


| | |
|---|--|
| <p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>ДИРЕКТОР МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор» Е.З.Чернякевич Приказ № <u>437</u> от «<u>01</u>» <u>апреля</u> 2024г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ:</p> <p><u>Т.Н. Банникова</u> Банникова Т.Н. 2024г.</p>  |
|---|--|

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

для организации питания обучающихся в возрасте 7-11 лет

**Питание осуществляет ИП Банникова Татьяна Нурулловна
ОГРНИП 304590325000066 от 06.09.2004г.**

Меню составлено по «Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера», 2018г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 226(2018г) | Каша "Дружба" | 200 | 5,24 | 6,68 | 27,6 | 191,6 | 0,08 | 1,3 | 130,1 | 0,4 |
| 73(2018г) | Бутерброд с повидлом | 45 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 | 0,02 | 0,1 | 8,1 | 0,5 |
| 112 | Фрукты свежие | 1шт | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,066 | 15 | 24 | 3,3 |
| 457(2018г) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 5,1 | 0,82 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого завтрак: | | | 9,16 | 11,34 | 84,84 | 481,1 | 0,188 | 16,4 | 171,3 | 5,24 |
| 1 день Обед | | | | | | | | | | |
| 148 | Овощи натуральные | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 14 | 8 | 0,48 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,156 | 6,94 | 15,2 | 0,74 |
| 388 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 90/30 | 12,36 | 12,84 | 9,6 | 204 | 0,06 | 1,2 | 27,6 | 1,92 |
| 258(2018г) | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,1 | 3,5 | 26 | 156 | 0,06 | 3,2 | 19,7 | 1,21 |
| 501(2018г) | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого обед: | | | 24,4 | 20,58 | 90,04 | 644,44 | 0,898 | 29,34 | 99,06 | 8,546 |
| 1 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 588 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 0,04 | 0 | 5,5 | 0,4 |
| 479(2018г) | Кисель из ягод свежих | 250 | 0,25 | 0,25 | 27,5 | 112,5 | 0 | 1,25 | 11 | 0,15 |
| Итого полдник | | | 3,2 | 2,6 | 65 | 295,5 | 0,04 | 1,25 | 16,5 | 0,55 |
| ИТОГО: | | | 36,76 | 34,52 | 239,88 | 1421,04 | 1,126 | 46,99 | 286,9 | 14,336 |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Ca | Fe |
|-----------------------|----------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 2 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 268(2018г) | Омлет натуральный | 160 | 13,78 | 15,45 | 3,4 | 209,17 | 0,06 | 0,49 | 126,5 | 2,56 |
| 148 | Овощи натуральные | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 14 | 8 | 0,48 |
| 589 | Кондитерское изделие | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 0,032 | 0 | 11,6 | 0,84 |
| 462(2018г) | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 0,03 | 0,7 | 111,3 | 0,65 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 8 | 0,44 |
| Итого завтрак: | | | 23,72 | 22,71 | 68,92 | 576,81 | 0,206 | 15,19 | 265,4 | 4,97 |
| 2 день Обед | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,05 | 53,4 | 0,012 | 3,42 | 19,8 | 0,78 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,7 | 4 | 11,6 | 90 | 0 | 7,9 | 21 | 0,5 |
| 479 | Сметана | 5 | 0,5 | 0,75 | 0,2 | 8,1 | 0,003 | 0,04 | 4,4 | 0,01 |
| 310 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 14,08 | 6,66 | 5,58 | 132,3 | 0 | 2,43 | 39,6 | 5,67 |
| 377(2018г) | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 102 | 0,12 | 3,75 | 38 | 0,87 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 14,2 | 0,4 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,5 | 141 | 0,06 | 0 | 12 | 0,6 |
| Итого обед: | | | 26,97 | 21,55 | 86,3 | 640 | 0,735 | 20,34 | 159,6 | 10,006 |
| 2 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 496(2018г) | Напиток из шиповника | 250 | 0,875 | 0,375 | 22,875 | 97,5 | 0,0125 | 100 | 14,87 | 0,76 |
| 530(2018г) | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,5 | 1,4 | 34,8 | 166 | 0,04 | 0 | 10,5 | 0,67 |
| Итого полдник | | | 4,375 | 1,775 | 57,675 | 263,5 | 0,0525 | 100 | 25,37 | 1,43 |
| ИТОГО: | | | 55,065 | 46,035 | 212,895 | 1480,31 | 0,9935 | 135,53 | 450,3 | 16,406 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 3 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 347(2018г) | Котлета Школьная | 90 | 13,23 | 9,99 | 11,43 | 189 | 0,126 | 0,72 | 32,46 | 1,935 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,65 | 0,675 | 29,04 | 144,9 | 0,05 | 0,015 | 5,7 | 0,78 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,84 | 0,72 | 29,37 | 141 | 0,066 | 0 | 12 | 0,66 |
| 459(2018г) | Чай сахаром с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0 | 1 | 7,9 | 0,87 |
| Итого завтрак: | | | 26,02 | 11,485 | 79,34 | 514,9 | 0,242 | 1,735 | 58,06 | 4,245 |
| 3 день Обед | | | | | | | | | | |
| 15(2018г) | Салат из свежих огурцов с луком | 60 | 0,48 | 3,66 | 1,56 | 41,4 | 0,018 | 2,5 | 11,4 | 0,31 |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,824 | 4 | 10,88 | 99 | 0,029 | 8,24 | 27,6 | 0,96 |
| 479 | Сметана | 10 | 1 | 1,5 | 0,4 | 16,2 | 0,006 | 0,08 | 8,8 | 0,02 |
| 372 (2018 г) | Биточки из кур | 90 | 13,88 | 8,6 | 7,97 | 164,5 | 0,06 | 0,77 | 37,15 | 1,26 |
| 202(2018г) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,625 | 5,76 | 9,825 | 173,6 | 0,136 | 0 | 14,12 | 3,006 |
| 495(2018г) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,01 | 0,2 | 20,1 | 0,68 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого обед: | | | 26,909 | 24,14 | 70,595 | 677,9 | 0,821 | 11,79 | 133,7 | 7,632 |
| 3 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 589 | Кондитерское изделие | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 | 0,015 | 0 | 8 | 0,75 |
| 501(2018г) | Сок фруктовый | 250 | 1,25 | 0,25 | 25,25 | 107,5 | 0,025 | 5 | 17,5 | 3,5 |
| Итого полдник | | | 2,65 | 1,9 | 63,9 | 282,5 | 0,04 | 5 | 25,5 | 4,25 |
| ИТОГО: | | | 55,579 | 37,525 | 213,835 | 1475,3 | 1,103 | 18,525 | 217,3 | 16,127 |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 4 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 230(2018г) | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,46 | 6,2 | 25,82 | 181 | 0,1 | 1,18 | 121,7 | 1,23 |
| 544(2018г) | Булочка российская | 80 | 5,73 | 5,66 | 47,06 | 270,6 | 0,06 | 0,05 | 18,66 | 0,66 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 8 | 0,44 |
| 465(2018г) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 3,2 | 19 | 115 | 0,02 | 0,02 | 105 | 0,07 |
| Итого завтрак: | | | 16,83 | 15,38 | 111,56 | 660,6 | 0,224 | 1,25 | 253,4 | 2,4 |
| 4 день Обед | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 | 0,024 | 9,9 | 7,8 | 0,48 |
| 147 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,4 | 2,4 | 16,59 | 99,2 | 0,096 | 13,1 | 10,8 | 0,66 |
| 407 | Рагу с курицей | 180 | 15,77 | 16,45 | 18,17 | 283,4 | 0,137 | 11,88 | 28,57 | 2,057 |
| 457(2018г) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 5,1 | 0,82 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,76 | 70,5 | 0,033 | 0 | 6 | 0,33 |
| Итого обед: | | | 23,23 | 25,68 | 70,94 | 609,3 | 0,83 | 34,88 | 68,83 | 5,523 |
| 4 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 590 | Кондитерское изделие | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,22 | 208,5 | 0,04 | 0 | 14,5 | 1,05 |
| 492(2018г) | Компот из св.яблок и ягод свежемороженных | 250 | 0,11 | 0,11 | 13,6 | 56,2 | 0,01 | 10,74 | 6,8 | 0,45 |
| Итого полдник | | | 3,86 | 5,01 | 50,82 | 264,7 | 0,05 | 10,74 | 21,3 | 1,5 |
| ИТОГО: | | | 43,92 | 46,07 | 233,32 | 1534,6 | 1,104 | 46,87 | 343,5 | 9,423 |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Ca | Fe |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 5 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 372 (2018 г) | Биточки из кур | 90 | 13,88 | 8,6 | 7,97 | 164,5 | 0,06 | 0,77 | 37,15 | 1,26 |
| 377(2018г) | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 102 | 0,12 | 3,75 | 38 | 0,87 |
| 588 | Кондитерское изделие | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140 | 0,012 | 0 | 6,4 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 8 | 0,44 |
| 461(2018г) | Чай каркаде | 200 | 0 | 0,01 | 14 | 56 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,13 |
| Итого завтрак: | | | 21,19 | 16,25 | 81,72 | 556,5 | 0,246 | 4,62 | 90,05 | 3,3 |
| 5 день Обед | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов с луком | 60 | 0,48 | 3,66 | 1,58 | 41,4 | 0,018 | 2,52 | 11,4 | 0,31 |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,38 | 5,78 | 12,84 | 133 | 0,08 | 6,32 | 51 | 1 |
| 282(2011г) | Шницель рубленый | 90 | 13,98 | 10,38 | 14,13 | 205,86 | 0,09 | 0,12 | 39,36 | 1,35 |
| 423 | Капуста тушеная | 150 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 94,5 | 0,06 | 25,5 | 91,5 | 1,5 |
| 492(2018г) | Компот из св.яблок и ягод свежемороженных | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 0,008 | 8,6 | 5,5 | 0,37 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого обед: | | | 30,99 | 25,84 | 65,16 | 618,96 | 0,818 | 43,06 | 213,3 | 5,926 |
| 5 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 459(2018г) | Чай сахаром с лимоном | 250 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0 | 1 | 7,9 | 0,87 |
| 563 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4,8 | 33,9 | 198 | 0,06 | 0 | 9 | 0,5 |
| Итого полдник | | | 5 | 4,9 | 43,4 | 238 | 0,06 | 1 | 16,9 | 1,37 |
| ИТОГО: | | | 35,99 | 46,99 | 190,28 | 1413,46 | 1,124 | 48,68 | 320,3 | 10,596 |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 6 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 233(2018г) | Каша пшенная жидкая | 200 | 6 | 6,86 | 28,54 | 199,8 | 0,14 | 1,18 | 119,7 | 0,9 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | 0,1 | 185 | 0,4 |
| 82(2018г) | Фрукты свежие | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 7 | 16,1 | 2,21 |
| 457(2018г) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 5,1 | 0,82 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого завтрак: | | | 14,82 | 17,02 | 67,38 | 481,8 | 0,222 | 8,28 | 329,9 | 4,55 |
| 6 день Обед | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 0,012 | 4,2 | 24,6 | 0,42 |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,98 | 6,22 | 66,4 | 0,04 | 14,8 | 27,2 | 6,4 |
| 479 | Сметана | 5 | 0,5 | 0,75 | 0,2 | 8,1 | 0,003 | 0,04 | 4,4 | 0,01 |
| 388 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 90/30 | 12,36 | 12,84 | 9,6 | 204 | 0,06 | 1,2 | 27,6 | 1,92 |
| 237(2018г) | Рис с овощами | 150 | 3,8 | 4,1 | 31,4 | 178 | 0,05 | 1,7 | 19,2 | 0,46 |
| 501(2018г) | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого обед: | | | 23,7 | 27,73 | 92,1 | 713,1 | 0,747 | 25,94 | 131,6 | 13,406 |
| 6 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 590 | Кондитерское изделие | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,22 | 208,5 | 0,04 | 0 | 14,5 | 1,05 |
| 479(2018г) | Кисель из ягод свежих | 250 | 0,25 | 0,25 | 27,5 | 112,5 | 0 | 1,25 | 11 | 0,15 |
| Итого полдник | | | 4 | 5,15 | 64,72 | 321 | 0,04 | 1,25 | 25,5 | 1,2 |
| ИТОГО: | | | 42,52 | 49,9 | 224,2 | 1515,9 | 1,009 | 35,47 | 487 | 19,156 |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Ca | Fe |
|-----------------------|----------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 7 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 371(2018г) | Кнели из кур с рисом | 90 | 15,4 | 17,35 | 6 | 240,4 | 0,06 | 0,77 | 23 | 1,3 |
| 202(2018г) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,625 | 5,76 | 9,825 | 173,55 | 0,136 | 0 | 14,12 | 3,006 |
| 459(2018г) | Чай сахаром с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0 | 1 | 7,9 | 0,87 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,84 | 0,72 | 29,37 | 141 | 0,066 | 0 | 12 | 0,66 |
| Итого завтрак: | | | 28,165 | 23,93 | 54,695 | 594,95 | 0,262 | 1,77 | 57,02 | 5,836 |
| 7 день Обед | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,012 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 131 | Свекольник | 200 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 77,6 | 0,052 | 7,28 | 30,2 | 1,22 |
| 479 | Сметана | 5 | 0,5 | 0,75 | 0,2 | 8,1 | 0,003 | 0,04 | 4,4 | 0,01 |
| 345 | Биточки рыбные | 90 | 12,51 | 1,89 | 8,64 | 101,7 | 0,063 | 0,36 | 31,5 | 0,54 |
| 377(2018г) | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 102 | 0,12 | 3,75 | 38 | 0,87 |
| 486(2018г) | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0 | 0,6 | 3,4 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого обед: | | | 22,16 | 12,94 | 60,85 | 449 | 0,812 | 27,03 | 130,5 | 5,016 |
| 7 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 501(2018г) | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 553 | Шанежка с картофелем | 100 | 10,5 | 10,3 | 55,3 | 356,7 | 0,167 | 0,167 | 75 | 1,5 |
| Итого полдник | | | 11,5 | 10,5 | 75,5 | 442,7 | 0,187 | 4,167 | 89 | 4,3 |
| ИТОГО: | | | 61,825 | 47,37 | 191,045 | 1486,65 | 1,261 | 32,967 | 276,5 | 15,152 |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Ca | Fe |
|-----------------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 8 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 234(2018г) | Каша рисовая жидкая | 200 | 5,54 | 6,88 | 32,6 | 214,6 | 0,06 | 1,54 | 147,4 | 0,17 |
| 563 | Булочка ванильная | 80 | 6,26 | 6,5 | 45,2 | 264 | 0,08 | 0 | 12 | 0,66 |
| 465(2018г) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 3,2 | 19 | 115 | 0,02 | 0,02 | 105 | 0,07 |
| 100 | Сыр порция | 15 | 3,84 | 3,9 | 0 | 51,45 | 0,004 | 0,1 | 135 | 0,135 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 8 | 0,44 |
| Итого завтрак: | | | 21,28 | 20,8 | 116,48 | 739,05 | 0,208 | 1,66 | 407,4 | 1,475 |
| 8 день Обед | | | | | | | | | | |
| 1(2018г) | Салат из капусты белокачанной | 60 | 0,96 | 3,6 | 5,2 | 57,6 | 0,018 | 11,8 | 27,3 | 0,36 |
| 134 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,64 | 4,2 | 13 | 97 | 0,72 | 0 | 1,88 | 12,4 |
| 479 | Сметана | 5 | 0,5 | 0,75 | 0,2 | 8,1 | 0,003 | 0,04 | 4,4 | 0,01 |
| 372 (2018 г) | Котлета из кур | 90 | 13,88 | 8,6 | 7,97 | 164,5 | 0,06 | 0,77 | 37,15 | 1,26 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,65 | 0,675 | 29,04 | 144,9 | 0,05 | 0,015 | 5,7 | 0,78 |
| 496(2018г) | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,2 | 78 | 0,01 | 80 | 11,9 | 0,6 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого обед: | | | 26,83 | 18,645 | 93,47 | 649,3 | 1,423 | 92,625 | 102,9 | 16,806 |
| 8 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 589 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 0,04 | 0 | 5,5 | 0,4 |
| 457(2018г) | Чай с сахаром | 250 | 0,25 | 0,125 | 11,62 | 47,5 | 0 | 0 | 6,37 | 1,025 |
| Итого полдник | | | 3,2 | 2,475 | 49,12 | 230,5 | 0,04 | 0 | 11,87 | 1,425 |
| ИТОГО: | | | 51,31 | 41,92 | 259,07 | 1618,85 | 1,671 | 94,285 | 522,2 | 19,706 |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Ca | Fe |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 9 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 279(2018) | Запеканка из творога | 180 | 37,9 | 11 | 30,3 | 372 | 0,14 | 0,72 | 330,2 | 1,3 |
| 481 | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 0,018 | 0,3 | 92,1 | 0,06 |
| 590 | Кондитерское изделие | 50 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 0,032 | 0 | 11,6 | 0,84 |
| 457(2018г) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 5,1 | 0,82 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 8 | 0,44 |
| Итого завтрак: | | | 46,3 | 17,89 | 105,69 | 769,2 | 0,234 | 1,02 | 447 | 3,46 |
| 9 день Обед | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,9 | 6,06 | 5,1 | 78,6 | 0,012 | 3,3 | 22,2 | 0,84 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,156 | 6,94 | 15,2 | 0,74 |
| 282(2011г) | Шницель рубленый | 90 | 13,98 | 10,38 | 14,13 | 205,86 | 0,09 | 0,12 | 39,36 | 1,35 |
| 202(2018г) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,625 | 5,76 | 9,825 | 173,55 | 0,136 | 0 | 14,12 | 3,006 |
| 495(2018г) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,01 | 0,2 | 20,1 | 0,68 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,54 | 0 | 10,56 | 1,176 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого обед: | | | 26,445 | 26,22 | 81,115 | 727,61 | 0,966 | 10,56 | 125,5 | 8,012 |
| 9 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 479(2018г) | Кисель из ягод свежих | 250 | 0,25 | 0,25 | 27,5 | 112,5 | 0 | 1,25 | 11 | 0,15 |
| 574 | Булочка Школьная | 70 | 5,6 | 2,3 | 39,08 | 199,5 | 0,07 | 0 | 10,5 | 0,58 |
| Итого полдник | | | 5,85 | 2,55 | 66,58 | 312 | 0,07 | 1,25 | 21,5 | 0,73 |
| ИТОГО: | | | 78,595 | 46,66 | 253,385 | 1808,81 | 1,27 | 12,83 | 594 | 12,202 |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | Ca | Fe |
|------------------------|--|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 10 день Завтрак | | | | | | | | | | |
| 230(2018г) | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,46 | 6,2 | 25,82 | 181 | 0,1 | 1,18 | 121,7 | 1,23 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | 0,1 | 185 | 0,4 |
| 300 | Яйцо отварное | 1шт | 6,375 | 5,75 | 0,375 | 78,75 | 0,0375 | 0 | 27,5 | 1,25 |
| 461(2018г) | Чай каркаде | 200 | 0 | 0,01 | 14 | 56 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,13 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 8 | 0,44 |
| Итого завтрак: | | | 21,575 | 21,78 | 69,775 | 562,75 | 0,2215 | 1,38 | 342,7 | 3,45 |
| 10 день Обед | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,48 | 3,66 | 1,56 | 41,4 | 0,018 | 2,5 | 11,4 | 0,3 |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,824 | 4 | 10,88 | 98,9 | 0,029 | 8,24 | 27,6 | 0,96 |
| 479 | Сметана | 5 | 0,5 | 0,75 | 0,2 | 8,1 | 0,003 | 0,04 | 4,4 | 0,01 |
| 375(2018г) | Плов из отварной курицы | 180 | 18 | 20,4 | 23,4 | 349,7 | 0,05 | 1 | 24,6 | 1,3 |
| 492(2018г) | Компот из св.яблок и ягод свежемороженых | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 0,008 | 8,6 | 5,5 | 0,37 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,72 | 0 | 14,08 | 1,568 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| Итого обед: | | | 25,064 | 29,55 | 70,14 | 659,7 | 0,85 | 20,38 | 91,58 | 4,728 |
| 10 день Полдник | | | | | | | | | | |
| 459(2018г) | Чай сахаром с лимоном | 250 | 0,37 | 0,12 | 11,87 | 50 | 0 | 1,25 | 9,87 | 0,87 |
| 590 | Кондитерское изделие | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,22 | 208,5 | 0,04 | 0 | 14,5 | 1,05 |
| Итого полдник | | | 4,12 | 5,02 | 49,09 | 258,5 | 0,04 | 1,25 | 24,37 | 1,92 |
| ИТОГО: | | | 50,759 | 56,35 | 189,005 | 1480,95 | 1,1115 | 23,01 | 458,7 | 10,098 |

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-11 лет на зимне-весенний период года

| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|---------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 1 день | 36,76 | 34,52 | 239,88 | 1421,04 | 1,126 | 46,99 | 286,86 | 14,336 |
| 2 день | 55,065 | 46,035 | 212,895 | 1480,31 | 0,9935 | 135,53 | 450,33 | 16,406 |
| 3 день | 55,579 | 37,525 | 213,835 | 1475,3 | 1,103 | 18,525 | 216,2 | 16,127 |
| 4 день | 43,92 | 46,07 | 233,32 | 1534,6 | 1,104 | 46,87 | 343,49 | 9,423 |
| 5 день | 35,99 | 46,99 | 190,28 | 1413,46 | 1,124 | 48,68 | 320,27 | 10,596 |
| 6 день | 42,52 | 49,9 | 224,2 | 1515,9 | 1,009 | 35,47 | 487 | 19,156 |
| 7 день | 61,825 | 47,37 | 191,045 | 1486,65 | 1,261 | 32,967 | 276,2 | 15,152 |
| 8 день | 51,31 | 41,92 | 259,07 | 1618,85 | 1,671 | 94,285 | 522,16 | 19,706 |
| 9 день | 78,595 | 46,66 | 253,385 | 1808,81 | 1,27 | 12,83 | 594 | 12,2 |
| 10 день | 50,759 | 56,35 | 189,005 | 1480,95 | 1,1115 | 23,01 | 458,65 | 10,098 |
| среднее | 51,80 | 46,20 | 218,60 | 1551,00 | 1,17 | 46,40 | 395,52 | 14,32 |
| Норма 60-65% от суточной нормы | 50,05 | 51,35 | 217,75 | 1527,50 | | | | |

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 7-11 лет на зимне-весенний период года

| | завтрак | % от суточной нормы | обед | % от суточной нормы | полдник | % от суточной нормы | суточная норма |
|----------------|----------------|----------------------------|---------------|----------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|
| 1 день | 481,1 | 31,50 | 644,44 | 42,19 | 295,5 | 19,35 | 1527,5 |
| 2 день | 576,81 | 37,76 | 640 | 41,90 | 263,5 | 17,25 | 1527,5 |
| 3 день | 514,9 | 33,71 | 677,9 | 44,38 | 282,5 | 18,49 | 1527,5 |
| 4 день | 660,6 | 43,25 | 609,3 | 39,89 | 264,7 | 17,33 | 1527,5 |
| 5 день | 556,5 | 36,43 | 618,96 | 40,52 | 238 | 15,58 | 1527,5 |
| 6 день | 481,8 | 31,54 | 713,1 | 46,68 | 321 | 21,01 | 1527,5 |
| 7 день | 594,95 | 38,95 | 449 | 29,39 | 442,7 | 28,98 | 1527,5 |
| 8 день | 739,05 | 48,38 | 649,3 | 42,51 | 230,5 | 15,09 | 1527,5 |
| 9 день | 769,2 | 50,36 | 727,61 | 47,63 | 312 | 20,43 | 1527,5 |
| 10 день | 562,75 | 36,84 | 659,7 | 43,19 | 258,5 | 16,92 | 1527,5 |
| среднее | 593,77 | 38,87 | 638,93 | 41,83 | 290,89 | 19,04 | |

Каллории за день:

$38,98+43,52+19,04= 101,54 \%$

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908414

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025