

Согласовано

Директор МБОУ «СШ № 10 г. Калуга»

М.П. / А.Р. Старадубцева /



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

А.П. / Ахмадулина Э.Р.



**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон (2 вариант)**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 7-10 лет**
Диета: **I смена**

1-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕЯ19 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,37 | 4,25 | 33,38 | 196 | 0,06 | | | | 31,25 | 106,25 | 7,31 | 0,74 |
| М07КБКК | Котлеты куриные с овощным подливом | 60/25 | 12,08 | 6,18 | 10,15 | 145 | 0,09 | | | 0,41 | 17,21 | 100,53 | 43,35 | 451,82 |
| Ш07ТЭШК | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2 | 5 | 18 | 75 | 0,01 | 0,27 | | | 53,82 | | 6,07 | 0,2 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д05МП18 | Масло сливочное порционное | 8 | 0,64 | 0,64 | 5,6 | 62 | | | | | 1,26 | 2,4 | | |
| Всего Завтрак | | | 23,38 | 16,97 | 79,6 | 548 | 0,21 | 0,27 | | 0,41 | 143,54 | 299,18 | 56,73 | 455,91 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АЕ19 | Салат из моркови | 40 | 0,81 | 0,8 | 9 | 48 | 0,01 | 0,69 | | | 8,28 | 13,19 | 11,4 | 0,22 |
| Д07ДМ19 | Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | 2,27 | 9,33 | 38,67 | 244 | 0,07 | 0,03 | 0,01 | | 12,64 | | 19,2 | 0,73 |
| Д07КЛ19 | Плов из курицы | 150 | 14,2 | 18,4 | 23,7 | 320 | 0,05 | 0,5 | | | 15,24 | 254,99 | 27,63 | 1,28 |
| Д07ЖЗ19 | Инстантный напиток витаминизированный | 200 | 4 | | 25 | 80 | 0,23 | 0,3 | 3 | 2,48 | 24 | 55 | 18 | 67 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания) | 20 | 0,8 | 0,4 | 15 | 74 | 0,02 | 0,01 | | | 60 | 90 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной (для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Всего Обед | | | 26,74 | 30,47 | 126,03 | 853 | 0,41 | 1,53 | 3,01 | 2,48 | 146,83 | 473,18 | 76,23 | 71,34 |
| Всего день | | | 50,12 | 47,44 | 205,64 | 1 400 | 0,62 | 1,8 | 3,01 | 2,89 | 290,37 | 772,36 | 132,96 | 527,25 |

1-ая неделя/Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕО19 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,73 | 7,73 | 39,73 | 253 | 0,07 | 0,51 | | | 116,68 | 188,17 | 33,33 | 0,53 |
| Д04МА19 | Сыр порционный | 12 | 3,6 | 1,2 | 2,4 | 49 | 0,02 | 0,13 | | | 109,82 | | | 0,05 |
| Ш07ЧС21 | Чай фруктовый (смородиновый)* | 200 | 0,18 | 0,02 | 11,3 | 39 | | 20 | 0,1 | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д07ФРУК | Фрукты свеж. (шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 10 | | | 14,08 | 11 | 2,3 | 1,91 |
| Всего Завтрак | | | 13,19 | 10,25 | 75,71 | 458 | 0,16 | 41,64 | 0,1 | | 280,71 | 289,17 | 35,64 | 5,65 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АБ19 | Салат из белокачанной капусты | 40 | 0,9 | 0,7 | 9 | 42 | 0,01 | 8,66 | | | 23,53 | | 8,21 | 0,3 |
| Д07ДГ19 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,73 | 10,67 | 25,33 | 244 | 0,07 | | | | 12 | 91,17 | 18,01 | 0,96 |
| Д07РЭ19 | Жаркое по-домашнему | 150 | 15,8 | 15,9 | 13,5 | 261 | 0,12 | 6,27 | | | 18,02 | 185,85 | 36,9 | 2,86 |
| Д07ЖИ20 | Компот из смеси сухофруктов "С" | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 0,5 | | | 28,69 | | 18,27 | 0,61 |
| ХЛЕБП45 | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 34 | 0,02 | 0,01 | | | 44 | 51,6 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной (для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Всего Обед | | | 25,4 | 29,05 | 96,9 | 778 | 0,26 | 15,44 | | | 152,91 | 388,62 | 81,39 | 6,84 |
| Всего день | | | 38,6 | 39,3 | 172,62 | 1 235 | 0,42 | 57,08 | 0,1 | | 433,62 | 677,8 | 117,04 | 12,49 |

1-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Д07СА20 | Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин) | 40 | 1 | 2 | 23 | 51 | 0,01 | 2,69 | | | 9,95 | | 9,46 | 0,33 |
| Д07ИС20 | Запеканка из творога со сгущенкой | 100/25 | 18,25 | 5 | 23 | 295 | 0,05 | 0,15 | | | 180,38 | | 26,63 | 0,62 |
| Ш07Ч421 | Чай фруктовый с черноплодной рябиной* | 200 | 0,12 | 0,02 | 9,9 | 35 | | 20,0 | 0,1 | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д05МП18 | Масло сливочное порционное | 8 | 0,64 | 0,64 | 5,6 | 62 | | | | | 1,26 | 2,4 | | |
| Всего Завтрак | | | 23,29 | 8,56 | 73,98 | 512 | 0,11 | 27,84 | 0,1 | | 231,72 | 92,4 | 36,1 | 4,11 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АД19 | Свекла отварная | 40 | 0,6 | | 2,9 | 14 | 0,01 | 0,81 | | | 13,54 | 15,2 | 8,05 | 0,51 |
| Д07РИС9 | Суп с рисовой крупой | 200 | 1,73 | 10,67 | 28 | 225 | 0,04 | 6,4 | | | 18,67 | | 13,75 | 0,51 |
| Д07АА19 | Картофель отварной с маслом | 150 | 3 | 3,3 | 22,5 | 134 | 0,13 | 6,2 | | | 14,3 | 174,16 | 32 | 1,26 |
| Д07КБКК | Котлеты рубленые из куриного филе | 60 | 7,5 | 10,6 | 7,6 | 157 | 0,04 | 0,2 | | | 10,93 | 75,6 | | 0,89 |
| Д10СВ21 | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)*С** | 200 | 0,18 | 0,09 | 3,19 | 71 | 0,05 | 20,0 | | | 40 | 60 | 0,3 | 39,68 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания) | 20 | 0,8 | 0,4 | 15 | 74 | 0,02 | 0,01 | | | 60 | 90 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Всего Обед | | | 18,48 | 26,59 | 93,86 | 762 | 0,32 | 14,3 | | | 184,1 | 474,96 | 54,1 | 44,96 |
| Всего день | | | 41,77 | 35,15 | 167,84 | 1 274 | 0,43 | 42,14 | 0,1 | | 415,83 | 567,36 | 90,2 | 49,07 |

1-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Д07КЛ19 | Плов из курицы | 180 | 17,04 | 22,08 | 28,44 | 384 | 0,06 | 0,6 | | | 18,29 | 305,99 | 33,16 | 1,54 |
| Д07ЖД60 | Какао с молоком | 200 | 2,4 | 2,3 | 10,2 | 69 | 0,02 | 0,39 | | | 81,09 | 101,09 | 14,68 | 0,37 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д04МА19 | Сыр порционный | 12 | 3,6 | 1,2 | 2,4 | 49 | 0,02 | 0,13 | | | 109,82 | | | 0,05 |
| | Всего Завтрак | | 26,32 | 26,48 | 53,52 | 571 | 0,15 | 1,12 | | | 249,2 | 497,08 | 47,84 | 5,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АЖ19 | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,3 | 1,4 | 3,3 | 27 | 0,01 | 0,84 | | | 7,65 | | 9,24 | 0,32 |
| Д07ДИ19 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,33 | 12 | 38,53 | 252 | 0,03 | 0,67 | 0,01 | | 23,6 | 96,2 | 16,28 | 0,77 |
| Д12ЕСМИ | Каша гречневая рассыпчатая с мясом | 150 | 6,72 | 4,32 | 27,68 | 179 | 0,14 | | | | 10,32 | | 97,47 | 3,34 |
| ПРСОКДЕ | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 92 | 0,07 | 1 | | | 16 | | | 0,1 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания) | 20 | 0,8 | 0,4 | 15 | 74 | 0,02 | 0,01 | | | 60 | 90 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| | Всего Обед | | 14,82 | 19,85 | 119,18 | 711 | 0,3 | 2,52 | 0,01 | | 144,24 | 246,2 | 122,99 | 6,64 |
| | Всего день | | 41,14 | 46,33 | 172,7 | 1 282 | 0,45 | 3,64 | 0,01 | | 393,44 | 743,28 | 170,83 | 11,75 |

1-ая неделя/Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕВ19 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 4,63 | 20,13 | 136 | 0,11 | 10,42 | | | 35,63 | 208,95 | 28,5 | 1,04 |
| Д07РЮ60 | Котлеты из говядины | 60 | 9,36 | 12,96 | 9,96 | 196 | 0,05 | 0,06 | | | 25,02 | 100,88 | 18,95 | |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром* | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д05МП18 | Масло сливочное порционное | 8 | 0,64 | 0,64 | 5,6 | 62 | | | | | 1,26 | 2,4 | | |
| Д04ЙГ19 | Йогурт(для детского питани) | 100 | 4,1 | 3,2 | 10 | 98 | 0,03 | 0,42 | | | 158 | | 18,3 | 0,14 |
| Всего Завтрак | | | 20,48 | 21,14 | 68,06 | 597 | 0,24 | 10,9 | | | 260,04 | 402,23 | 65,76 | 4,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07МХ19 | Морковь с сахаром | 40 | 0,81 | 1,8 | 5,8 | 40 | 0,01 | 0,69 | | | 8,28 | 13,19 | 11,4 | 0,22 |
| Д07ДН19 | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,33 | 33,33 | 37,33 | 265 | 0,04 | 3,68 | | | 8,63 | | 12,08 | 0,47 |
| Д07БО19 | Рыба запеченная с картофелем | 150 | 13,36 | 10,18 | 11,27 | 191 | 0,1 | 0,45 | | | 46,24 | | 27,11 | 0,88 |
| Д07ЖР21 | Компот из свежемороженой вишни "С**" | 200 | 1,2 | 0,17 | 27,2 | 80 | 0,01 | 20 | | | 6,03 | | | 0,8 |
| ХЛЕБП45 | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 34 | 0,02 | 0,01 | | | 44 | 51,6 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Д04ЙГ19 | Йогурт(для детского питани) | 100 | 4,1 | 3,2 | 10 | 98 | 0,03 | 0,42 | | | 158 | | 18,3 | 0,14 |
| Всего Обед | | | 26,78 | 49,22 | 113,17 | 795 | 0,25 | 43,24 | | | 297,84 | 124,79 | 68,89 | 4,62 |
| Всего день | | | 47,26 | 70,36 | 181,24 | 1 392 | 0,49 | 54,15 | | | 557,88 | 527,02 | 134,65 | 8,95 |

2-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Д07КЛФН | Каша рисовая с куриным филе | 180 | 17,04 | 22,08 | 28,44 | 384 | 0,06 | 0,6 | | | 18,29 | 305,99 | 33,16 | 1,54 |
| Ш07ТЭШК | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2 | 5 | 18 | 75 | 0,01 | 0,27 | | | 53,82 | | 6,07 | 0,2 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д05МП18 | Масло сливочное порционное | 8 | 0,64 | 0,64 | 5,6 | 62 | | | | | 1,26 | 2,4 | | |
| Всего Завтрак | | | 22,96 | 28,62 | 64,52 | 590 | 0,12 | 0,87 | | | 113,37 | 398,39 | 39,23 | 4,89 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АИ19 | Салат из свеклы | 40 | 0,5 | 2,9 | 3,2 | 42 | 0,01 | 0,75 | | | 13,76 | 25,55 | 7,47 | 0,48 |
| Д07СПЕР | Рыбный суп | 200 | 6,32 | 16 | 22,01 | 167 | 0,12 | 6,67 | 0,01 | 0,26 | 15,84 | 69,39 | 27,26 | 251,67 |
| Д07ЕЛ19 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,8 | 3,8 | 40 | 213 | 0,19 | 8,48 | | | 74,41 | | 69,1 | 3,25 |
| Д07ЕЕ19 | Мясо тушенное с овощами | 50 | 14,71 | 16,31 | 6,12 | 230 | 0,06 | 1,26 | | | 21,11 | | | 2 295,06 |
| Д07Ж319 | Инстантный напиток витаминизированный | 200 | 4 | | 25 | 80 | 0,23 | 20,1 | 3 | 2,48 | 24 | 55 | 18 | 67 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания) | 20 | 0,8 | 0,4 | 15 | 74 | 0,02 | 0,01 | | | 60 | 90 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Всего Обед | | | 37,8 | 40,94 | 126 | 893 | 0,66 | 17,47 | 3,01 | 2,74 | 235,79 | 299,94 | 121,83 | 2 619,5 |
| в | | | | | | | | | | | | | | 7 |
| Всего день | | | 60,76 | 69,56 | 190,52 | 1 483 | 0,78 | 18,34 | 3,01 | 2,74 | 349,16 | 698,33 | 161,06 | 2 624,4 |

2-ая неделя/Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕС19 | Каша "Дружба" | 200 | 6,27 | 8,13 | 33,47 | 232 | 0,12 | 0,53 | | | 127,09 | 326,41 | 37,07 | 0,8 |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром* | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д04МА19 | Сыр порционный | 12 | 3,6 | 1,2 | 2,4 | 49 | 0,02 | 0,13 | | | 109,82 | | | 0,05 |
| Д07ФРУК | Фрукты свеж. (шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 10 | | | 14,08 | 11 | 2,3 | 1,91 |
| Всего Завтрак | | | 13,65 | 10,65 | 68,05 | 432 | 0,21 | 10,67 | | | 291,13 | 427,41 | 39,38 | 5,92 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Д07РД20 | Салат "Осень" (картофель/морковь/яблоко/кукуруза) | 40 | 0,9 | 1,16 | 9,4 | 98 | 0,01 | 1,58 | | | 25,8 | | 19,1 | 1,02 |
| Д07РИ20 | Суп с пшенной крупой | 200 | 1,73 | 4,53 | 38,67 | 239 | 0,04 | 1,07 | 0,03 | | 18,67 | | 13,75 | 0,51 |
| Д07РЦ19 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 17,04 | 9,6 | 10,8 | 254 | 0,05 | 1,32 | | | 14,65 | 89,8 | 23,76 | 2,35 |
| Д07ЕВ19 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 4,63 | 20,13 | 136 | 0,11 | 10,42 | | | 35,63 | 208,95 | 28,5 | 1,04 |
| Д10СВ21 | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 200 | 0,18 | 0,09 | 3,19 | 71 | 0,05 | 0,68 | | | 40 | 60 | 0,3 | 39,68 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания) | 20 | 0,8 | 0,4 | 15 | 74 | 0,02 | 0,01 | | | 60 | 90 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной (для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Всего Обед | | | 28,32 | 21,94 | 111,85 | 959 | 0,32 | 15,08 | 0,03 | | 221,41 | 508,75 | 85,41 | 46,71 |
| Всего день | | | 41,97 | 32,59 | 179,9 | 1 391 | 0,53 | 25,75 | 0,03 | | 512,54 | 936,16 | 124,78 | 52,62 |

2-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ИА19 | Макароны, запечённые с сыром | 150 | 7,3 | 11,8 | 24,5 | 236 | 0,05 | 0,09 | | | 133,41 | | 13,05 | 0,74 |
| Д07ЖС19 | Куриное филе, тушенное с овощами | 50 | 11,35 | 14,63 | 1,87 | 185 | 0,04 | 0,38 | | | 160 | | | 0,7 |
| Д07ЖД60 | Какао с молоком | 200 | 2,4 | 2,3 | 10,2 | 69 | 0,02 | 0,39 | | | 81,09 | 101,09 | 14,68 | 0,37 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д05МП18 | Масло сливочное порционное | 8 | 0,64 | 0,64 | 5,6 | 62 | | | | | 1,26 | 2,4 | | |
| Всего Завтрак | | | 24,97 | 30,27 | 54,65 | 621 | 0,16 | 0,86 | | | 415,76 | 193,49 | 27,73 | 4,96 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АД19 | Свекла отварная | 40 | 0,6 | | 2,9 | 14 | 0,01 | 0,81 | | | 13,54 | 15,2 | 8,05 | 0,51 |
| Д07ДА19 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,47 | 9,33 | 37,33 | 244 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | | 25,95 | 33,35 | 15,23 | 0,56 |
| Д07КЛ19 | Плов из курицы | 150 | 14,2 | 18,4 | 23,7 | 320 | 0,05 | 0,5 | | | 15,24 | 254,99 | 27,63 | 1,28 |
| Д07ЖИ20 | Компот из смеси сухофруктов "С" | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 20,0 | | | 28,69 | | 18,27 | 0,61 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания) | 20 | 0,8 | 0,4 | 15 | 74 | 0,02 | 0,01 | | | 60 | 90 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной (для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Д04ЙГ19 | Йогурт (для детского питания) | 100 | 4,1 | 3,2 | 10 | 98 | 0,03 | 0,42 | | | 158 | | 18,3 | 0,14 |
| Всего Обед | | | 26,83 | 31,72 | 131,1 | 947 | 0,19 | 3,57 | 0,01 | | 328,08 | 453,54 | 87,48 | 5,21 |
| Всего день | | | 51,8 | 61,99 | 185,75 | 1 568 | 0,35 | 4,43 | 0,01 | | 743,85 | 647,03 | 115,21 | 10,17 |

2-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Д12ЕСМИ | Каша гречневая рассыпчатая с мясом | 180 | 8,06 | 5,18 | 33,22 | 215 | 0,17 | | | | 12,38 | | 116,96 | 4,01 |
| Д07ЖГ19 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,1 | 2,1 | 11 | 70 | 0,03 | 0,52 | | | 105,86 | 156,6 | 12,18 | 0,11 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д04МА19 | Сыр порционный | 12 | 3,6 | 1,2 | 2,4 | 49 | 0,02 | 0,13 | | | 109,82 | | | 0,05 |
| Всего Завтрак | | | 17,04 | 9,38 | 59,1 | 403 | 0,27 | 0,65 | | | 268,07 | 246,6 | 129,14 | 7,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АЕ19 | Салат из моркови | 40 | 0,81 | 0,8 | 9 | 48 | 0,01 | 0,69 | | | 8,28 | 13,19 | 11,4 | 0,22 |
| Д07ДО19 | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250 | 7,5 | 4,33 | 41,67 | 250 | 0,22 | 0,02 | | | 31,1 | 231 | 37,5 | 2,22 |
| Д07ЕК19 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,6 | 3,6 | 34,6 | 180 | 0,09 | 8,48 | | | 69,56 | | 53,9 | 1,57 |
| Д07ЖЖ20 | Фрикадельки из кур в томатном соусе | 60/25 | 8,76 | 10,8 | 5,16 | 152 | 0,05 | 0,95 | | | 27,54 | 72,18 | 13,25 | 1,03 |
| Д07ЖЭ21 | Напиток витаминизированный из вишни* | 200 | 0,6 | 0,16 | 17,2 | 85 | 0,01 | 20 | | | 6,03 | | | 0,8 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания) | 20 | 0,8 | 0,4 | 15 | 74 | 0,02 | 0,01 | | | 60 | 90 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Всего Обед | | | 27,74 | 21,63 | 137,29 | 876 | 0,43 | 41,15 | | | 229,18 | 466,37 | 116,05 | 7,95 |
| Всего день | | | 44,78 | 31,01 | 196,39 | 1 279 | 0,7 | 41,8 | | | 497,24 | 712,97 | 245,19 | 15,26 |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕВ19 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 4,63 | 20,13 | 136 | 0,11 | 10,42 | | | 35,63 | 208,95 | 28,5 | 1,04 |
| Д07БИ19 | Котлеты рыбные | 60 | 9,72 | 6,84 | 8,28 | 134 | 0,11 | 27,96 | | | 27,96 | 90,07 | 17,48 | 0,64 |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром* | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 30 | 3,28 | 0,9 | 12,48 | 69 | 0,05 | | | | 40 | 90 | | 3,15 |
| Д05МП18 | Масло сливочное порционное | 8 | 0,64 | 0,64 | 5,6 | 62 | | | | | 1,26 | 2,4 | | |
| Д07ИЦ19 | Кефир(для детского питания) | 100 | 2,81 | 3,2 | 3,62 | 26 | 0,03 | 0,28 | | | 110,88 | 103,31 | 13,05 | 0,09 |
| Всего Завтрак | | | 19,55 | 13,07 | 60,01 | 463 | 0,3 | 38,67 | | | 215,86 | 494,73 | 59,04 | 4,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АЭ20 | Салат "Морковьча школьный"(морковь/лук) | 40 | 2 | 1 | 13,9 | 65 | 0,02 | 0,88 | 0,02 | | 9,55 | | 11,3 | 0,24 |
| Д07ДЛ19 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 12 | 16 | 44 | 220 | 0,01 | | | | 1,33 | 0,13 | 16 | 1,33 |
| Д07КЖ19 | Голубцы ленивые | 90 | 7,95 | 3 | 13,5 | 210 | 0,03 | 3,09 | | | 26,16 | 51,8 | 13,89 | 1,19 |
| Д10СВ21 | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 200 | 0,18 | 0,09 | 3,19 | 71 | 0,05 | 20 | | | 40 | 60 | 0,3 | 39,68 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания) | 20 | 0,8 | 0,4 | 15 | 74 | 0,02 | 0,01 | | | 60 | 90 | | 0,01 |
| ППРЕБРЖ | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 |
| Д07ФРУК | Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 10 | | | 14,08 | 11 | 2,3 | 1,91 |
| Всего Обед | | | 28 | 22,42 | 114,06 | 774 | 0,19 | 14,66 | 0,02 | | 177,79 | 272,93 | 43,79 | 46,46 |
| Всего день | | | 47,55 | 35,49 | 174,07 | 1 237 | 0,49 | 53,33 | 0,02 | | 393,65 | 767,66 | 102,83 | 51,38 |
| Итого | | | 465,74 | 469,23 | 1 826, | 13 542 | 5,28 | 302,45 | 6,3 | 5,63 | 4 587,57 | 7 049,96 | 1 394,7 | 3 363,4 |
| Среднее за период | | | 46,57 | 46,92 | 182,66 | 1 354 | 0,53 | 30,24 | 0,63 | 0,56 | 458,76 | 705 | 139,47 | 336,34 |

*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

Учащиеся 7-11 лет

Сезон: Осень-зима

Диета: I смена

| № п/п | Наименование группы продуктов | Норма* продукта в граммах (нетто) | Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека | | | | | | | | | | В среднем за период | |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------------------|--------|
| | | | 1н пн | 1н вт | 1н ср | 1н чт | 1н пт | 2н пн | 2н вт | 2н ср | 2н чт | 2н пт | | |
| 1 | хлеб ржаной | 80,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 |
| 2 | хлеб пшеничный | 150,00 | 50,80 | 40,00 | 49,00 | 40,00 | 50,80 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 76,27 | | 50,80 | 47,77 |
| 3 | мука пшеничная | 15,00 | 8,45 | | | | 11,52 | 2,00 | 3,60 | | 1,13 | | 1,20 | 2,79 |
| 4 | крупы, бобовые | 45,00 | 35,00 | 48,00 | 23,17 | 84,40 | | 114,60 | 40,00 | | 90,88 | | 4,50 | 47,55 |
| 5 | макаронные изделия | 15,00 | 56,25 | | | | | | | 40,00 | | | 8,00 | 10,43 |
| 6 | картофель | 188,00 | 60,00 | 140,00 | 206,67 | 16,00 | 221,48 | 80,00 | 195,42 | 24,00 | 50,00 | | 188,75 | 118,23 |
| 7 | овощи | 280,00 | 70,17 | 73,00 | 83,60 | 124,20 | 54,80 | 107,60 | 52,80 | 146,20 | 77,71 | | 109,05 | 89,91 |
| 8 | фрукты | 185,00 | | 10,00 | 25,00 | | 18,00 | | 10,00 | | 14,00 | | 10,00 | 8,70 |
| 9 | фрукты, сухие | 15,00 | | 18,00 | | | | | | 18,00 | | | | 3,60 |
| 10 | соки фруктовые, напитки витаминные | 200,00 | 18,00 | | | 300,00 | | 18,00 | | | | | | 33,60 |
| 11 | мясо без костей | 70,00 | | 45,00 | | 27,00 | 44,40 | 45,00 | 36,00 | | 32,40 | | 36,00 | 26,58 |
| 12 | куриное филе | 35,00 | 121,60 | | 38,00 | 91,20 | | 78,00 | | 136,00 | 45,00 | | | 50,98 |
| 13 | рыба - филе | 58,00 | | | | | 120,00 | 40,00 | | | | | 81,60 | 24,16 |
| 14 | молоко | 300,00 | 75,00 | 100,00 | 23,1 | 90,00 | 84,20 | 75,00 | 153,75 | 90,00 | 69,00 | | 33,75 | 79,37 |
| 15 | кисломолочные продукты | 150,00 | | | | | 300,00 | | | 150,00 | | | 150,00 | 60,00 |
| 16 | творог | 50,00 | | | 100,00 | | | | | | | | | 10,00 |
| 17 | сыр | 9,80 | | 12,00 | | 12,00 | | | 12,00 | 12,00 | 12,00 | | | 6,00 |
| 18 | сметана | 10,00 | | 10,00 | | 10,00 | | | | 10,00 | | | | 3,00 |
| 19 | масло сливочное | 30,00 | 13,78 | 7,33 | 15,83 | 1,60 | 28,44 | 15,40 | 11,92 | 13,00 | 8,42 | | 13,25 | 12,90 |
| 20 | масло растительное | 15,00 | 26,56 | 8,00 | 10,00 | 22,30 | 5,87 | 19,20 | 12,73 | 20,00 | 18,12 | | 20,02 | 16,28 |
| 21 | яйцо | 53,00 | 2,00 | | 2,50 | | 0,67 | | | | | | 4,50 | 0,97 |
| 22 | сахар | 40,00 | 17,00 | 34,33 | 33,67 | 9,10 | 35,00 | 15,00 | 35,33 | 23,00 | 25,00 | | 31,00 | 25,84 |
| 23 | кондитерские изделия | 10,00 | | | 37,50 | | | | | | | | | 3,75 |
| 24 | чай | 1,00 | 1,00 | 0,50 | 0,50 | | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | | | 1,00 | 0,60 |
| 25 | какао | 1,20 | | | | 1,50 | | | | 1,50 | 1,50 | | | 0,45 |