СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №12»

_____/В.Н.Кабанова/

«__01__»____09____20__26__г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Фартушная-Близнюк Галина Николаевна

_____/Г.Н.Фартушная-Близнюк/

«__01__»____09____20__26__г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ

МЕНЮ ПРИ ЧС

для обеспечения горячим питанием обучающихся 1-4 классов

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЧС (ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ)

Возрастная группа: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС)	250	9,03	18,21	61,03	444,41	0,19	0,18	0,19	0,08	0,02	160,8	236,2	71,22	1,82	332,09	6,19	0,00	0,04	182-чс	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
Итого за прием пищи:	**620**	**14,69**	**22,68**	**127,81**	**777,42**	**10,21**	**0,26**	**0,25**	**0,09**	**0,02**	**203,11**	**301,35**	**93,72**	**5,38**	**693,35**	**8,19**	**0,00**	**0,05**		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО)	60	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,01	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13,49	12,03	20,60	245,24	7,25	0,12	0,12	0,28	0,00	35,10	135,9	33,72	1,74	625,96	7,28	0,00	0,09	103	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	13,49	128,8	17,33	1,81	270,05	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,16	11,16	36,89	280,31	0,00	0,21	0,11	0,04	0,00	16,51	180,1	120,8	4,21	253,85	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**41,80**	**44,84**	**128,05**	**1 083,64**	**12,90**	**0,49**	**0,39**	**0,41**	**0,00**	**103,40**	**533,92**	**198,52**	**10,45**	**1 410,33**	**12,28**	**0,00**	**0,10**		
Всего за день:		**56,49**	**67,52**	**255,86**	**1 861,06**	**23,11**	**0,75**	**0,64**	**0,50**	**0,02**	**306,51**	**835,27**	**292,24**	**15,83**	**2 103,68**	**20,47**	**0,00**	**0,15**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	100	1,90	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	240	8,20	10,24	50,75	329,03	3,46	0,10	0,05	0,41	0,00	47,24	83,76	28,87	1,83	264,99	2,43	0,02	0,04	205	2011
СОК	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,0	72,00	126,0	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**610**	**15,91**	**24,53**	**102,14**	**693,74**	**143,86**	**0,22**	**0,13**	**0,59**	**0,00**	**241,64**	**230,55**	**178,18**	**5,34**	**647,59**	**4,11**	**0,02**	**0,04**		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	250	12,70	2,90	19,69	156,11	9,78	0,12	0,12	0,26	0,00	29,80	72,61	31,14	1,28	688,36	6,67	0,00	0,04	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (С МЯСОМ ТУШЕНЫМ)	240	17,41	23,09	15,06	337,95	11,29	0,09	0,17	0,67	0,04	49,62	211,4	45,05	3,47	716,31	3,97	0,00	0,04	342-чс	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,00	31,20	125,81	41,28	0,01	0,00	0,01	0,00	52,99	28,53	39,19	0,43	2,53	0,00	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**36,64**	**27,78**	**105,50**	**820,69**	**77,35**	**0,34**	**0,34**	**1,04**	**0,04**	**154,22**	**380,86**	**138,36**	**7,31**	**1 668,00**	**13,52**	**0,00**	**0,08**		
Всего за день:		**52,55**	**52,31**	**207,64**	**1 514,43**	**221,21**	**0,56**	**0,47**	**1,63**	**0,04**	**395,86**	**611,41**	**316,54**	**12,65**	**2 315,59**	**17,63**	**0,02**	**0,12**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	6,40	10,32	45,17	299,55	0,24	0,09	0,22	0,05	0,03	179,7	167,3	53,06	1,25	288,51	4,79	0,00	0,02	121-чс	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	37,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,30	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00	2-чс	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,8	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
Итого за прием пищи:	**700**	**15,43**	**16,05**	**136,34**	**751,69**	**22,40**	**0,22**	**0,39**	**0,08**	**0,05**	**337,61**	**320,77**	**94,63**	**4,65**	**842,16**	**9,59**	**0,00**	**0,04**		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	12,97	5,07	11,25	143,12	8,71	0,07	0,10	0,28	0,00	35,59	51,04	22,84	0,96	379,33	4,16	0,00	0,02	95-чс	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	240	25,29	29,42	42,86	538,31	2,46	0,11	0,15	0,31	0,00	28,18	240,5	51,81	2,06	426,67	6,37	0,01	0,15	291-чс	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,71	0,28	64,60	268,87	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00	0,59	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	347.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**45,62**	**36,50**	**157,78**	**1 150,52**	**41,17**	**0,27**	**0,29**	**0,59**	**0,00**	**108,89**	**362,86**	**95,82**	**4,91**	**1 073,39**	**14,01**	**0,01**	**0,18**		
Всего за день:		**61,05**	**52,55**	**294,12**	**1 902,21**	**63,57**	**0,49**	**0,68**	**0,67**	**0,05**	**446,50**	**683,63**	**190,45**	**9,56**	**1 915,55**	**23,60**	**0,01**	**0,22**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	200	7,87	13,04	85,83	486,57	8,00	0,10	0,04	0,05	0,14	31,75	69,11	18,34	0,95	165,98	1,11	0,02	0,01	396	2011
СОК	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,0	72,00	126,0	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**570**	**14,08**	**14,83**	**142,07**	**754,72**	**155,60**	**0,23**	**0,09**	**0,09**	**0,14**	**203,45**	**199,00**	**162,15**	**6,03**	**521,58**	**4,79**	**0,02**	**0,02**		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)	250	12,57	14,27	11,24	224,19	6,10	0,10	0,11	0,33	0,00	35,89	127,4	31,74	1,48	496,46	6,01	0,00	0,08	102-чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,4	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,35	7,45	34,19	225,36	0,00	0,07	0,02	0,03	0,00	29,64	42,05	10,40	0,98	62,99	0,75	0,01	0,01	203-чс	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	3,71	3,33	0,37	13,15	0,00	0,00	0,00	376	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**36,22**	**39,58**	**87,10**	**849,36**	**13,21**	**0,29**	**0,27**	**0,38**	**0,00**	**123,22**	**377,57**	**81,92**	**6,79**	**1 012,35**	**10,54**	**0,01**	**0,10**		
Всего за день:		**50,30**	**54,41**	**229,17**	**1 604,08**	**168,81**	**0,52**	**0,36**	**0,47**	**0,14**	**326,67**	**576,57**	**244,07**	**12,82**	**1 533,93**	**15,33**	**0,03**	**0,12**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	6,72	15,04	66,22	426,17	0,18	0,06	0,16	0,07	0,02	139,2	118,4	21,01	0,42	213,41	3,19	0,00	0,02	181-чс	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	35	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,7	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**555**	**16,10**	**21,27**	**148,50**	**851,08**	**0,33**	**0,16**	**0,33**	**0,09**	**0,04**	**265,57**	**275,14**	**60,90**	**3,19**	**539,16**	**7,53**	**0,00**	**0,03**		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,00	5,17	19,52	137,87	14,37	0,09	0,07	0,64	0,00	67,39	80,75	40,06	1,85	559,16	8,75	0,00	0,05	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	26,57	24,67	17,62	397,97	7,51	0,11	0,25	0,28	0,00	38,77	294,9	50,30	4,21	925,45	5,03	0,00	0,03	274-чс	2012

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**36,38**	**31,69**	**103,44**	**847,18**	**40,68**	**0,30**	**0,37**	**0,92**	**0,00**	**162,20**	**452,73**	**116,72**	**8,67**	**1 814,62**	**17,66**	**0,00**	**0,09**		
Всего за день:		**52,48**	**52,96**	**251,94**	**1 698,26**	**41,01**	**0,46**	**0,70**	**1,01**	**0,04**	**427,77**	**727,87**	**177,62**	**11,86**	**2 353,78**	**25,19**	**0,00**	**0,12**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС)	250	9,03	18,21	61,03	444,41	0,19	0,18	0,19	0,08	0,02	160,8	236,2	71,22	1,82	332,09	6,19	0,00	0,04	182-чс	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**650**	**16,09**	**21,37**	**139,66**	**818,18**	**10,21**	**0,30**	**0,26**	**0,09**	**0,02**	**202,24**	**311,34**	**95,28**	**6,05**	**722,45**	**9,87**	**0,00**	**0,05**		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО)	60	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,01	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	12,97	5,07	11,25	143,12	8,71	0,07	0,10	0,28	0,00	35,59	51,04	22,84	0,96	379,33	4,16	0,00	0,02	95-чс	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,6	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,16	11,16	36,89	280,31	0,00	0,21	0,11	0,04	0,00	21,15	181,1	121,1	4,25	253,98	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	7,22	30,75	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	12,11	2,48	3,67	0,50	70,27	0,50	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**41,22**	**37,82**	**98,88**	**901,15**	**13,76**	**0,53**	**0,36**	**0,41**	**0,00**	**116,43**	**450,37**	**187,69**	**9,49**	**1 121,91**	**8,86**	**0,00**	**0,03**		
Всего за день:		**57,31**	**59,19**	**238,54**	**1 719,33**	**23,97**	**0,83**	**0,62**	**0,50**	**0,02**	**318,67**	**761,71**	**282,97**	**15,54**	**1 844,36**	**18,73**	**0,00**	**0,08**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ СЛАДКИЙ	230	4,75	11,80	82,79	458,72	0,22	0,05	0,04	0,05	0,00	31,96	109,7	49,29	1,36	315,87	0,84	0,01	0,03	196-чс	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,8	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**12,88**	**16,49**	**139,21**	**759,41**	**0,38**	**0,15**	**0,20**	**0,07**	**0,02**	**166,47**	**251,29**	**79,89**	**3,19**	**562,72**	**5,32**	**0,01**	**0,04**		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	13,32	3,10	19,61	159,92	8,78	0,12	0,12	0,30	0,00	38,26	84,04	44,53	1,67	530,11	5,12	0,00	0,03	101	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,4	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,35	7,45	34,19	225,36	0,00	0,07	0,02	0,03	0,00	21,03	40,29	9,89	0,91	62,76	0,75	0,01	0,01	203-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**37,21**	**28,63**	**123,29**	**902,21**	**26,49**	**0,34**	**0,29**	**0,44**	**0,00**	**116,26**	**323,06**	**98,90**	**7,33**	**1 234,46**	**9,85**	**0,01**	**0,04**		
Всего за день:		**50,09**	**45,12**	**262,50**	**1 661,62**	**26,87**	**0,49**	**0,49**	**0,51**	**0,02**	**282,73**	**574,35**	**178,79**	**10,52**	**1 797,18**	**15,17**	**0,02**	**0,08**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	6,40	10,32	45,17	299,55	0,24	0,09	0,22	0,05	0,03	179,7	167,3	53,06	1,25	288,51	4,79	0,00	0,02	121-чс	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,61	5,51	32,74	188,73	8,72	0,04	0,02	0,04	0,08	11,67	25,79	7,30	0,45	61,43	0,00	0,00	0,00	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
Итого за прием пищи:	**707**	**12,37**	**17,36**	**122,08**	**695,89**	**14,08**	**0,18**	**0,28**	**0,09**	**0,11**	**220,83**	**227,82**	**74,21**	**4,10**	**677,01**	**6,79**	**0,00**	**0,03**		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	1,94	2,91	3,18	41,58	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,00	5,17	19,52	137,87	14,37	0,09	0,07	0,64	0,00	67,39	80,75	40,06	1,85	559,16	8,75	0,00	0,05	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	26,57	24,67	17,62	397,97	7,51	0,11	0,25	0,28	0,00	49,70	297,1	50,95	4,29	925,75	5,03	0,00	0,03	274-чс	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**37,08**	**34,42**	**96,95**	**841,25**	**26,08**	**0,29**	**0,38**	**1,03**	**0,00**	**163,56**	**452,80**	**112,79**	**8,09**	**1 761,91**	**15,46**	**0,00**	**0,08**		
Всего за день:		**49,45**	**51,78**	**219,03**	**1 537,14**	**40,16**	**0,47**	**0,66**	**1,12**	**0,11**	**384,39**	**680,62**	**187,00**	**12,19**	**2 438,92**	**22,25**	**0,00**	**0,11**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	6,72	15,04	66,22	426,17	0,18	0,06	0,16	0,07	0,02	139,2	118,4	21,01	0,42	213,41	3,19	0,00	0,02	181-чс	2011
БУЛОЧКА ИЛИ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	6,38	10,84	36,49	268,98	0,09	0,07	0,08	0,07	0,27	30,88	70,28	9,60	0,70	99,07	4,61	0,02	0,01	ПП	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	3,71	3,33	0,37	13,15	0,00	0,00	0,00	376	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**580,00**	**18,04**	**27,27**	**134,99**	**856,16**	**0,27**	**0,20**	**0,27**	**0,14**	**0,29**	**190,23**	**239,31**	**43,75**	**2,93**	**403,23**	**9,48**	**0,02**	**0,03**		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	250	12,70	2,90	19,69	156,11	9,78	0,12	0,12	0,26	0,00	29,80	72,61	31,14	1,28	688,36	6,67	0,00	0,04	77	2012
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ТУШЕНОЙ)	240	25,08	29,68	40,79	529,57	0,58	0,06	0,19	0,26	0,00	33,54	291,7	53,18	3,48	462,45	1,64	0,01	0,03	244-чс	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**44,13**	**34,37**	**132,07**	**1 013,29**	**16,84**	**0,28**	**0,37**	**0,53**	**0,00**	**104,12**	**452,98**	**107,25**	**7,65**	**1 396,74**	**12,39**	**0,01**	**0,08**		
Всего за день:		**62,17**	**61,64**	**267,06**	**1 869,45**	**17,11**	**0,48**	**0,64**	**0,67**	**0,29**	**294,35**	**692,29**	**151,00**	**10,58**	**1 799,97**	**21,87**	**0,03**	**0,11**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	100	1,94	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	240	8,20	10,24	50,77	329,15	3,49	0,10	0,05	0,41	0,00	47,33	83,90	28,94	1,83	266,17	2,43	0,02	0,04	205	2011
СОК	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,0	72,0	126,0	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**610**	**15,95**	**24,53**	**102,16**	**693,86**	**143,89**	**0,22**	**0,13**	**0,59**	**0,00**	**241,73**	**230,69**	**178,25**	**5,34**	**648,77**	**4,11**	**0,02**	**0,04**		
Обед																				

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)	250	16,05	14,62	19,10	274,24	6,90	0,16	0,13	0,33	0,00	59,29	202,7	46,50	2,41	696,66	6,01	0,00	0,09	102-чс	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,95	23,89	21,87	387,50	11,44	0,18	0,19	0,51	0,00	37,85	208,7	51,02	2,51	983,60	11,03	0,00	0,15	289-чс	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,71	0,28	64,60	268,87	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00	0,59	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	347.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**43,76**	**40,52**	**143,86**	**1 124,83**	**33,34**	**0,43**	**0,36**	**0,84**	**0,00**	**127,26**	**478,56**	**117,49**	**6,81**	**1 852,25**	**18,72**	**0,00**	**0,24**		
Всего за день:		**59,71**	**65,05**	**246,02**	**1 818,69**	**177,23**	**0,65**	**0,49**	**1,43**	**0,00**	**368,99**	**709,25**	**295,74**	**12,15**	**2 501,02**	**22,83**	**0,02**	**0,28**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	551,60	562,53	2 471,88	17 186,27	803,05	5,70	5,75	8,51	0,73	3 552,44	6 852,97	2 316,42	123,70	20 603,98	203,07	0,13	1,39
Среднее значение за период	55,16	56,25	247,19	1 718,63	80,31	0,57	0,58	0,85	0,07	355,24	685,30	231,64	12,37	2 060,40	20,31	0,01	0,14

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	610	830

- **Меню (ЧС) составлено из продукто не требующих холодильного оборудования.**
- **Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.4282-26). С 01 марта сырые овощи подлежат термической обработке.**
- **Каши молочные варят из круп любого вида. В режиме ЧС варят их на стерилизованном молоке 2,5% или 3,5% или смеси сгущенного молока и воды или сухом молоке.**
- **Закладка соли в блюда дневного рациона обучающихся 7-11 лет (завтрак) - 0,75 грамм, (обед) - 1,05 грамм на одного человека в день, закладка специй (завтрак) - 0,5 грамм, (обед)-0,7 грамм на одного человека в день. (Установленная физиологическая норма).**