**Пример типового 12-ти дневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области** **(возраст 7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/неделя: Понедельник-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120М | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,67 | 3,87 | 17,30 | 123,44 | 0,05 | 0,60 | 16,40 | 0,26 | 124,90 | 104,70 | 16,65 | 0,37 | 29,20 |
| 376М | Чай с сахаром | 200 |  |  | 11,98 | 47,89 | 0,00 | 0,10 |  |  | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |  |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 5,20 | 5,22 |  | 68,80 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | 51,60 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 |  | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 |  | 0,02 | 45,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 45,00 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **620** | **13,71** | **17,34** | **63,43** | **470,72** | **0,16** | **15,86** | **102,40** | **1,28** | **365,45** | **295,24** | **56,75** | **5,55** | **170,80** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45М | Салат из белокочанный капусты | 60 | 0,92 | 3,05 | 5,62 | 54,20 | 0,02 | 21,45 |  | 1,39 | 24,18 | 17,93 | 9,80 | 0,33 | 121,41 |
| 82М | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 5,17 | 13,74 | 110,49 | 0,06 | 22,10 |  | 2,42 | 37,48 | 52,59 | 26,02 | 1,23 | 226,00 |
| 268М | Биточки (говядина) | 90 | 14,81 | 16,01 | 14,29 | 260,67 | 0,09 |  |  | 2,86 | 12,73 | 152,01 | 24,58 | 2,45 |  |
|  | Сметана (10%) | 10 | 0,27 | 1,00 | 0,39 | 11,90 | 0,00 | 0,05 | 6,50 | 0,03 | 9,00 | 6,20 | 1,00 | 0,01 |  |
| 302М | Рис отварной | 150 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 | 0,04 |  | 20,00 | 0,27 | 6,07 | 82,61 | 27,03 | 0,55 | 22,50 |
| 342М | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114,56 | 0,01 | 4,00 |  | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,95 | 12,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого за Обед** | **830** | **27,01** | **30,33** | **132,28** | **914,38** | **0,34** | **47,60** | **26,50** | **7,84** | **114,36** | **401,84** | **120,73** | **7,69** | **381,91** |
|  | **Всего за Понедельник-1** | **1450** | **40,72** | **47,67** | **195,71** | **1385,10** | **0,51** | **63,46** | **128,90** | **9,11** | **479,81** | **697,08** | **177,48** | **13,24** | **552,71** |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 212М/ссж | Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами, 140/20 г. | 160 | 15,12 | 20,42 | 2,83 | 255,85 | 0,15 | 4,68 | 227,00 | 0,79 | 97,60 | 241,33 | 24,17 | 2,76 | 265,54 |
|  | Зеленый горошек | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | 0,03 | 3,00 |  | 0,06 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 | 15,00 |
| 382М | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 20,18 | 125,41 | 0,02 | 0,60 | 10,12 | 0,01 | 125,12 | 116,20 | 31,00 | 1,03 | 22,12 |
| 432М | Булочка алтайская | 40 | 3,60 | 2,54 | 21,81 | 124,36 | 0,25 | 0,10 | 2,50 | 1,37 | 8,05 | 33,00 | 6,30 | 0,45 | 42,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 |  |  | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |  |
|  | Фрукты (Киви) | 100 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 47,00 | 0,02 | 180,00 |  |  | 40,00 |  | 25,00 | 0,80 | 15,00 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **550** | **25,90** | **26,72** | **64,53** | **611,63** | **0,52** | **188,38** | **239,62** | **2,49** | **281,37** | **426,53** | **99,37** | **5,64** | **360,26** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24М | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,56 | 4,09 | 2,08 | 48,10 | 0,03 | 9,42 |  | 2,00 | 9,80 | 17,98 | 9,72 | 0,42 | 40,67 |
| 96М | Рассольник ленинградский | 250 | 10,65 | 5,62 | 17,53 | 163,91 | 0,13 | 17,11 | 33,84 | 2,46 | 31,39 | 123,09 | 27,41 | 1,48 | 232,90 |
| 350М | Кисель из вишни | 200 | 0,30 | 0,05 | 30,50 | 124,05 | 0,01 | 3,60 |  | 0,07 | 12,48 | 7,20 | 6,24 | 0,18 | 4,08 |
| 229М | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 190 | 25,84 | 17,76 | 11,78 | 311,56 | 0,30 | 14,91 | 35,40 | 6,53 | 44,65 | 280,90 | 61,24 | 1,56 | 737,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого за Обед** | **770** | **42,37** | **28,30** | **92,24** | **797,33** | **0,58** | **45,04** | **69,24** | **11,85** | **116,82** | **515,27** | **133,31** | **5,80** | **1014,77** |
|  | **Всего за Вторник-1** | **1320** | **68,27** | **55,01** | **156,77** | **1408,95** | **1,09** | **233,42** | **308,86** | **14,34** | **398,19** | **941,80** | **232,68** | **11,44** | **1375,03** |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 267М | Шницель натурально рубленный | 90 | 19,04 | 38,82 | 9,54 | 463,73 | 0,09 |  | 30,00 | 9,50 | 20,57 | 198,97 | 27,36 | 3,07 | 32,90 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,53 | 10,99 | 3,09 | 114,11 | 0,02 | 4,95 |  | 4,95 | 2,42 | 7,75 | 5,51 | 0,26 | 33,00 |
| 312М | Картофельное пюре | 150 | 3,30 | 5,44 | 22,21 | 151,40 | 0,16 | 25,94 | 26,30 | 0,19 | 45,62 | 98,07 | 33,11 | 1,23 | 35,93 |
| 75М | Помидоры порционные | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 |  | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 39,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | Мармелад | 15 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 |  |  |  |  | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |  |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,24 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,91 | 0,14 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **562** | **26,43** | **55,72** | **82,39** | **940,84** | **0,35** | **41,29** | **56,30** | **15,39** | **90,36** | **357,31** | **90,72** | **6,59** | **141,87** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К/ссж | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 60 | 0,54 | 5,68 | 4,90 | 74,03 | 0,03 | 7,45 |  | 2,63 | 13,23 | 21,20 | 14,48 | 0,48 | 663,64 |
|  | Суп лапша на курином бульоне | 250 | 5,91 | 6,12 | 18,77 | 154,19 | 0,10 | 10,04 | 11,90 | 1,69 | 21,97 | 76,31 | 20,65 | 1,08 | 208,06 |
| 291М | Плов из птицы (индейка) | 200 | 21,64 | 29,51 | 37,61 | 503,27 | 0,11 | 4,60 | 9,10 | 4,55 | 25,52 | 269,46 | 49,95 | 2,08 | 250,10 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 |  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **34,10** | **42,30** | **111,82** | **973,19** | **0,37** | **62,09** | **21,00** | **9,87** | **93,22** | **467,07** | **121,78** | **8,60** | **1121,80** |
|  | **Всего за Среда-1** | **1342** | **60,54** | **98,01** | **194,22** | **1914,03** | **0,72** | **103,38** | **77,30** | **25,26** | **183,58** | **824,38** | **212,50** | **15,19** | **1263,67** |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224М | Запеканка творожная с морковью | 160 | 19,32 | 16,26 | 39,30 | 385,08 | 0,09 | 2,08 | 66,90 | 3,07 | 198,06 | 262,89 | 40,86 | 1,12 | 636,78 |
|  | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | 0,01 | 0,06 | 15,00 | 0,05 | 13,20 | 9,15 | 1,35 | 0,03 | 16,05 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 3,00 | 20,27 | 119,85 | 0,02 | 0,78 | 10,00 |  | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,15 | 22,00 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 5,20 | 5,22 |  | 68,80 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | 51,60 |
|  | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 |  | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 10,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **535** | **32,77** | **27,33** | **86,93** | **730,03** | **0,25** | **41,08** | **137,90** | **3,94** | **580,23** | **541,84** | **89,41** | **2,40** | **736,43** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23М | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,67 | 4,11 | 2,78 | 52,02 | 0,03 | 12,15 |  | 2,09 | 10,36 | 19,38 | 10,56 | 0,50 | 57,19 |
| 88М | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,96 | 5,21 | 9,62 | 94,25 | 0,07 | 32,40 |  | 2,37 | 42,47 | 50,03 | 22,70 | 0,87 | 211,46 |
| 267К/ссж | Оладьи из печени с морковью | 90 | 16,69 | 10,38 | 15,14 | 221,46 | 0,35 | 24,26 | 5956,00 | 2,58 | 23,06 | 276,51 | 21,18 | 5,64 | 6279,34 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,66 | 4,29 | 36,09 | 205,76 | 0,09 |  | 20,00 | 0,82 | 13,06 | 46,40 | 8,30 | 0,85 | 22,50 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
| 457К | Компот из черной смородины | 200 | 0,20 | 0,04 | 22,26 | 87,40 | 0,01 | 40,00 |  | 0,14 | 7,20 | 6,60 | 6,20 | 0,32 | 3,40 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **30,19** | **24,81** | **116,24** | **810,59** | **0,67** | **108,81** | **5976,00** | **8,79** | **114,64** | **485,01** | **97,64** | **10,33** | **6573,89** |
|  | **Всего за Четверг-1** | **1355** | **62,96** | **52,15** | **203,17** | **1540,61** | **0,91** | **149,89** | **6113,90** | **12,73** | **694,87** | **1026,85** | **187,05** | **12,73** | **7310,32** |
| **День/неделя: Пятница-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260М | Гуляш из говядины, 45/45 | 90 | 13,88 | 16,40 | 3,47 | 217,25 | 0,07 | 4,05 |  | 2,60 | 10,94 | 145,28 | 20,70 | 2,17 | 21,00 |
| 71М | Огурец свежий | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,30 | 0,01 | 2,10 |  | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 | 3,00 |
| 171М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,64 | 8,77 | 38,95 | 268,92 | 0,29 |  | 36,00 | 0,63 | 16,85 | 205,56 | 136,07 | 4,58 | 40,50 |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,24 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,91 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 |  |  | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |  |
|  | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 | 4,00 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **537** | **29,83** | **31,14** | **100,11** | **801,45** | **0,72** | **9,61** | **37,60** | **5,90** | **88,04** | **470,21** | **199,65** | **9,07** | **68,64** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 4,05 | 5,02 | 59,90 | 0,01 | 5,70 |  | 1,82 | 21,09 | 24,59 | 12,54 | 0,80 | 1,14 |
| 151К/ссж | Уха Ростовская (горбуша) | 250 | 8,31 | 6,39 | 14,24 | 148,44 | 0,17 | 22,83 | 9,30 | 2,50 | 23,99 | 120,18 | 33,54 | 1,21 | 35,50 |
| 202М | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,09 | 9,30 | 24,74 | 220,15 | 0,07 | 0,16 | 66,00 | 0,68 | 209,32 | 160,25 | 14,69 | 0,78 | 74,10 |
| 348М | Компот из изюма | 200 | 0,46 | 0,10 | 33,12 | 136,00 | 0,03 |  |  | 0,10 | 16,00 | 25,80 | 8,40 | 0,66 | 1,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **23,73** | **20,62** | **107,46** | **714,19** | **0,40** | **28,69** | **75,30** | **5,88** | **288,90** | **416,92** | **97,86** | **5,61** | **111,94** |
|  | **Всего за Пятница-1** | **1267** | **53,55** | **51,76** | **207,57** | **1515,64** | **1,11** | **38,30** | **112,90** | **11,79** | **376,94** | **887,13** | **297,51** | **14,68** | **180,58** |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Помидоры порционные | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 |  | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 39,90 |
| 239 | Тефтели рыбные (горбуша) | 100 | 10,86 | 8,25 | 12,31 | 167,36 | 0,18 | 3,18 | 20,60 | 2,69 | 38,26 | 120,94 | 22,33 | 0,72 | 22,35 |
| 312М | Картофельное пюре | 150 | 3,30 | 5,44 | 22,21 | 151,40 | 0,16 | 25,94 | 26,30 | 0,19 | 45,62 | 98,07 | 33,11 | 1,23 | 35,93 |
| 382М | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 20,18 | 125,41 | 0,02 | 0,60 | 10,12 | 0,01 | 125,12 | 116,20 | 31,00 | 1,03 | 22,12 |
|  | Пастила ванильная | 15 | 0,08 |  | 12,00 | 48,60 |  |  |  |  | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **525** | **20,81** | **17,15** | **82,33** | **570,48** | **0,43** | **37,21** | **57,02** | **3,49** | **223,25** | **370,76** | **103,39** | **4,08** | **120,30** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М | Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 6,10 | 4,46 | 76,35 | 0,03 | 5,70 |  | 2,73 | 13,68 | 25,16 | 11,55 | 0,48 | 141,52 |
| 98М | Суп крестьянский с крупой | 250 | 10,94 | 5,58 | 10,66 | 137,28 | 0,10 | 20,59 | 36,00 | 2,44 | 45,27 | 112,39 | 21,83 | 1,34 | 233,82 |
| 245М/330М | Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 | 90 | 14,49 | 13,55 | 4,15 | 196,61 | 0,09 | 0,80 | 12,00 | 0,44 | 25,12 | 155,96 | 22,46 | 2,17 | 232,84 |
| 321М | Капуста тушеная | 150 | 3,93 | 4,02 | 17,01 | 122,53 | 0,09 | 82,66 | 21,00 | 0,37 | 90,84 | 68,62 | 34,64 | 1,38 | 118,82 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 |  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |  |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **36,27** | **30,21** | **86,06** | **770,97** | **0,45** | **149,75** | **70,80** | **7,35** | **208,61** | **458,33** | **125,79** | **10,13** | **727,00** |
|  | **Всего за Понедельник-2** | **1345** | **57,08** | **47,36** | **168,39** | **1341,44** | **0,87** | **186,96** | **127,82** | **10,85** | **431,86** | **829,10** | **229,18** | **14,21** | **847,30** |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Сырники с морковью | 185 | 21,50 | 16,23 | 24,18 | 333,10 | 0,20 | 2,01 | 77,50 | 2,25 | 181,44 | 268,36 | 38,63 | 1,02 | 662,43 |
| 378К | Соус ягодный | 15 | 0,05 | 0,01 | 8,62 | 35,04 | 0,00 | 0,90 |  | 0,02 | 2,22 | 1,80 | 1,56 | 0,05 |  |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,24 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,91 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 45,00 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **597** | **25,37** | **17,25** | **82,00** | **594,88** | **0,31** | **20,81** | **77,50** | **3,10** | **224,61** | **331,24** | **72,13** | **6,08** | **707,57** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60К | Салат из моркови с сыром | 60 | 4,13 | 6,69 | 2,62 | 88,43 | 0,03 | 2,01 | 32,20 | 1,54 | 161,30 | 112,81 | 21,40 | 0,49 | 796,12 |
| 84М | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,92 | 5,37 | 16,62 | 132,05 | 0,11 | 14,20 |  | 2,47 | 41,50 | 97,54 | 34,35 | 1,73 | 225,55 |
| 297/М | Фрикадельки из кур | 90 | 13,64 | 14,92 | 6,76 | 216,26 | 0,08 | 1,34 | 46,90 | 2,14 | 12,60 | 119,46 | 17,35 | 1,35 | 26,80 |
| 302М | Рис отварной | 150 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 | 0,04 |  | 20,00 | 0,27 | 6,07 | 82,61 | 27,03 | 0,55 | 22,50 |
| 342М | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114,56 | 0,01 | 4,00 |  | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,95 | 12,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **30,68** | **32,09** | **124,25** | **913,87** | **0,39** | **21,55** | **99,10** | **7,29** | **246,37** | **502,92** | **132,43** | **7,24** | **1082,97** |
|  | **Всего за Вторник-2** | **1417** | **56,05** | **49,34** | **206,25** | **1508,74** | **0,71** | **42,36** | **176,60** | **10,39** | **470,98** | **834,16** | **204,56** | **13,32** | **1790,54** |
| **День/неделя: Среда-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38К | Перец сладкий свежий | 30 | 0,39 | 0,03 | 1,47 | 7,80 | 0,02 | 60,00 |  |  | 2,40 |  | 2,10 | 0,15 |  |
| 162К | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 21,58 | 8,71 | 38,57 | 320,47 | 0,52 | 67,68 | 7896,00 | 1,25 | 42,50 | 422,38 | 62,44 | 8,58 | 8064,42 |
| 331М | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,56 | 1,15 | 2,24 | 21,89 | 0,02 | 1,38 | 7,50 | 0,08 | 7,56 | 8,34 | 2,50 | 0,11 | 17,03 |
| 382М | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 20,18 | 125,41 | 0,02 | 0,60 | 10,12 | 0,01 | 125,12 | 116,20 | 31,00 | 1,03 | 22,12 |
|  | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 | 4,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 |  |  | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |  |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **520** | **33,44** | **18,92** | **104,39** | **725,31** | **0,92** | **130,22** | **7915,22** | **3,97** | **224,98** | **647,50** | **131,48** | **11,12** | **8107,57** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 К | Салат из свеклы с черносливом орехами | 60 | 0,86 | 3,08 | 7,13 | 60,16 | 0,01 | 4,75 |  | 1,46 | 23,11 | 24,70 | 15,34 | 0,80 | 0,90 |
| 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 10,81 | 3,69 | 21,15 | 161,45 | 0,14 | 17,07 | 31,50 | 1,71 | 34,96 | 121,64 | 26,18 | 1,57 | 250,27 |
| 234М | Котлеты или биточки рыбные (минтай) без соуса | 100 | 13,79 | 11,55 | 16,69 | 226,77 | 0,13 | 0,49 | 9,20 | 5,02 | 68,52 | 210,81 | 50,80 | 1,27 | 12,32 |
| 312М | Картофельное пюре | 150 | 3,30 | 5,44 | 22,21 | 151,40 | 0,16 | 25,94 | 26,30 | 0,19 | 45,62 | 98,07 | 33,11 | 1,23 | 35,93 |
| 349М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 30,10 | 125,20 | 0,02 | 0,80 |  | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,70 | 0,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого за Обед** | **830** | **34,54** | **24,60** | **127,64** | **874,69** | **0,58** | **49,04** | **67,00** | **10,26** | **222,71** | **570,52** | **175,13** | **7,72** | **300,02** |
|  | **Всего за Среда-2** | **1350** | **67,98** | **43,52** | **232,03** | **1600,00** | **1,50** | **179,26** | **7982,22** | **14,23** | **447,69** | **1218,02** | **306,60** | **18,84** | **8407,58** |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Огурец свежий | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,30 | 0,01 | 2,10 |  | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 | 3,00 |
| 279М | Тефтели куриные (куры) | 80 | 10,90 | 11,39 | 10,64 | 189,02 | 0,10 | 3,42 | 35,70 | 1,62 | 19,72 | 111,13 | 17,57 | 1,17 | 20,40 |
| 171М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,64 | 8,77 | 38,95 | 268,92 | 0,29 |  | 36,00 | 0,63 | 16,85 | 205,56 | 136,07 | 4,58 | 40,50 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 3,00 | 20,27 | 119,85 | 0,02 | 0,78 | 10,00 |  | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,15 | 22,00 |
|  | Мармелад | 15 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 |  |  |  |  | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **515** | **26,83** | **23,59** | **101,66** | **723,24** | **0,49** | **6,30** | **81,70** | **2,81** | **176,24** | **450,64** | **185,34** | **6,91** | **85,90** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42М | Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком | 60 | 1,08 | 4,16 | 6,19 | 66,88 | 0,05 | 8,20 |  | 1,83 | 9,25 | 29,36 | 11,61 | 0,46 | 6,63 |
| 99М | Суп из овощей | 250 | 1,85 | 5,26 | 11,06 | 99,46 | 0,09 | 21,20 |  | 2,34 | 25,48 | 51,69 | 21,59 | 0,80 | 205,60 |
| 259М | Жаркое по-домашнему (свинина) | 200 | 14,78 | 24,27 | 20,81 | 361,62 | 0,59 | 27,05 |  | 3,62 | 26,29 | 216,02 | 51,67 | 2,90 | 24,42 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 |  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **23,72** | **34,67** | **88,60** | **769,65** | **0,86** | **96,45** | **0,00** | **8,79** | **93,52** | **397,17** | **121,57** | **9,12** | **236,65** |
|  | **Всего за Четверг-2** | **1295** | **50,55** | **58,26** | **190,26** | **1492,90** | **1,36** | **102,75** | **81,70** | **11,60** | **269,76** | **847,81** | **306,91** | **16,03** | **322,55** |
| **День/неделя: Пятница-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175М | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,58 | 9,49 | 39,38 | 265,91 | 0,10 | 0,55 | 45,10 | 0,19 | 116,99 | 143,71 | 33,35 | 0,74 | 61,03 |
| 376М | Чай с сахаром | 200 |  |  | 14,97 | 59,86 | 0,00 | 0,10 |  |  | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |  |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 |  | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 |  | 0,02 | 45,00 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 5,20 | 5,22 |  | 68,80 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | 51,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | Фрукты (Груши) | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 |  | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 | 3,00 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **620** | **14,62** | **22,81** | **89,26** | **625,16** | **0,20** | **8,31** | **131,10** | **1,51** | **362,04** | **341,75** | **77,95** | **6,08** | **160,63** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 К | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,78 | 5,09 | 10,59 | 92,33 | 0,04 | 1,95 |  | 2,42 | 20,13 | 37,03 | 19,86 | 0,63 | 780,72 |
| 102М | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 13,83 | 5,79 | 19,78 | 186,85 | 0,26 | 12,72 | 31,50 | 2,55 | 50,75 | 164,44 | 40,07 | 2,52 | 229,96 |
| 294М | Котлеты рубленные из птицы (грудки куриные) | 90 | 17,16 | 10,17 | 14,40 | 204,84 | 0,11 | 1,34 | 62,80 | 0,68 | 18,24 | 135,85 | 22,57 | 1,53 | 67,30 |
| 309М | Макаронные изделия отварные, | 150 | 5,66 | 4,29 | 36,09 | 205,76 | 0,09 |  | 20,00 | 0,82 | 13,06 | 46,40 | 8,30 | 0,85 | 22,50 |
| 342М | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114,56 | 0,01 | 4,00 |  | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,95 | 12,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |  |
| 326М | Соус молочный | 30 | 0,67 | 1,85 | 2,44 | 29,20 | 0,02 | 0,09 | 9,50 | 0,05 | 18,84 | 15,82 | 2,42 | 0,04 | 12,30 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **43,27** | **28,13** | **141,52** | **983,24** | **0,64** | **20,10** | **123,80** | **7,38** | **145,91** | **490,04** | **125,52** | **8,68** | **1124,78** |
|  | **Всего за Пятница-2** | **1470** | **57,89** | **50,94** | **230,78** | **1608,40** | **0,85** | **28,40** | **254,90** | **8,90** | **507,95** | **831,79** | **203,47** | **14,75** | **1285,41** |
|  | **Итого** |  | **575,58** | **554,01** | **1985,14** | **15315,82** | **9,63** | **1128,18** | **15365,10** | **129,17** | **4261,62** | **8938,11** | **2357,94** | **144,42** | **23335,69** |

Использованная литература: М - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г., К - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| Итого за завтрак | | | 249,70 | 257,95 | 857,02 | 6793,73 | 4,36 | 499,07 | 8836,36 | 43,87 | 2616,55 | 4233,02 | 1106,17 | 63,50 |
| Среднее значение за завтрак | | | 24,97 | 25,80 | 85,70 | 679,37 | 0,44 | 49,91 | 883,64 | 4,39 | 261,66 | 423,30 | 110,62 | 6,35 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | | 0,15 | 0,34 | 0,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН | | | 0,32 | 0,33 | 0,26 | 0,29 | 0,40 | 0,83 | 1,26 | 0,44 | 0,24 | 0,38 | 0,44 | 0,53 |
| Выполнение МР, % от суточной нормы | | | 0,32 | 0,33 | 0,27 | 0,30 | 0,31 | 0,58 | 1,14 | 0,40 | 0,23 | 0,31 | 0,40 | 0,48 |
| Итого за обед | | | 325,88 | 296,06 | 1128,12 | 8522,09 | 5,28 | 629,11 | 6528,74 | 85,30 | 1645,07 | 4705,09 | 1251,77 | 80,92 |
| Среднее значение за обед | | | 32,59 | 29,61 | 112,81 | 852,21 | 0,53 | 62,91 | 652,87 | 8,53 | 164,51 | 470,51 | 125,18 | 8,09 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | | 0,15 | 0,31 | 0,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН | | | 0,42 | 0,37 | 0,34 | 0,36 | 0,48 | 1,05 | 0,93 | 0,85 | 0,15 | 0,43 | 0,50 | 0,67 |
| Выполнение МР, % от суточной нормы | | | 0,41 | 0,38 | 0,36 | 0,37 | 0,38 | 0,73 | 0,84 | 0,77 | 0,14 | 0,34 | 0,45 | 0,61 |
| Итого день | | | 575,58 | 554,01 | 1985,14 | 15315,82 | 9,63 | 1128,18 | 15365,10 | 129,17 | 4261,62 | 8938,11 | 2357,94 | 144,42 |
| Среднее значение за день | | | 57,56 | 55,40 | 198,51 | 1531,58 | 0,96 | 112,82 | 1536,51 | 12,92 | 426,16 | 893,81 | 235,79 | 14,44 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | | 0,15 | 0,33 | 0,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН | | | 0,75 | 0,70 | 0,59 | 0,65 | 0,88 | 1,88 | 2,20 | 1,29 | 0,39 | 0,81 | 0,94 | 1,20 |
| Выполнение МР, % от суточной нормы | | | 0,73 | 0,71 | 0,63 | 0,67 | 0,69 | 1,32 | 1,98 | 1,16 | 0,37 | 0,65 | 0,85 | 1,09 |
| Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08 | | | 63,00 | 70,00 | 305,00 | 2100,00 | 1,10 | 60,00 | 700,00 | 10,00 | 1100,00 | 1100,00 | 250,00 | 12,00 |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН | | | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 | 1,10 | 60,00 | 700,00 | 10,00 | 1100,00 | 1100,00 | 250,00 | 12,00 |