

Утверждаю:

и.о. директора муниципального казенного

общеобразовательного учреждения

Большехабыкской средней общеобразовательной школы

А.Васюткина

31



**Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
Большехабыкской средней общеобразовательной школы  
с 7 лет до 11 лет  
(осенне-зимний период)**

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
300	Яйцо куриное	40	5,10	2,30	0,30	63	22	5	0	1	0	0	0
177	Каша «Дружба»	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,28	36,27	0,94	0,07	-	-
<b>итого</b>			<b>23,02</b>	<b>37,38</b>	<b>86,33</b>	<b>699,41</b>	<b>223,05</b>	<b>131,28</b>	<b>492,59</b>	<b>6,46</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>81</b>
	<b>Обед</b>												
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	-
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	-
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	25,00
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,80	1,01	0,14	18,17	25,50
332	Кисель фруктовый	200	0,31	-	39,40	160,00	22,46	5,58	-	0,19	0,012	2,40	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
<b>итого</b>			<b>23,82</b>	<b>25,31</b>	<b>116,31</b>	<b>851,60</b>	<b>201,38</b>	<b>143,03</b>	<b>410,00</b>	<b>11,38</b>	<b>0,572</b>	<b>42,10</b>	<b>50,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,84</b>	<b>62,69</b>	<b>202,64</b>	<b>1551,01</b>	<b>424,43</b>	<b>274,31</b>	<b>902,59</b>	<b>17,84</b>	<b>0,972</b>	<b>43,2</b>	<b>131,5</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
7	Салат из свежих огурцов	60	0,96	6	5,2	67	13,8	7,8	0	0,3	0	3	0
301	Птица тушенная в сметанном соусе	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	-	-
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	21,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00	0,02	-	0,30	6,00	23,8	0,35	5,60
<b>итого</b>			<b>9,15</b>	<b>11,54</b>	<b>73,92</b>	<b>470,71</b>	<b>213,12</b>	<b>48,00</b>	<b>221,63</b>	<b>8,44</b>	<b>23,94</b>	<b>8,69</b>	<b>44,68</b>
	<b>Обед</b>												
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	-
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
1004	Вареники с картошкой	100	6,6	4,39	28,94	185							
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Мандарин	120	0,96	0,40	9,72	48,00	52,50	16,50	25,50	0,15	0,30	6,00	0,80
<b>итого</b>			<b>26,20</b>	<b>34,86</b>	<b>116,78</b>	<b>861,20</b>	<b>178,69</b>	<b>121,59</b>	<b>414,40</b>	<b>6,63</b>	<b>0,66</b>	<b>60,24</b>	<b>25,76</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>35,35</b>	<b>46,40</b>	<b>190,70</b>	<b>1331,91</b>	<b>391,81</b>	<b>169,59</b>	<b>36,03</b>	<b>15,07</b>	<b>24,60</b>	<b>68,93</b>	<b>70,44</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	-
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	-	0,02	-	0,08
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
41	Масло сливочное (порциями)	10	8,20	0,1	75,00	112,50	1,50	-	3	-	-	-	88,50
<b>итого</b>			<b>32,10</b>	<b>25,43</b>	<b>144,27</b>	<b>752,81</b>	<b>111,88</b>	<b>82,01</b>	<b>318,16</b>	<b>3,87</b>	<b>0,20</b>	<b>17,77</b>	<b>136,58</b>
	<b>Обед</b>												
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	-
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	-
286	Тефтели мясные	60/120	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,36	-	10,50	44,30	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,30	0,40
<b>итого</b>			<b>21,14</b>	<b>23,35</b>	<b>95,86</b>	<b>718,36</b>	<b>157,67</b>	<b>150,51</b>	<b>453,85</b>	<b>10,34</b>	<b>0,43</b>	<b>23,87</b>	<b>39,42</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53,24</b>	<b>48,78</b>	<b>240,13</b>	<b>1471,17</b>	<b>269,55</b>	<b>232,52</b>	<b>772,01</b>	<b>14,21</b>	<b>0,63</b>	<b>41,64</b>	<b>176,00</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
65	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью	60	2,89	16,5	9,95	136,575	36,83	32,47	24	0,795	0,03	7,125	0,01
168	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	3,56	12,88	114,98	30,46	28,7	69,84	0,16	0,18	4,68	0,02
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
41	Масло сливочное (порциями)	10	8,20	0,1	75,00	112,50	1,50	-	3	-	-	-	88,50
	Печенье	80	8,90	4,80	3,70	198,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
<b>итого</b>			<b>29,13</b>	<b>28,86</b>	<b>134,47</b>	<b>780,37</b>	<b>209,39</b>	<b>86,77</b>	<b>246,89</b>	<b>8,1</b>	<b>0,34</b>	<b>13,105</b>	<b>88,89</b>
	<b>Обед</b>												
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	-
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00
301	Птица тушеная в сметанном соусе	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	21,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>Итого</b>			<b>36,76</b>	<b>37,50</b>	<b>104,86</b>	<b>938,52</b>	<b>174,53</b>	<b>217,17</b>	<b>503,70</b>	<b>8,99</b>	<b>0,46</b>	<b>39,61</b>	<b>76,30</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,89</b>	<b>66,36</b>	<b>239,33</b>	<b>1718,89</b>	<b>383,92</b>	<b>303,94</b>	<b>1033,64</b>	<b>26,01</b>	<b>1,05</b>	<b>76,515</b>	<b>165,19</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	-
374	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,95	4,78	5,25	105	31,43	96,45	104,73	0,63	0,11	2,75	0
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
41	Масло сливочное (порциями)	10	-	8,20	0,10	75,00	-	-	2,00	-	-	-	59,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
<b>итого</b>			<b>15,71</b>	<b>17,54</b>	<b>64,37</b>	<b>487,86</b>	<b>135,08</b>	<b>83,70</b>	<b>296,95</b>	<b>8,00</b>	<b>0,28</b>	<b>18,51</b>	<b>105,50</b>
	<b>Обед</b>												
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	-
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	-
381	Котлета	60/100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
321	Овощное рагу	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
<b>Итого</b>			<b>17,91</b>	<b>30,89</b>	<b>127,30</b>	<b>916,95</b>	<b>154,33</b>	<b>103,45</b>	<b>350,28</b>	<b>11,14</b>	<b>0,38</b>	<b>25,62</b>	<b>70,30</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>33,62</b>	<b>48,43</b>	<b>191,67</b>	<b>1404,81</b>	<b>289,41</b>	<b>187,15</b>	<b>647,23</b>	<b>19,14</b>	<b>0,66</b>	<b>44,13</b>	<b>175,80</b>

При составлении меню использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
40	Салат витаминный	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	-
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	21,00
332	Кисель фруктовый	200	0,31	-	39,40	160,00	22,46	5,58	-	0,19	0,012	2,40	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>22,91</b>	<b>27,33</b>	<b>83,42</b>	<b>679,53</b>	<b>81,64</b>	<b>81,86</b>	<b>266,4</b>	<b>5,12</b>	<b>0,29</b>	<b>20,54</b>	<b>44,30</b>
	<b>Обед</b>												
	Сельдь с луком и маслом растительным	60	12,38	12,03	2,00	165,91	63,62	31,48	-	0,96	0,03	2,20	-
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82,00	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	-
372	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	187,5	51	154,5	31,5	2,25	0,06	18,6	0,03
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
<b>итого</b>			<b>34,33</b>	<b>41,87</b>	<b>104,87</b>	<b>892,57</b>	<b>181,10</b>	<b>253,28</b>	<b>533,53</b>	<b>10,97</b>	<b>0,49</b>	<b>32,93</b>	<b>0,02</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>57,24</b>	<b>69,20</b>	<b>188,29</b>	<b>1572,10</b>	<b>262,74</b>	<b>335,14</b>	<b>799,93</b>	<b>27,97</b>	<b>0,78</b>	<b>75,09</b>	<b>44,32</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
49	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	22,4	23,6	38,5	0,66	0,03	7,2	0,02
679	Каша гречневая рассыпчатая с красным соусом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	-	0,02
300	Яйцо куриное	40	5,10	2,30	0,30	63	22	5	0	1	0	0	0
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Печенье сдобное	50	5,20	2,60	38,40	229,00	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>23,07</b>	<b>19,42</b>	<b>121,95</b>	<b>809,76</b>	<b>214,38</b>	<b>118,6</b>	<b>388,85</b>	<b>7,51</b>	<b>0,32</b>	<b>8,38</b>	<b>39,34</b>
	<b>Обед</b>												
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	-
201	Суп крестьянский с куриным мясом	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
374	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,95	4,78	5,25	105	31,43	96,45	104,73	0,63	0,11	2,75	0
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	-	0,02	-	0,08
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	105,00	0,01	-	0,18	3,60	14,28	0,21	3,36
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
<b>итого</b>			<b>23,65</b>	<b>37,32</b>	<b>116,85</b>	<b>822,76</b>	<b>219,09</b>	<b>184,02</b>	<b>372,07</b>	<b>12,48</b>	<b>14,46</b>	<b>42,13</b>	<b>29,96</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,72</b>	<b>56,74</b>	<b>238,8</b>	<b>1632,52</b>	<b>433,47</b>	<b>302,62</b>	<b>760,92</b>	<b>19,99</b>	<b>14,78</b>	<b>50,51</b>	<b>69,3</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
7	Салат из свежих огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	-
321	Овощное рагу	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	98,67	31,00
286	Тефтели мясные	60/100	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>14,85</b>	<b>33,17</b>	<b>75,21</b>	<b>691,97</b>	<b>205,13</b>	<b>86,11</b>	<b>303,01</b>	<b>4,35</b>	<b>0,28</b>	<b>27,16</b>	<b>50,81</b>
	<b>Обед</b>												
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
197	Рассольник	200	1,60	4,09	13,54	97,40	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	-
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Мандарин	120	0,96	0,40	9,72	48,00	52,50	16,50	25,50	0,15	0,30	6,00	0,80
<b>итого</b>			<b>26,76</b>	<b>25,97</b>	<b>93,55</b>	<b>749,35</b>	<b>172,49</b>	<b>122,49</b>	<b>377,85</b>	<b>6,36</b>	<b>0,60</b>	<b>22,84</b>	<b>48,80</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,61</b>	<b>59,14</b>	<b>168,76</b>	<b>1441,32</b>	<b>377,62</b>	<b>208,60</b>	<b>680,86</b>	<b>10,71</b>	<b>0,88</b>	<b>50,00</b>	<b>99,61</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: весенне-летний

**Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.**

**День 9**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
45	Венегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	-
372	Пельмени	150	12,75	12,45	6,00	187,5	51	154,5	31,5	2,25	0,06	18,6	0,03
	Пряник	80	8,90	4,80	3,70	198,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
<b>итого</b>			<b>22,55</b>	<b>19,71</b>	<b>84,05</b>	<b>713,71</b>	<b>308,30</b>	<b>153,55</b>	<b>198,05</b>	<b>10,59</b>	<b>0,317</b>	<b>23,48</b>	<b>39,30</b>
	<b>Обед</b>												
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	-
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Печенье затыжное	50	3,90	4,05	38,30	207,00	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>32,85</b>	<b>29,91</b>	<b>130,43</b>	<b>963,30</b>	<b>125,18</b>	<b>166,27</b>	<b>267,63</b>	<b>9,77</b>	<b>0,56</b>	<b>26,75</b>	<b>27,28</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>55,4</b>	<b>49,62</b>	<b>214,48</b>	<b>1677,01</b>	<b>433,48</b>	<b>319,82</b>	<b>465,68</b>	<b>20,36</b>	<b>0,877</b>	<b>50,23</b>	<b>66,58</b>

При составлении меню использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.

День 10

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
45	Салат из картофеля с зеленым горошком и морковью	60	2,89	16,5	9,95	136,575	36,83	32,47	24	0,795	0,03	7,125	0,01
436	Борщ с капустой и картофелем	200	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
41	Масло сливочное (порции)	10		8,20	0,10	75-00	1,00	-	2,00	-	-	-	59,00
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>8,73</b>	<b>24,70</b>	<b>83,25</b>	<b>603,67</b>	<b>77,22</b>	<b>74,33</b>	<b>231,58</b>	<b>4,13</b>	<b>0,38</b>	<b>39,17</b>	<b>105,80</b>
	<b>Обед</b>												
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	-
536	Птица тушеная в сметанном соусе	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	-	-
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	21,00
332	Кисель	200	0,20	-	32,60	132,00	18,00	-	4,29	0,60	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
<b>итого</b>			<b>21,43</b>	<b>34,91</b>	<b>124,09</b>	<b>877,26</b>	<b>148,18</b>	<b>198,55</b>	<b>402,69</b>	<b>7,50</b>	<b>0,412</b>	<b>49,92</b>	<b>21,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>30,16</b>	<b>59,61</b>	<b>207,34</b>	<b>1480,93</b>	<b>225,40</b>	<b>272,88</b>	<b>634,27</b>	<b>11,63</b>	<b>0,792</b>	<b>89,09</b>	<b>126,80</b>

Химический состав рационов по дням недели.

Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая	Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая
------------	------------	-----------	---------------	----------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------

				ценность(ккал)					ценность(ккал)
1	43,86	57,19	197,18	1514,46	1	57,24	69,20	188,29	1572,10
2	35,35	46,40	190,70	1331,91	2	43,69	42,82	198,94	1453,63
3	53,54	48,78	240,13	1471,17	3	41,61	59,14	168,76	1441,32
4	62,59	50,57	262,98	159183	4	55,4	49,62	214,48	1677,01
5	33,62	48,43	191,67	1404,81	5	30,16	59,61	207,34	1480,93
Всего	228,66	251,37	1082,66	7426,68	Всего	228,1	280,39	977,81	7624,99
Среднее за день	45,73	50,28	216,4	1485,34	Среднее за день	45,62	56,08	195,56	1525

**Среднесуточный химический состав за 10 дней.**

Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность (ккал)
45,68	53,18	206	1505,2