>48</b>	15	0,7
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	25	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	<b>10,3</b>	11,2	0,5
	Итого:		23,7	29,4	109,0	767	0,6	47,8	0,0	0,3	54,4	<b>120,1</b>	57,1	4,6

**2 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-10 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
362	Пудинг из творога со сгущенным молоком	20/200	18,0	18,5	65	458	0,1	0,2	0,0	0,0	230,0	<b>35,0</b>	2,3	0,4
	Кисломолочный напиток	1/200	2,5	3,6	23	110	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	<b>10,3</b>	11,2	0,5
	Итого:		20,5	22,1	88	568	0,3	10,7	0,0	0,0	285,3	<b>66,3</b>	22	2,2

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
135	Суп из овощей	1/200	2,0	3,0	15,0	95	0,1	2,3	0,0	0,0	4,5	<b>1,2</b>	1,5	0,2
498	Котлеты рубленые из птицы	1/80	10,0	8,0	15,0	180	0,05	0,1	0,0	0,0	5,6	<b>50,5</b>	2,5	1,3
228	Картофель жаренный брусочками	1/150	4,0	10,0	24,0	210	0,2	0,0	0,0	0,0	25,0	<b>23</b>	10	1,2
	Нарезка из помидор или огурцов свежих или соленых (по сезону)	1/60	0,8	0,2	4,2	9,0	0,1	6,8	0,2	0,3	12	<b>10</b>	2,6	0,2
	Хлеб пшеничный	1/35	2,2	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	<b>52</b>	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	<b>48</b>	15	0,7
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,0	20,0	124	0,3	1,5	1,2	0,0	23,7	<b>2,5</b>	2,7	0,8
	Итого:		21,2	21,8	105,2	758	1,0	85,7	1,4	0,6	99,8	<b>187,2</b>	54,5	5,7

**3 день**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
197	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,0	4,8	35,0	230	0,2	0,2	0,0	0,0	23,5	2,3	1,5	0,6
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/15	5,3	8,3	15,0	175	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
693	Кофейный напиток на цельном молоке	1/200	2,5	3,6	30	156	0,1	10,6	0,0	0,0	3,6	1,2	1,2	0,3
	Итого:		12,8	16,7	80	561	0,53	10,8	0,0	0,1	106	56	23,5	3,8

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие	150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
153	Суп с крупой и мясными фрикадельками	180/20	5	4,0	10,0	108	0,02	1,2	0,0	0,0	1,3	1,2	2,3	0,2
725	Вареники с картофелем со сметаной	10/180	18	17	28	330	0,1	0,3	0,0	0,0	25	13	2,5	0,5
639	Чай с сахаром и лимоном	7/15//200	0,6	0,0	25	60	0,0	0,9	0,0	0,0	10	12	14	0,3
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
	Итого:		29,5	21,7	113	787	0,5	9,2	0,2	0,6	77,3	136,2	56,4	2,9

**4 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-10 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	0,2	0,3
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/80	15	13	11	121	0,2	12,5	0,3	0,0	20,5	<b>115,6</b>	10,8	0,2
203	Картофель отварной	1/150	1,7	6,5	15	154	0,1	2,6	0,1	0,0	12,0	<b>10,2</b>	4,5	0,1
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	25	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	<b>10,3</b>	11,2	0,5
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	<b>26</b>	10	0,5
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	<b>48</b>	15	0,7
	Итого:		21,0	20,0	86	584	0,55	100,6	0,4	0,2	53,1	<b>210,1</b>	51,5	2,0

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
132	Рассольник ленинградский	1/200	1,8	1,5	15,0	97	0,1	0,1	0,0	0,0	2,1	<b>1,3</b>	0,4	0,2
440	Говядина, тушенная с капустой	170/50	13,8	7,0	34,0	260	0,1	2,3	0,0	0,0	1,6	<b>1,3</b>	0,6	0,1
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	<b>52</b>	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,05	0,0	0,0	0,1	12	<b>48</b>	15	0,7
	Кисломолочный напиток	1/200	4,1	6,0	25,5	110	0,02	1,5	0,04	0,0	240	<b>190</b>	28	0,2
	Итого:		27,3	15,5	128,5	747	0,49	8,1	0,54	2	283,7	<b>302,6</b>	76	2,4

**5 день**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
160	Суп молочный с макар. изделиями	1/200	9,0	9,0	21	151	0,2	0,0	0,5	0,0	100,5	12	10	1,5
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/5/15	8,0	12	14	130	0,1	0,0	0,0	0,0	55,2	21	8,5	1,3
693	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	5	25	156	0,02	0,8	0,0	0,0	0,03	0,01	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Итого:		21,6	26,2	83,0	586	0,4	75,8	0,5	0,1	164	59	28,6	3,4

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
115	Борщ с фасолью	1/200	2,5	3,5	12,0	93,0	0,02	12,8	0,0	0,0	3,6	2,5	7,4	0,1
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	14,5	11,0	7,0	170	0,1	1,3	0,0	0,0	3,9	0,2	0,8	1,4
297	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/5	4,0	10,0	24,0	210,0	0,02	0,3	0,0	0,0	1,5	1,5	1,0	0,7
	Салат из помидор или огурцов свежих или соленых (по сезону) с маслом	1/60	0,8	3,7	5,1	45,0	0,1	6,8	0,2	0,3	12	10	2,6	0,2
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	30	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5
	Итого:		26,1	28,7	105,1	758	0,6	31,7	0,2	0,6	50,1	124,5	58	4,6

**6 день**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	150	0	0	8	69								
437	Гуляш из говядины	50/30	14,0	14,5	3,0	103	0,1	14	0,0	0,0	23,0	12	15	1,5
297	Каша рассыпчатая гречневая	1/120	2,0	5,0	25,0	158	0,2	0,0	0,0	0,0	25,0	23	10	1,2
43	Салат из квашеной капусты	1/60	0,4	0,1	1,5	45	0,02	9,3	0,5	0,7	1,2	3,4	5,6	1,5
686	Чай с лимоном	7/15/200	0,0	0,0	26,0	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	10	12	14	0,3
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
	Итого:		20,2	20,1	90,5	575	0,5	24,2	0,5	0,9	79,7	124,4	69,6	5,7

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
139	Суп картофельный с горохом	1/200	1,2	3,0	12,0	108	0,02	1,2	0,0	0,0	1,3	1,2	2,3	0,2
379	Поджарка из рыбы	1/120	13,0	11,0	2,0	155	0,04	0,8	0,0	0,2	5,6	55,3	2,3	1,4
520	Картофельное пюре	1/150	1,5	5,5	15,0	148	0,2	0,0	0,0	0,0	12,8	11,3	0,8	0,9
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,0	20,0	128	0,3	1,5	1,2	0,0	23,7	2,5	2,7	0,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,1	0,0	0,0	0,2	24	96	30	1,4
	Итого:		21,7	20,3	88,0	759	0,73	6,0	1,2	0,5	77,1	193,6	49,1	6,0

**7 день**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
344	Омлет, фаршированный колбасными изделиями	115/35	16,0	18,0	4,9	274	0,1	0,0	0,0	0,0	12	25	10	0,2
78	Горошек зеленый	1/60	0,4	2,3	2,1	29	0,1	18	0,2	1,3	2,5	3,8	1,6	0,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Кисломолочный напиток	1/200	2,3	2,0	25,0	100,0	0,02	0,8	0,0	0,0	0,03	0,01	0,1	0,1
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	1/30	2,0	1,8	23,0	107,0	0,3	0,0	0,0	0,0	10,5	6,5	2,0	0,5
	Итого:		22,8	24,3	70,0	590,0	0,6	93,8	0,2	1,4	33,5	61,3	23,7	2,1

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
143	Суп с макаронными изд. и картофелем	1/200	3,2	2,0	12,5	108	0,2	0,3	0,0	0,0	2,5	0,6	1,7	0,4
462	Тефтели из мяса и риса	1/80	13,0	12,2	5,0	155	0,2	0,2	0,0	0,0	1,3	2,8	1,3	0,8
224	Рагу из овощей	1/150	6,0	11,5	22,0	130	0,1	3,7	0,0	0,0	3,5	1,5	1,2	0,6
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
693	Кофейный напиток	1/200	2,3	3,5	25,5	156	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2
	Итого:		29,8	28,7	97,0	769	0,77	5,7	0,04	0,3	276,3	294,9	67,2	3,7



**8 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-10 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
365	Суфле творожное	1/200	18	19	60	328	0,1	0,0	0,0	0,0	12	13	10	0,2
631	Какао на молоке	1/200	2,5	3,6	25	135	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	1/30	2,1	3,2	9,0	127	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Итого:		22,6	25,8	94	590	0,3	12,9	0,0	0,2	42,9	110,7	49,7	3,1

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,5	3,5	11,0	85,0	0,02	12,8	0,0	0,0	3,6	2,5	7,4	0,1
491	Чахохбили	50/50	14,1	11,2	17,0	170	0,02	0,3	0,0	0,0	25,3	12,4	2,5	1,3
332	Макаронные изделия отварные	1/150	4	10	24,0	202	0,1	0,3	0,0	0,0	2,3	2,0	5,3	1,1
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0	30,0	100	0,3	1,5	1,2	0,0	23,7	2,5	2,7	0,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,6	12	60	0,05	0,0	0,0	0,2	24	96	30	1,4
	Итого:		23,9	25,5	117	766	0,7	89,9	1,2	0,4	95,9	167,4	67,9	5,7

Дня: Девят.

## 9 ДЕНЬ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
437	Гуляш	1/50/50	14	14	3	139	0,1	0	0	0	28	130	13	1,5
297	Каша рассыпчатая гречневая	1/120	2	5	25	168	0,2	0	0	0	15	80	40	1,2
	Нарезка из свежих или соленых овощей (по сезону) с маслом растительным	1/80	0,4	5	1,5	60	0,01	5	0,3	0,5	35	26	13	1,2
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15	80	0,05	0	0	0,4	7	30	11	0,7
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	20	124	0,1	10,5	0	0	22	15	11	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>24,2</b>	<b>64,5</b>	<b>571</b>	<b>0,46</b>	<b>15,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>107</b>	<b>281</b>	<b>88</b>	<b>4,9</b>

## 10 ДЕНЬ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
379	Поджарка из рыбы	1/80	12	13	1,7	176	0,2	15	0,3	0	24,5	138	21	0,4
520	Картофельное пюре	1/150	2,7	6	15	139	0,2	42	0	0	30	145	36	2,1
43	Салат из свежей или квашеной капусты	1/60	0,4	0,1	1,2	39	0,01	3	0,2	0,3	30	20	10	1
	Сок фруктовый	1/200	0,2	0	29	100	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15	80	0,05	0	0	0,4	7	30	11	0,7
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,03	0	0	0,2	6	30	7	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>73,9</b>	<b>594</b>	<b>0,51</b>	<b>64</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>111,5</b>	<b>377</b>	<b>93</b>	<b>7,1</b>

**10 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-10 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
413	Сосиска отварная	1/75	10	7,0	6,0	159	0,2	2,3	0,0	0,0	12,4	14,3	5,7	1,2
224	Рагу из овощей	1/150	5,4	10,3	12,0	130,0	0,02	5,8	0,0	0,0	4,5	2,3	1,9	0,5
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Кисломолочный напиток	1/200	3,8	6,0	25,5	120	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2
	Итого:		21,3	23,5	66,5	568	0,5	9,9	0,04	0,2	279,7	282,6	65,9	4,2

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
132	Рассольник ленинградский	1/200	2,0	3,0	15,0	98	0,1	2,3	0,0	0,0	4,5	1,2	1,5	0,2
436	Жаркое по-домашнему	150/70	16,5	20,0	14,0	308	0,5	1,5	0,0	0,0	2,5	3,5	1,2	1,5
43	Салат из капусты (свежей или квашеной – по сезону)	1/80	0,4	3,0	4,1	46	0,1	18	0,2	1,3	2,5	3,8	1,6	0,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,1	0,0	0,0	0,2	24	96	30	1,4
639	Сок	1/200	0,5	0,0	30	100	0,0	0,9	0,0	0,0	10	12	14	0,3
	Итого:		24,9	26,8	102,1	752	1,0	22,7	0,2	1,7	60,5	168,5	68,3	5,2

**11 день**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/200/5	7,0	3,0	21	230	0,2	0,0	0,5	0,0	100,5	12	10	1,5
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/15	8,0	12	35	175	0,1	0,0	0,0	0,0	55,2	21	8,5	1,3
693	Кофейный напиток на цельном молоке	1/200	5,5	6,6	27,0	154	0,3	1,5	1,2	0,0	23,7	2,5	2,7	0,8
	Итого:		20,5	21,6	83	559	0,6	1,5	1,7	0,0	179,4	35,5	21,2	3,6

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
133	Суп картофельный	1/200	2,3	4,0	10,0	92,0	0,02	3,2	0,0	0,0	3,6	0,4	0,9	0,7
492	Плов из птицы	150/50	12	11,0	43	294	8,0	0,2	0,06	0,04	14	300	35	2,3
78	Икра свекольная	1/60	0,6	2,2	13,0	60,0	0,1	4,2	0,2	0,3	11	10	12	0,2
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60,0	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
	Кисломолочный напиток	1/200	3,8	6,0	15,5	106	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2
	Итого:		24,6	23,9	123,5	772	8,4	11,7	0,3	0,6	311,2	602,7	101,8	5,3

**12 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-10 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0,0	0,0	8,0	69	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
340	Омлет натуральный	1/105	8,0	12,0	3,9	162	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	10	10,0	0,2
43	Салат из капусты (свежей или квашеной - по сезону)	1/60	0,4	3,0	4,1	45	0,1	18,0	0,2	1,3	2,5	3,8	1,6	0,8
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/15	8,0	12,0	14	175	0,1	0,0	0,0	0,0	55,2	21	8,5	1,3
693	Какао на цельном молоке	1/200	2,5	3,6	23,0	135	0,02	0,0	0,0	0,0	0,03	0,01	0,1	0,1
	Итого:		18,9	30,6	53,0	586	0,22	2,5	0,0	0,0	112	33,3	9,8	1,9

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
147	Суп с макаронными изделиями	1/200	1,2	2,5	15,0	108,0	0,03	0,2	0,0	0,0	1,2	3,1	0,3	0,1
451	Биточек из говядины	1/80	15,0	13,0	5,5	180	0,01	3,2	0,0	0,0	4,1	2,8	1,2	0,3
224	Рагу из овощей	180	6,5	12,4	14,4	158	0,03	0,2	0,2	0,0	25,8	7,3	12,3	1,2
	Нарезка из помидор или огурцов свежих или соленых (по сезону)	1/60	0,8	0,2	4,2	9,0	0,1	6,8	0,2	0,3	12	10	2,6	0,2
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	25	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
	Итого:		29,9	28,8	106,1	775	0,52	20,9	0,4	0,6	72,2	133,5	62,6	4,0
	<b>Итого в среднем за 12 дней:</b>		<b>45,2</b>	<b>46,4</b>	<b>187,5</b>	<b>1342,9</b>								

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2,4,5,2409-08 п.6.6, п.6.13, п.6.14 завтрак 20-25%, п.6.15 Б:Ж:У-1:1:4, Са:Р-1:1,5, приложение 3.

Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапиной В.Т.-2004г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для общественного питания, Москва 1994г

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г.

Набор пищевых продуктов для питания детей 7-10 лет. Горячие завтраки и обеды

Наимен. продукт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сред. за день	50-60%
Хлеб пшенич.	35+35	33+35	35+70	35+70	50+35	35+35	35+70	35	70+70	35+35	70+35	35+70	88,5	75-89
Хлеб ржаной	30+30	30	30	30+60	60	30+60	30	30	30	60	30	30	47,5	40-48
Мясо	50		23	112		80	50		23	112		60	42,5	35-42
птица		60			70			70				67	22,2	18-22,5
рыба				106		144			144				32,8	29-34
Колбасн изделия							35			75			9,1	7,4-9
молоко	98	73	308		310	25	240	240	23		370	251	161,2	150-180
Кислом продукт		200		200			200			200	200		83,3	75-90
Творог		150						143					24,4	25-31
крупы	50	16	55	4	50	60	6		11	4	80		28,4	23-30
макарон	45				15		10	45				10	10,4	7,5-9,5
Картоф.	22	180	82	210		168	86	16	128	226	40	55	101,1	94-113
овощи	178	98	27	296	135	81	218	120	196	214	110	261	161,2	140-168
сок	200			200	200			200		200		200	100	100-120
сметана		6	10		12		17	19	10				6,2	5-6,0
Масло сливочн	29	10	12	22	20	11	20	23	7	14	13	19	16,7	15-17,5
Масло растит.	4	15	4	5	5	13	4		19	4	15	8	8,0	8-9,3
яйцо		10	6				86	11	44			80	19,8	20-24
сахар	25	36	40		20	35	20	35	35		27	20	24,4	20-24
чай			1			1			1				0,25	0,2-0,3
какао								4				4	0,66	0,6-0,8
сыр			15		15						15	15	5,0	5-6,0
Кондит.							30	30					5,0	5-6,5
Мука	4		45		4	4	4	10	45				9,6	7,5-9,3
Фрукты	60		157	150	150	157		150		150		150	93,7	93-111
Сухофр		45				25			25				7,9	7,5-9,0

Технолог

Т.Г. Маковецкая