СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №12»

_____/В.Н.Кабанова/

«_____»_____20_____г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Фартушная-Близнюк Галина Николаевна

_____/Г.Н.Фартушная-Близнюк/

«__26__»__09__20__26__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

10 – ТИ ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся 1-4 классов

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	11,43	17,29	44,92	382,31	1,05	0,21	0,26	0,09	0,18	229,96	287,98	77,92	1,89	454,44	21,06	0,00	0,02	182	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,39	7,42	5,67	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ 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	
Итого за прием пищи:	**620**	**17,18**	**21,76**	**111,91**	**716,53**	11,09	0,29	0,32	0,10	0,18	273,89	356,80	102,27	5,82	828,06	23,06	0,00	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13,49	12,03	20,60	245,24	7,25	0,13	0,14	0,28	0,00	35,51	145,25	34,84	1,81	625,96	7,28	0,00	0,10	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7,15	11,30	9,27	167,65	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	18,09	72,51	12,93	0,99	177,76	3,76	0,00	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	16,99	180,05	120,78	4,21	254,79	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**36,30**	**37,92**	**134,78**	**1 026,99**	13,06	0,51	0,37	0,35	0,14	108,89	486,95	195,24	9,70	1 318,98	15,72	0,00	0,13		
Всего за день:		**53,48**	**59,68**	**246,69**	**1 743,52**	24,15	0,80	0,69	0,45	0,32	382,78	843,75	297,51	15,52	2 147,04	38,78	0,00	0,16		

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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,89	14,64	34,52	319,17	0,08	0,08	0,09	0,09	0,11	245,31	157,45	18,53	1,21	89,55	0,76	0,01	0,02	204	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	122,81	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**510**	**20,50**	**19,39**	**92,44**	**628,26**	6,24	0,20	0,27	0,12	0,13	393,62	324,27	57,53	3,64	421,00	7,04	0,01	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (РЫБНЫЙ)	250	11,56	3,41	19,69	156,33	10,20	0,16	0,12	0,27	0,00	47,92	198,58	59,97	1,67	934,40	94,57	0,01	0,41	77	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,46	26,08	21,87	404,64	11,36	0,17	0,21	0,55	0,00	40,31	228,93	52,00	2,90	942,06	13,00	0,02	0,16	289	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**39,22**	**31,47**	**100,70**	**845,21**	38,16	0,47	0,40	0,92	0,00	122,64	508,45	142,15	9,22	2 377,26	112,45	0,03	0,57		
Всего за день:		**59,72**	**50,86**	**193,14**	**1 473,47**	44,40	0,67	0,67	1,04	0,13	516,26	832,72	199,68	12,86	2 798,26	119,49	0,04	0,61		

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																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,61	14,93	41,97	340,86	1,08	0,09	0,24	0,09	0,18	220,49	180,04	29,31	0,52	354,15	18,75	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,27	4,58	22,33	133,50	8,00	0,02	0,01	0,04	0,08	7,85	13,90	4,75	0,26	42,55	0,00	0,00	0,00	2	2008

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,91	8,81	6,42	0,80	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЛОДЫ 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 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	2008
Итого за прием пищи:	**627**	**13,46**	**20,18**	**101,57**	**643,48**	20,24	0,18	0,30	0,14	0,26	264,11	237,24	53,61	4,86	752,73	22,43	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,88	5,55	11,45	144,13	9,18	0,12	0,11	0,30	0,08	59,12	190,31	54,50	1,40	652,73	100,16	0,01	0,43	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24,73	31,99	42,86	558,43	2,37	0,11	0,18	0,35	0,00	31,06	264,10	52,96	2,52	378,29	8,67	0,03	0,17	291	2011
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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**43,26**	**39,27**	**112,74**	**980,19**	29,55	0,32	0,33	0,65	0,08	140,85	525,75	129,84	5,81	1 299,02	112,31	0,04	0,61		
Всего за день:		**56,72**	**59,45**	**214,31**	**1 623,67**	49,79	0,50	0,63	0,79	0,34	404,96	762,99	183,45	10,67	2 051,75	134,74	0,04	0,63		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,85	17,51	24,41	367,79	0,29	0,06	0,29	0,07	0,09	206,10	283,08	33,70	1,07	202,04	1,34	0,03	0,04	224	2008
ПЛОДЫ 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
ФИТОЧАЙ	200	0,00	0,00	15,51	62,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,76	3,76	2,98	0,07	25,51	0,00	0,00	0,00	131	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**520**	**32,09**	**19,30**	**82,00**	**637,81**	11,89	0,16	0,34	0,08	0,09	242,56	344,73	54,49	4,78	583,15	5,02	0,03	0,05		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)	250	12,57	14,27	11,24	224,19	6,10	0,11	0,13	0,33	0,00	36,30	136,81	32,86	1,55	496,46	6,01	0,00	0,09	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,31	34,25	215,44	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	29,97	41,99	10,40	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	60/30	7,26	13,99	7,20	183,64	0,03	0,03	0,06	0,04	0,10	13,88	71,33	10,93	1,28	140,38	3,58	0,00	0,02	270	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**32,22**	**36,49**	**111,05**	**901,51**	13,73	0,33	0,28	0,41	0,21	119,96	340,67	80,77	8,46	1 111,94	15,82	0,01	0,13		
Всего за день:		**64,31**	**55,79**	**193,05**	**1 539,32**	25,62	0,49	0,62	0,49	0,30	362,52	685,40	135,26	13,24	1 695,09	20,84	0,04	0,18		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	150/50	7,87	13,04	85,83	486,57	8,00	0,10	0,04	0,05	0,14	27,12	68,17	18,06	0,91	165,85	1,11	0,02	0,01	396	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ 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
Итого за прием пищи:	**500**	**9,24**	**13,44**	**109,79**	**593,71**	155,60	0,16	0,06	0,09	0,14	187,12	151,17	152,06	4,55	443,85	3,11	0,02	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	14,02	16,15	13,07	254,16	8,16	0,07	0,12	0,28	0,00	54,44	150,90	36,67	2,65	566,95	11,01	0,00	0,05	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	28,17	26,79	17,37	423,39	7,51	0,15	0,22	0,30	0,08	42,55	275,24	50,72	4,18	970,51	15,24	0,00	0,10	274	2012
КИСЕЛЬ	200	0,01	0,00	26,19	104,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	6,24	2,06	0,00	2,61	0,00	0,00	0,00	355	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	
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	2008

Итого за прием пищи:	**830**	**48,85**	**44,67**	**95,70**	**982,50**	33,67	0,31	0,38	0,58	0,08	151,71	503,72	110,03	8,72	1 806,87	29,73	0,00	0,16
Всего за день:		**58,09**	**58,11**	**205,49**	**1 576,21**	189,27	0,47	0,44	0,67	0,22	338,83	654,89	262,09	13,27	2 250,72	32,84	0,02	0,18

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	11,43	17,29	44,92	382,31	1,05	0,21	0,26	0,09	0,18	229,96	287,98	77,92	1,89	454,44	21,06	0,00	0,02	182	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ 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	
Итого за прием пищи:	**620**	**16,99**	**21,76**	**111,50**	**714,12**	11,05	0,29	0,31	0,10	0,18	267,24	349,38	97,82	5,08	803,10	23,06	0,00	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,86	6,35	11,42	151,12	9,18	0,12	0,11	0,30	0,00	62,17	191,03	54,70	1,43	652,32	100,16	0,01	0,43	95	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,99	7,51	10,30	141,01	0,35	0,06	0,07	0,02	0,00	47,83	124,41	28,50	1,16	222,52	58,36	0,01	0,23	234	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,19	0,19	27,89	115,23	1,96	0,01	0,01	0,00	0,00	15,91	4,85	5,40	0,97	137,56	0,98	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**35,54**	**28,48**	**127,48**	**910,34**	14,67	0,53	0,36	0,37	0,14	172,68	586,47	231,92	9,71	1 415,35	163,38	0,02	0,67		
Всего за день:		**52,53**	**50,24**	**238,98**	**1 624,46**	25,72	0,82	0,67	0,47	0,32	439,92	935,85	329,74	14,79	2 218,45	186,44	0,02	0,70		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,85	17,51	24,41	367,79	0,29	0,06	0,29	0,07	0,09	206,10	283,08	33,70	1,07	202,04	1,34	0,03	0,04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,91	8,81	6,42	0,80	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЛОДЫ 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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**537**	**32,98**	**19,39**	**85,73**	**658,36**	11,45	0,17	0,36	0,08	0,09	250,33	357,61	59,64	5,87	608,47	5,58	0,03	0,05		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	12,18	3,61	19,61	160,14	9,20	0,16	0,12	0,31	0,00	59,36	210,62	73,54	2,09	776,23	93,02	0,01	0,40	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	90	13,46	22,71	13,10	310,59	0,55	0,07	0,12	0,08	0,12	37,86	143,83	24,08	1,76	195,72	5,55	0,01	0,07	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,31	34,25	215,44	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	21,39	40,23	9,89	0,91	63,47	0,75	0,01	0,01	203	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**37,40**	**34,58**	**133,55**	**998,11**	26,35	0,43	0,32	0,52	0,23	153,58	466,98	134,92	7,68	1 408,66	103,00	0,03	0,48		
Всего за день:		**70,38**	**53,97**	**219,28**	**1 656,47**	37,80	0,60	0,68	0,60	0,32	403,91	824,59	194,56	13,55	2 017,13	108,58	0,06	0,53		

8 день

	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	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	рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	8,41	8,11	25,42	210,14	1,37	0,08	0,28	0,05	0,03	269,08	209,55	36,15	0,35	398,63	23,84	0,00	0,01	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	7,83	11,75	12,32	187,90	0,18	0,05	0,10	0,12	0,08	226,35	148,20	17,25	0,76	56,75	0,90	0,01	0,01	3,1-з	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	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	
Итого за прием пищи:	**545**	**22,44**	**24,29**	**81,82**	**639,38**	1,71	0,19	0,52	0,19	0,13	625,08	475,88	78,87	1,86	661,43	27,54	0,01	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,14	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	71/70/ПП	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	14,02	16,15	13,07	254,16	8,16	0,07	0,12	0,28	0,00	54,44	150,90	36,67	2,65	566,95	11,01	0,00	0,05	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	28,17	26,79	17,37	423,39	7,51	0,15	0,22	0,30	0,08	42,55	275,24	50,72	4,18	970,51	15,24	0,00	0,10	274	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**48,90**	**47,52**	**90,25**	**982,96**	19,87	0,31	0,40	0,69	0,08	143,46	501,08	109,17	8,78	1 814,46	27,93	0,00	0,15		
Всего за день:		**71,34**	**71,81**	**172,07**	**1 622,34**	21,58	0,50	0,92	0,88	0,21	768,54	976,96	188,04	10,64	2 475,89	55,47	0,01	0,18		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	150/50	10,98	15,72	90,98	544,50	8,58	0,13	0,16	0,06	0,14	135,45	147,80	29,45	1,00	327,00	11,06	0,02	0,01	396	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ 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
Итого за прием пищи:	**500**	**12,35**	**16,12**	**114,94**	**651,64**	156,18	0,19	0,18	0,10	0,14	295,45	230,80	163,45	4,64	605,00	13,06	0,02	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (РЫБНЫЙ)	250	11,56	3,41	19,69	156,33	10,20	0,16	0,12	0,27	0,00	50,90	199,19	60,15	1,70	934,48	94,57	0,01	0,41	77	2012
ПЛОВ	240	27,22	27,93	42,01	528,49	1,91	0,10	0,16	0,28	0,00	39,90	285,51	58,36	3,76	592,26	10,74	0,01	0,09	265	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**45,13**	**33,13**	**133,29**	**1 012,43**	18,59	0,36	0,34	0,56	0,00	131,58	573,35	141,44	8,35	1 772,67	109,39	0,02	0,51		
Всего за день:		**57,48**	**49,25**	**248,23**	**1 664,07**	174,77	0,55	0,52	0,66	0,14	427,03	804,15	304,89	12,99	2 377,67	122,45	0,04	0,53		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,61	14,93	41,97	340,86	1,08	0,09	0,24	0,09	0,18	220,49	180,04	29,31	0,52	354,15	18,75	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**560**	**20,34**	**29,16**	**113,51**	**798,99**	1,23	0,21	0,42	0,18	0,35	348,75	346,81	69,95	3,14	660,00	23,09	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)	250	12,57	14,27	11,24	224,19	6,10	0,11	0,13	0,33	0,00	36,30	136,81	32,86	1,55	496,46	6,01	0,00	0,09	102	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,94	23,88	21,87	387,41	11,44	0,19	0,21	0,52	0,00	38,54	224,49	52,89	2,64	983,51	11,03	0,00	0,16	289	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	
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	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**40,27**	**40,16**	**136,00**	**1 074,69**	32,54	0,39	0,38	0,85	0,00	104,96	428,44	105,72	6,08	1 651,96	18,72	0,00	0,25		
Всего за день:		**60,61**	**69,32**	**249,51**	**1 873,68**	33,77	0,60	0,80	1,03	0,35	453,71	775,25	175,67	9,22	2 311,96	41,81	0,00	0,27		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, 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	604,66	578,48	2 180,75	16 397,21	626,87	6,00	6,64	7,08	2,65	4 498,46	8 096,55	2 270,89	126,75	22 343,96	861,44	0,27	3,97
Среднее значение за период	60,47	57,85	218,08	1 639,72	62,69	0,60	0,66	0,71	0,27	449,85	809,66	227,09	12,68	2 234,40	86,14	0,03	0,40
	1,0	1,0	4,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	554	830

- **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 пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (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, на молоке или смеси молока и воды. В режиме ЧС варят их на стерилизованном или ультрапастеризованном 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).**
- **Закладка соли в блюда двухразового питания обучающихся 12 лет и старше (Завтрак, обед или обед, полдник) - 3,0 грамма на одного человека в день, закладка специй - 1,2 грамма на одного человека в день. (Установленная физиологическая норма).**
- **Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции).**