

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач
территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Тульской области в Алексинском, Заокском, Ясногорском районах


Тимонов Д.С.
2018 г.


«Сосновская средняя общеобразовательная школа»
Центр

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Сосновская СОШ»


Бутакова Н.Н.
2018г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: сентябрь-май

Возрастная категория: дети с 7 до 17 лет

2018-2019гг

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

1 день

Номер рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Са	Р	Мg	К		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
93	Каша молочн. "Дружба" со сливочным маслом	200/10	10,44	15,21	41,35	344,50	0,26	1,20	110,50	2,75	159,10	258,30	86,70	2,75		
42	Сыр	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,20	176,00	100,00	7,00	0,20		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,97	0,39	28,02	312,90	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	153,00	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56		
	Итого за прием	260	22,57	25,22	94,86	883,20	0,38	2,64	162,51	4,43	466,07	448,30	107,70	4,43		
	Обед															
	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100/6	0,98	6,15	3,73	77,20	0,05	16,76	-	0,74	18,68	34,61	16,26	0,74		
15	Суп картофельный с крупной на рыбном бульоне	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	1,26	45,30	176,53	47,35	1,26		
204	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	2,74	56,38	249,13	59,38	2,74		
304	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	-	0,14	13,98	9,06	4,16	0,14		
869	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	9,26	0,91	65,38	212,00	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием		52,29	38,19	195,64	1 247,04	0,62	28,96	75,00	11,71	197,27	469,33	127,15	11,71		
	Полдник															
	Печенье	50	4,40	11,88	37,54	320,50	-	-	-	-	-	-	-	-		
944	Чай с сахаром, лимоном	200	1,00	0,20	20,20	82,68	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90		
	Итого за прием		5,40	12,08	57,74	403,18	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90		
	Итого за день		80,26	75,49	348,24	2 533,42	1,04	43,60	237,51	17,04	728,87	917,63	234,85	17,04		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

2 День

Ном ер реце пт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мл)					Минеральные вещества (мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Ca	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
444	Омлет натуральный с зеленым горошком	200/5/20	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	3,91	151,72	346,49	25,97	3,91		
	Колбаса вареная	30	-	24,60	0,30	225,00	-	-	177,00	-	3,00	6,00	-	-		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,97	0,39	28,02	312,90	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
944	Чай с сахаром, лимонном	200	1,00	0,20	20,20	82,68	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90		
	Итого за прием	270	23,96	53,51	52,03	966,48	0,24	12,33	629,90	5,73	229,22	352,49	25,97	5,73		
	Обед															
	Фрукты свежие	200	0,20	-	20,20	120,00	0,06	12,40	-	4,40	32,00	22,00	0,06	4,40		
206	Суп фасолевый с мясом птицы	250	1,79	5,73	10,16	168,00	0,10	20,00	-	1,53	84,59	71,95	25,90	1,53		
591	Гуляш из мяса	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	-	2,80	29,40	234,98	31,39	2,80		
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	28,00	1,54	19,52	106,30	39,10	1,54		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	0,18	6,40	3,60	-	0,18		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием		46,82	33,36	197,00	1 296,44	0,96	63,02	28,00	17,28	234,84	438,83	96,45	17,28		
	Полдник															
	Пирог	60	4,49	6,28	31,42	242,70	-	-	-	-	-	-	-	-		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	153,00	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56		
	Итого за прием		8,01	10,00	56,91	395,70	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56		
	Итого за день		78,79	96,87	305,94	2 658,62	1,24	76,65	657,91	23,57	586,06	881,32	136,42	23,57		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

2 День

Ном ер реце пт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мл)					Минеральные вещества (мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Ca	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
444	Омлет натуральный с зеленым горошком	200/5/20	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	3,91	151,72	346,49	25,97	3,91		
	Колбаса вареная	30	-	24,60	0,30	225,00	-	-	177,00	-	3,00	6,00	-	-		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,97	0,39	28,02	312,90	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
944	Чай с сахаром, лимон	200	1,00	0,20	20,20	82,68	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90		
	Итого за прием	270	23,96	53,51	52,03	966,48	0,24	12,33	629,90	5,73	229,22	352,49	25,97	5,73		
	Обед															
	Фрукты свежие	200	0,20	-	20,20	120,00	0,06	12,40	-	4,40	32,00	22,00	0,06	4,40		
206	Суп фасолевый с мясом птицы	250	1,79	5,73	10,16	168,00	0,10	20,00	-	1,53	84,59	71,95	25,90	1,53		
591	Гуляш из мяса	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	-	2,80	29,40	234,98	31,39	2,80		
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	28,00	1,54	19,52	106,30	39,10	1,54		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	0,18	6,40	3,60	-	0,18		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием		46,82	33,36	197,00	1 296,44	0,96	63,02	28,00	17,28	234,84	438,83	96,45	17,28		
	Полдник															
	Пирог	60	4,49	6,28	31,42	242,70	-	-	-	-	-	-	-	-		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	153,00	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56		
	Итого за прием		8,01	10,00	56,91	395,70	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56		
	Итого за день		78,79	96,87	305,94	2 658,62	1,24	76,65	657,91	23,57	586,06	881,32	136,42	23,57		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

3 день

Номер рецепта.	Прием/Плщи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
469	Запеканка из творога со стуженым молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	0,93	251,55	383,23	54,36	0,93		
41	Масло сливочное	30	-	24,60	0,30	225,00	-	-	177,00	-	3,00	6,00	-	-		
944	Хлеб пшеничный обогащенный йодокказеином	40	3,97	0,39	28,02	312,90	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
	Чай с сахаром, лимоном	200	1,00	0,20	20,20	82,68	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90		
	Итого за прием	270	35,90	48,08	84,52	931,24	0,21	12,82	177,37	2,75	329,05	389,23	54,36	2,75		
	Обед															
10	Салат из зеленого горошка с маслом растит.	100/5	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,68	21,45	59,95	20,80	0,68		
170	Борщ с капустой и картоф. с мясом кур со сметано	250/20	2,25	5,31	11,07	194,00	0,09	8,23	22,00	2,00	113,10	42,58	21,00	2,00		
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	1,25	67,74	310,00	77,70	1,25		
682	Рис отварной рассыпчатый	200	6,38	5,68	41,10	249,36	0,12	-	0,02	1,10	52,18	224,00	0,02	1,10		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	0,18	6,40	3,60	-	0,18		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодокказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием	46,86	28,74	197,13	1 337,60	0,84	24,67	22,71	12,04	323,80	640,13	119,52	12,04			
	Полдник															
	Вафли	60	4,17	7,88	31,21	213,50	0,03	-	-	-	-	-	-	-		
966	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	110,80	0,04	0,60	0,08	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20		
	Итого за прием	9,97	12,88	39,61	324,30	0,07	0,60	0,08	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20			
	Итого за день	92,73	89,70	321,26	2 593,14	1,12	38,09	200,16	14,99	900,85	1 213,4	201,88	14,99			

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

4 День

Ном ер реце пт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мл)					Минеральные вещества (мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
168	Каша вязкая с маслом, сахаром, молочная	200/10	3,09	4,07	36,98	240,50	5,90	21,80	67,00	0,47	5,90	67,00	21,80	0,47		
42	Сыр	20	4,64	5,90	-	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	176,00	100,00	7,00	0,20		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,97	0,39	28,02	312,90	8,97	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	153,00	122,00	14,00	90,00	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56		
	Итого за прием	260	15,22	14,08	90,49	779,20	312,87	42,80	257,00	2,15	312,87	257,00	42,80	2,15		
	Обед															
	Салат из квашеной капусты с															
81	лук, растит. маслом	100/5	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	44,67	24,71	13,16	0,54		
201	Суп картоф. с рисовой крупой, с курин. мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	40,09	43,73	6,78	0,38		
668	Котлета с подливой	100/75	6,30	5,06	0,24	216,00	6,81	19,25	135,28	0,90	6,81	135,28	19,25	0,90		
679	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	389,26	17,30	90,00	278,00	5,26	17,30	278,00	90,00	5,26		
883	Кисель из концентратов	200	0,20	-	32,60	132,00	18,00	-	4,29	0,60	18,00	4,29	-	0,60		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	20,93	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	42,00	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием		41,02	27,51	210,26	1 492,88	189,80	129,19	486,01	14,51	189,80	486,01	129,19	14,51		
	Полдник															
	Печенье	50	4,40	11,88	37,54	320,50	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Сок	200	1,00	-	28,00	112,00	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого за прием		5,40	11,88	65,54	432,50	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого за день		61,64	53,47	366,29	2 704,58	502,67	171,99	743,01	16,66	502,67	743,01	171,99	16,66		

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

5 День

Ном ер реце пт.	Приемтпщи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мл)					Минеральные вещества (мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
444	Омлет натуральный с зел.горошком	200/5/20	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	3,91	151,72	346,49	25,97	3,91		
41	Масло сливочное	20	-	24,60	0,30	150,00	-	-	177,00	-	3,00	6,00	-	-		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,97	0,39	28,02	212,00	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
944	Чай с сахаром,лимоном	200	1,00	0,20	20,20	82,68	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90		
	Итого за прием	240	23,96	53,51	52,03	790,58	0,24	12,33	629,90	5,73	229,22	352,49	25,97	5,73		
	Обед															
40	Салат "Степной" с растит.маслом	100/4	1,50	3,50	7,40	67,00	0,06	2,86	-	0,56	17,89	-	18,17	0,56		
197	Рассольник со сметаной	250/20	2,26	5,46	12,63	243,00	0,09	21,00	-	1,61	101,40	71,95	25,90	1,61		
536	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	-	-	1,80	24,00	159,00	20,00	1,80		
688	Макаронные изделия отварные с подливой	200/75	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	-	28,00	1,48	6,48	49,56	28,60	1,48		
859	Компот из свежих плодов ягода	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	0,18	6,40	3,60	-	0,18		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	9,26	0,91	65,38	212,00	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием		38,74	37,33	206,71	1 273,34	0,66	24,94	28,00	12,46	219,10	284,11	92,67	12,46		
	Полдник															
	Пирожок	60	4,49	6,28	31,42	242,70	-	-	-	-	-	-	-	-		
966	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	110,80	0,04	0,60	0,08	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20		
	Итого за прием		10,29	11,28	39,82	353,50	0,04	0,60	0,08	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20		
	Итого за День		72,99	102,12	298,56	2 417,42	0,94	37,87	657,98	18,39	696,32	820,60	146,64	18,39		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

6 День

Ном ер реце пт.	Приемтпизи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Са	Р	Мg	Е		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
421	Макаронны запеченные с сыром	210/10/20	10,70	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	1,26	177,25	164,55	20,30	1,26		
		40	3,97	0,39	28,02	312,90	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	200	3,52	3,72	25,49	153,00	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56		
959	Какао с молоком															
	Итого за прием	240	18,19	15,38	99,47	777,78	0,21	1,55	4,54	2,74	308,22	254,55	34,30	2,74		
	Обед															
56	Салат из соленых огурцов с луком, маслом раст.	100/5	0,86	5,11	2,61	83,20	0,02	5,55	-	0,61	23,28	28,24	13,44	0,61		
187	Ши из свежей капусты с мясом кур со сметаной	250/20	1,86	3,18	7,53	174,00	-	26,00	-	1,53	106,17	0,09	2,30	1,53		
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	28,00	1,54	19,52	106,30	39,10	1,54		
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	1,25	67,74	310,00	77,70	1,25		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	0,18	6,40	3,60	-	0,18		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Фрукты	200	0,20		20,20	120,00	0,06	12,40	-	4,40	32,00	22,00	0,06	4,40		
	Итого за прием		41,98	26,61	199,73	1 377,64	0,80	77,39	28,01	16,34	318,04	470,23	132,60	16,34		
	Полдник															
	Вафли	60	4,17	7,88	31,21	213,50	0,03	-	-	-	-	-	-	-		
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	139,00	0,02	-	0,08	-	34,00	45,00	7,00	-		
	Итого за прием		5,57	9,88	53,61	352,50	0,05	-	0,08	-	34,00	45,00	7,00	-		
	Итого за День		65,74	51,87	352,81	2 507,92	1,06	78,94	32,63	19,08	660,26	769,78	173,90	19,08		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

7 день

Ном ер реце пт.	Приемтпизи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
469	Запеканка из творога со стученым молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	0,93	251,55	383,23	54,36	0,93		
944	Чай с сахаром, лимоном	200	1,00	0,20	20,20	82,68	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90		
41	Масло сливочное	20	-	24,60	0,30	150,00	-	-	177,00	-	3,00	6,00	-	-		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,97	0,39	28,02	134,10	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
	Итого за прием	240	35,90	48,08	84,52	677,44	0,21	12,82	177,37	2,75	329,05	389,23	54,36	2,75		
	Обед															
45	Винегрет овощной с сельдью	100/50	5,30	7,56	7,69	149,70	0,05	13,25	-	1,63	62,55	84,17	21,35	1,63		
206	Суп гороховый с мясом птицы	250	11,60	8,70	22,60	216,00	-	6,20	-	-	1,09	7,51	0,50	-		
116	Голубцы ленивые	200//10/60	17,24	15,16	18,16	324,62	0,06	21,44	-	2,96	70,02	-	32,50	2,96		
883	Кисель из концентратов	200	0,20	-	32,60	132,00	-	-	-	0,60	18,00	4,29	-	0,60		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием		51,52	33,77	186,51	1 343,76	0,49	40,89	-	12,02	214,59	95,97	54,35	12,02		
	Полдник															
	Печенье	50	4,40	11,88	37,54	320,50	-	-	-	-	-	-	-	-		
966	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	110,80	0,04	0,60	0,08	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20		
	Итого за прием		10,20	16,88	45,94	431,30	0,04	0,60	0,08	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20		
	Итого за день		97,62	98,73	316,97	2 452,50	0,74	54,31	177,45	14,97	791,64	669,20	136,71	14,97		

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

8 день

Номер рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1046	Оладьи со стученым молоком	130/20	10,50	9,30	64,24	480,00	0,20	0,70	24,20	1,80	116,88	164,42	45,35	1,80		
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		0,10	1,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
944	Чай с сахаром, лимоном	200	1,00	0,20	20,20	82,68	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,97	0,39	28,02	134,10	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
	Итого за прием	260	20,57	14,49	112,76	759,78	0,34	12,70	24,30	4,62	213,38	241,22	50,15	4,62		
	Обед															
34	Салат из свеклы с зел. горошком с раст. маслом	100/4	1,66	4,18	8,19	93,90	0,05	9,80		1,31	27,93	41,96	18,57	1,31		
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	2,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	1,61	31,90	129,96	40,01	1,61		
277	Гуляш из отварной куринной грудки	100/75	12,77	12,74	4,56	303,76	0,05	-	0,02	1,63	51,50	-	-	1,63		
679	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	389,26	0,24	-	0,02	5,26	17,30	278,00	90,00	5,26		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	0,18	6,40	3,60	-	0,18		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием		48,88	29,45	207,74	1 551,06	0,88	23,22	4,97	16,82	197,96	453,52	148,58	16,82		
	Полдник															
	Пряник	60	4,49	6,28	31,42	242,70	-	-	-	-	-	-	-	-		
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	139,00	0,02	-	0,01	-	34,00	45,00	7,00	-		
	Итого за прием		5,89	8,28	53,82	381,70	0,02	-	0,01	-	34,00	45,00	7,00	-		
	Итого за день		75,34	52,22	374,32	2 692,54	1,24	35,92	29,28	21,44	445,34	739,74	205,73	21,44		

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

9 день

Ном ер реце пт.	Приемтгщи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мл)					Минеральные вещества (мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
93	Каша молочн. "Дружба" со сливочным маслом	200/10	10,44	15,21	41,35	344,50	0,26	1,20	110,50	2,75	159,10	258,30	86,70	2,75		
		20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,20	176,00	100,00	7,00	0,20		
42	Сыр	20	3,97	0,39	28,02	89,40	0,07	-	-	0,92	8,97	-	-	0,92		
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	200	3,52	3,72	25,49	153,00	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56		
959	Какао с молоком															
	Итого за прием	240	22,57	25,22	94,86	659,70	0,38	2,64	162,51	4,43	466,07	448,30	107,70	4,43		
	Обед															
	Салат из моркови с растит.маслом	100/5	1,32	6,08	13,54	114,68	0,05	4,40	-	0,70	44,30	-	-	0,70		
38	Борщ с капустой и картоф. с мясом кур со сметано	250/20	2,25	5,31	11,07	194,00	0,09	8,23	22,00	2,00	113,10	42,58	21,00	2,00		
170	Птица тушеная в соусе с овощами	100/100	25,38	21,25	44,61	419,43	0,08	1,26	60,00	2,74	56,38	249,13	59,38	2,74		
301	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	-	28,00	1,48	6,48	49,56	28,60	1,48		
688	Кисель из концентратов	200	0,20	-	32,60	132,00	-	-	-	0,60	18,00	4,29	-	0,60		
883	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15		
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68		
	Итого за прием		53,69	41,01	242,54	1 606,15	0,68	13,89	110,00	14,35	301,19	345,56	108,98	14,35		
	Полдник															
	Вафли	60	4,17	7,88	31,21	213,50	0,03	-	-	-	-	-	-	-		
	Сок	200	1,00	-	28,00	112,00	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого за прием		5,17	7,88	59,21	325,50	0,03	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого за день		81,43	74,11	396,61	2 591,35	1,09	16,53	272,51	18,78	767,26	793,86	216,68	18,78		

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

10 день

Ном ер реце пт.	Приемтпщи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мл)							Минеральные вещества (мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ш	Ca	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
469	Запеканка из творога со стущеным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	0,93	251,55	383,23	54,36	0,93				
944	Чай с сахаром, лимоном	200	1,00	0,20	20,20	82,68	0,04	12,00	-	0,90	65,53	-	-	0,90				
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,97	0,39	28,02	134,10	0,07	-	29,50	0,92	8,97	-	-	0,92				
	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00					1,00	2,00						
	Итого за прием	230	35,90	31,68	84,32	602,44	0,21	12,82	29,87	2,75	327,05	385,23	54,36	2,75				
	Обед																	
43	Салат из капусты, моркови с растит. маслом	100/5	1,09	0,20	3,78	156,00	0,05	25,00	-	1,33	30,64	70,00	41,28	1,33				
206	Суп фасолевый с мясом птицы	250	1,79	5,73	10,16	168,00	0,10	20,00	-	1,53	84,59	71,95	25,90	1,53				
286	Тефтели мясные с соусом	100/80	11,78	12,91	14,90	246,00	0,07	1,13	51,00	1,27	57,80	141,40	28,40	1,27				
682	Рис отварной рассыпчатый	200	6,38	5,68	41,10	249,36	0,12	-	0,02	1,10	52,18	224,00	0,02	1,10				
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	0,18	6,40	3,60	-	0,18				
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	9,26	0,91	65,38	312,90	0,16	-	-	2,15	20,93	-	-	2,15				
	Хлеб ржаной	60	7,92	1,44	40,08	208,54	0,22	-	-	4,68	42,00	-	-	4,68				
	Итого за прием		38,26	26,87	200,16	1 435,00	0,73	47,21	51,02	12,24	294,54	510,95	95,60	12,24				
	Полдник																	
	Печенье	50	4,40	11,88	37,54	320,50	-	-	-	-	-	-	-	-				
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	153,00	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56				
	Итого за прием		7,92	15,60	63,03	473,50	0,04	1,30	0,01	0,56	122,00	90,00	14,00	0,56				
	Итого за День		82,08	74,15	347,51	2 510,94	0,98	61,33	80,90	15,55	743,59	986,18	163,96	15,55				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий /Авт.: Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.
Технологические карты блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста по СанПиНу
Сборник технологических карт рецептов блюд и кулинарных изделий, фирма Партнер 2014г