Согласовано:

Начальник территориального отдела

управления Роспотребнадзора

по Новосибирской области

В Мошковском районе

Дъяченко Е.Г._____

«18»_09_____2019г

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ № 16

г. Болотного Болотнинского района Новосибирской области

Захаров В.А._____

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ СОШ № 16

Категория с 7 до 11 лет

На 2019-2020 учебный год

ПЛАН-МЕНЮ

Учащихся МКОУ СОШ № 16

_____

День 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория с 7 до 11лет

№рец	Наименование блюда	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
306,00	каша рисовая молочная с маслом	200/5			314,89	7,89	3,7645,35	56,69	0,1	0,02	0,46	0	7,42	48,7	15,6	0,38
	крупа рисовая		44,4	44,4												
	молоко		164,2	164,2												
	соль		1	1												
	сахар		6	6												
382,00	чай с медом	200			48,64	0,12	0	12,04	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	чай-заварка		45	45												
	сахар		13,5	13,5												
	мед		13,5	13,5												
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	Обед															
20	салат из свеклы с изюмом	100			0,71	5,03	8,14	80,73	0	0,03	0,56	0	21,78	26,5	11,5	0,49
	свекла		116	90												
	чеснок		0,6	0,5												
	растительное масло		10	10												
42	суп рыбный из консервов	200			135,85	10,18	2,6	16,65	0,008	0,09	2,8	8	108	164	54,4	1,3
	сайра консерва		40	40												
	картофель		94,2	64												
	морковь		20,8	20,8												
	лук		18	16,4												
	крупа(пшено)		16	16												
97	сосиска отварная	80			208,16	10,12	17,92	1,6	0	0	0	0	29,76	127,2	16	1,44
	сосиски		51	50												
186	макароны	150			236,79	8,73	5,43	45	0,03	0,84	2,46	0	14,24	202,62	135,27	4,54
	макаронные изделия		34	34												
	масло сливочное		4,5	4,5												
867	компот из сухофруктов	200			185,1	1,43	0	44,76	0,08	0	0,09	2,46	52,15	86,4	41,4	1,41

	смесь сухофруктов		20	20												
	сахар		20	20												
	хлеб пшеничный	50			71,1	2,28	0,27	14,07	0	0,06	0,56	0	12	39	8,4	0,6
	полдник															
	напиток "Снежок"	200			172	5,6	6,8	22	0,04	0,08	1,6	0	240	196	30	0,2
116	булочка с повидлом	100			223,03	7,1	2,48	42,99	0,01	0,21	0,9	0	23,59	118,11	45,79	1,74
	яблоки	100			40	1,5	0,5	21	0	0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
	итого				**1774,03**	**62,34**	**51,66**	**371,73**	**0,268**	**1,39**	**10,38**	**20,46**	**527,94**	**1085,23**	**412,2**	**13,65**

День 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	A	B1	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
64	каша гречневая молочная	200/5			227,16	6,04	7,27	34,29	0,1	0,14	0,58	0	15,56	94,9	33,1	1,12
	крупа гречневая		20	20												
	молоко		150	150												
	сахар		6	6												
	масло сливочное		6	6												
261	яйцо вареное	1шт			56,52	5,19	3,83	0,31	0,1	0,02	0	0	20,78	68,27	4,27	0,89
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
249	какао с молоком	200			84,91	3,1	3,2	11,18	0,14	0,02	0,12	0,54	110,57	92,71	15,89	0,35
	какао порошок		5	5												
	молоко		130	130												
	сахар		25	25												
	хлеб пшеничный	50			71	2,28	0,27	14,07	0	0,08	0,12	20	16	58	84	0,123
	Обед															
35	салат из свежих овощей с маслом	100			59,78	1,01	5,15	2,45	0,15	0,04	0,59	14,14	33,12	28,16	22,68	0,61
	огурцы свежие		43,4	34,7												
	помидоры свежие		34	28,9												
	растительное масло		5	5												
170	Борщ на м/б-не со сметаной	200/5			141,27	2,78	6,06	19,31	0,25	0,08	1,06	9,26	40,22	79,35	33,51	1,62
	свекла свежая		50	40												
	капуста свежая		37,5	30												
	морковь		15,6	12,5												
	лук		12	10												
	томатное пюре		7,5	7,5												
	растительное масло		5	5												
88	рыба(горбуша) тушенная с овощам	100/20			137,2	12,4	6,87	6,41	0,07	0,1	9,63	0,01	61,75	250,5	29,85	2,64
	горбуша		114	88												
	морковь		32	25												
	лук		17	14												

	томатное пюре		9	9												
	масло растительное		7,5	7,5												
	сахар		2,5	2,5												
512	рис припущенный	150			264,12	4,71	4,46	45,57	0,03	0,04	0,67	0	6,47	96,18	31,53	0,64
	рисовая крупа		69	69												
	масло сливочное		9	9												
558	компот из кураги	200			185,1	1,43	0	44,76	0,08	0,01	0,07	1	52,15	86,4	41,4	4,41
	курага		20	50												
	сахар		20	20												
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,06	0,56	0	12	39	8,4	0,6
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	полдник															
	йогурт	200			170	10	6,4	17	0,04	0,06	0	1,2	238	182	28	0,2
	печенье	20			177	5,4	9,40	60,8	0	0,07	0,53	0,6	16,5	45	7,3	1
	итого				**1780,22**	**58,29**	**60,73**	**284,84**	**0,96**	**0,75**	**14,21**	**46,75**	**631,52**	**1142,97**	**344,13**	**14,5**

День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
117,00	запеканка творожная с повидлом	200/10			362,66	27,32	18,08	19,84	0,2	0,08	0,78	0,54	293,86	382,86	40,4	1,18
	творог		141	139,5												
	крупа манная		9,7	9,7												
	яйца		10шт	4,5												
	сахар		9,7	9,7												
	сметана		5,2	5,2												
	масло сливочное		5,2	5,2												
	повидло		20	20												
959	чай с сахаром	200			49,28	12	3,06	13	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	чай-заварка		50	50												
	сахар		15	15												
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	полдник															
	ОБЕД															
4	салат из капусты	100			161,46	1,42	10,06	16,28	0,01	0,06	0,03	9,2	63,3	79,1	28,2	1,9
	капуста		84,8	67,8												
	масло растительное		5	5												
	морковь		12,5	10												
	сахар		5	5												
201	суп крестьянский	200/5			135,48	3,07	6,3	16,38	0,18	0,09	0,85	10,76	13,6	71,03	29,76	1
	картофель		33,3	25												

	пшено		10	10												
	морковь		12,5	10												
	лук		12	10												
	растительное масло		5	5												
293	фрикадельки из куриного мяса,соу	100/20			159,32	9,43	10,66	6,42	15,8	0,15	2,6	0,48	101,7	191,2	20,6	0,81
	бройлеры-цыплята потрошеные		94	52												
	хлеб пшеничный		11	11												
	яйца		1/7шт	6												
	молоко		15	15												
	масло сливочное		5	5												
	мука		50	50												
	томатное пюре		7,5	7,5												
107	пюре гороховое	150			328,18	23,06	5,12	50,84	0.06	0,13	1,35	18,15	36,4	86,2	27,1	1
	горох			200												
	масло сливочное		5	5												
233,00	кисель из концентратов	200			116,19	1,36	0	29,02	1,29	0,04	1,11	1,48	59,6	54	38,9	1,24
	концентрат киселя		24	24												
	сахар		10	10												
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,06	0,56	0	12	39	8,4	0,6
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	полдник															
	кефир не жирный	200			60	6	0,1	7,6	0,13	0,08	0	1,4	252	190	30	0,2
	мандарин свежий	100			40	0,9	0,2	8,1	0,05	0,04	0,2	60	34	23	13	0,3
82	булочка дорожная	100			259,36	5,08	9,26	38,6	0,08	0,12	0	0	27,26	47,56	17,23	0,72
	итого				**1949,79**	**95,87**	**70,93**	**248,84**	**17,74**	**0,91**	**8,11**	**102,01**	**910,72**	**1232,15**	**269,63**	**10,2**

День 4

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	A	B1	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
39	масло сливочное	10			66,06	0,8	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
311	каша манная с маслом	200/5			245,59	9,97	4,05	42,32	0,04	0,12	0,49	0,96	203	205,33	45,86	1,06
	крупа манная		40	40												
	молоко		166,7	166,7												
	масло сливочное		5	5												
	сахар		5,3	5,3												
97	сыр порционный	20			37,77	2,46	3,1	0	0,03	0,01	0	0,17	107	57,78	5,35	0,12
	сыр твердый		21,4	20												
433	кофейный напиток на молоке	200			79,78	1,33	0,94	13,37	0,01	0,01	0,08	0,26	51,3	36	5,6	0,07
	кофейный напиток		8	8												
	сахар		15	15												
	молоко		50	50												

	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	Обед															
100543	салат с зеленым горошком	100			136,92	3,84	7,74	13,02	0,04	0,02	0,02	4,7	138,04	90,35	31,82	1,33
	лук		17,9	15												
	яйца		20	20												
	горошек зеленый		50	50												
	масло растительное		15	15												
632	суп харчо	200			195,6	10,22	6,69	23,72	0,18	0,2	1,05	2,16	79,86	230,44	54,02	2,85
	крупа рисовая		6,36	6,36												
	лук		8,64	7,27												
	томатная паста		2,73	2,73												
	говядина		9	9												
306	вермишель отварная	180			125,28	3,66	3,53	20,85	0	0,03	0	0	7,59	0	0	0,61
	макаронные изделия		34	34												
	масло сливочное		4,5	4,5												
120619	котлеты рубленные из мяса птицы	80-20			191,83	12,27	11,28	11,63	0,09	0,04	2,24	0,61	23,69	0,01	19,59	1,73
	мясо птицы		46,56	43,3												
	хлеб пшеничный		18	18												
	вода		21,7	21,7												
	соль		0,6	0,6												
	молоко		26	26												
	масло сливочное		1,6	1,6												
	мука		2	2												
	сыр полутвердый		2,15	2												
699	компот из апельсинов	200			131,86	0,45	0,1	33,99	0	0,02	0,09	30	17,6	11,5	6,5	0,24
	апельсины		75	50												
	сахар		30	30												
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,06	0,56	0	12	39	8,4	0,6
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	полдник															
	молоко кипяченное	200			104	5,64	5	9,46	0,04	0,08	0	2,6	240	240	180	0,2
	пряник	40			177	5,4	9,40	60,8	0	0,07	0,53	0,6	16,5	45	7,3	1
	итого				**1703,49**	**62,19**	**59,92**	**271,92**	**0,43**	**0,72**	**5,62**	**42,06**	**910,98**	**997,41**	**372,84**	**10,41**

День 5

сезон: осенне-зимний

Возрастн тная категория с 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	A	B1	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
96	каша пшенная молочная	200/5			271,03	11,09	4,89	44,05	0,17	0,04	0,47	0,21	188,96	268,06	116,26	4,21
	крупа пшенная		40	40												
	молоко		100,8	100,8												
	сахар		5	5												

	масло сливочное		5	5												
260,00	чай с лимоном	200			61,62	0,07	0,01	15,31	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	чай-заварка		50	50												
	сахар		15	15												
	лимон		8	7												
1054	бутерброд с маслом и колбасой	70			66,06	0,08	7,25	0,13	0,13	0,05	0,37	0,3	195	126,4	14,62	0,62
	колбаса вареная		62	60												
	хлеб пшеничный		50	50												
	масло сливочное		10	10												
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
39	масло сливочное	10			66,06	0,8	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
	Обед															
45	салат из свежих помидор и яблок с	100			69,33	1,1	5,14	4,78	0,14	0,05	0,56	19,93	17,03	31,73	17,33	0,82
	помидоры свежие		31,2	23,2												
	яблоки		40,7	22,7												
	масло растительное		3	3												
138	суп с гречкой с сосисками	200			76,3	4,3	0,62	10,45	0	0,2	2,17	17,9	41,3	382	382,4	1,1
	гречка		4,86	15												
	морковь		13	10												
	лук		12	10												
	масло сливочное		3	3												
	сосиски		2,5	2,5												
	картофель		100	75												
258	плов из говядины	200			329,68	19,50	17,00	24,67	0,09	0,18	2,24	0,42	15,02	0	0	2,82
	говядина		113	113												
	морковь		19	15												
	масло сливочное		5	5												
	лук		18	15												
	крупа рисовая		42	42												
256	напиток из шиповника	200			211	5,52	5,3	35,3	20	0,01	0,06	36	11,2	13,5	6,2	0,32
	шиповник		20	20												
	сахар		15	15												
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	полдник															
	напиток "Снежок"	200			172	5,6	6,8	22	0,04	0,08	1,6	0	240	196	30	0,2
	бананы	100			40	1,5	0,5	21	0	0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
116	булочка с повидлом	100			223,03	7,1	2,48	42,99	0,01	0,21	0,9	0	23,59	118,11	45,79	1,74
	итого				**1797,91**	**62,81**	**58,08**	**263,44**	**24,08**	**0,92**	**9,6**	**84,96**	**765,1**	**1250**	**675,64**	**14,38**

	итого				**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Первая неделя	**ен.цен.ккал**			**Пищевые вещества**			**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**				

				Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
фактическое количество	**9005,44**			**341,5**	**301,32**	**1440,77**	**43,478**	**4,685**	**47,9**	**296,24**	**3746,26**	**5707,76**	**2074,44**	**63,143**

День 6
сезон: осенне-зимний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
84	каша молочная"дружба"с маслом с	200/5			241,11	6,55	8,33	35,09	0,26	0,08	0,44	0,9	183,98	174,18	33,98	0,54
	крупа рисовая		15	15												
	крупа пшенная		11	11												
	молоко		102	102												
	сахар		5	5												
	масло сливочное		5	5												
249,00	какао на молоке	200			169,82	6,2	6,4	22,36	0,28	0,04	0,24	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	молоко		180	180												
	сахар		13	13												
	какао-порошок		3,3	3,3												
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	Обед															
205	салат из моркови с курагой	100			91,39	1,25	5,1	10,11	1,14	0,04	0,59	3,3	44,51	45,91	32,09	0,71
	морковь		92,6	74												
	курага		5,6	5,6												
	сахар		1,2	1,2												
	масло растительное		5	5												
36	суп картоф.с горохом	200			181,95	6,59	6,47	22,71	0,23	0,17	1,09	6,17	53,83	158,73	45,65	2,08
	картофель		66,8	50												
	горох		20,3	20												
	лук		12	10												
	морковь		15,6	12,5												
	масло растительное		5	5												
186	макароны	150			236,79	8,73	5,43	45	0,03	0,84	2,46	0	14,24	202,62	135,27	4,54
	макаронные изделия		34	34												
	масло сливочное		4,5	4,5												
238	бефстроганов из печени	100			208,48	15,35	14,15	4,92	6,47	0,1	4,92	0,52	16,7	205,06	20,05	5,59
	печень говяжья		106	88												
	масло растительное		8	8												
	мука		5	5												
	молоко		10	10												
	лук		12,6	12,6												
867	компот из сухофруктов	200			185,1	1,43	0	44,76	0,08	0	0,09	2,46	52,15	86,4	41,4	1,41

	смесь сухофруктов		20	20												
	сахар		20	20												
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	полдник															
	йогурт	200			170	10	6,4	17	0,04	0,06	0	1,2	238	182	28	0,2
82	булочка дорожная	100			259,36	5,08	9,26	38,6	0,08	0,12	0	0	27,26	47,56	17,23	0,72
	итого				**2021,86**	**67,41**	**69,63**	**283,31**	**12,11**	**1,52**	**10,39**	**15,83**	**874,21**	**1347,88**	**398,85**	**17,79**

День 7

сезон: осенне-зимний

Возраст тная категория с 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
99	каша ячневая молочная	200/5			246,87	7,23	6,67	39,54	0,1	0,14	0,58	0	15,56	94,9	33,1	1,12
	крупа ячневая		44,8	44,8												
	молоко		100	100												
	сахар		5	5												
	масло сливочное		5	5												
39,00	масло сливочное															
5	яйцо вареное	1шт			56,52	5,19	3,83	0,31	0,1	0,02	0	0	20,78	68,27	4,27	0,89
72	кофейный напиток на молоке	200			79,78	1,33	0,94	13,37	0,01	0,01	0,08	0,26	51,3	36	5,6	0,07
	кофейный напиток		8	8												
	сахар		15	15												
	молоко		50	50												
	Обед															
236	салат картофельный с кукурузой	100			90,08	1,51	5,24	8,82	0	0,03	0,56	0	21,78	26,5	11,5	0,49
	картофель		34,7	26												
	кукуруза консервированная		41,6	25												
	огурцы свежие		25	20												
	масло растительное		5	5												
	морковь		31,4	25,1												
68	суп с фрикадельками	200			134,71	3,51	2,19	24,29	0,2	0,12	0,67	8,61	24,9	80,68	32,9	1,17
	картофель		107	80												
	морковь		10	8												
	лук		5	4												
	масло растительное		5	5												
	говядина(фарш)		39	29												
65	курица , запеченная,соус	100/20			199,11	5,42	4,52	35,32	0,04	0,21	4,47	18,19	62,37	147,38	51,07	1,85
	курица свежая		120	100												
	масло растительное		5	5												
	мука		5	5												

149	перловка отварная	180			329,68	19,5	17	24,67	0	0,18	0	0,42	15,02	185.54	74,07	2,82
	крупа перловая		80	80												
	масло сливочное		5	5												
558	компот из кураги	200			185,1	1,43	0	44,76	0,08	0,01	0,07	1	52,15	86,4	41,4	4,41
	курага		20	50												
	сахар		20	20												
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7
	полдник															
	молоко кипяченное	200			104	5,64	5	9,46	0,04	0,08	0	2,6	240	240	180	0,2
	апельсины	100			40	1,5	0,5	21	0	0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
	печенье	20			177	5,4	9,40	60,8	0	0,07	0,53	0,6	16,5	45	7,3	1
	итого				**1782,95**	**61,53**	**55,86**	**310,9**	**4,07**	**0,94**	**7,84**	**41,88**	**542,36**	**890,63**	**492,41**	**15,62**

День 8

сезон: осенне-зимний

Возраст тная категория с 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	A	B1	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
117,00	запеканка творожная с повидлом	200/10			362,66	27,32	18,08	19,84	0,2	0,08	0,78	0,54	293,86	382,86	40,4	1,18
	творог		141	139,5												
	крупа манная		9,7	9,7												
	яйца		10шт	4,5												
	сахар		9,7	9,7												
	сметана		5,2	5,2												
	масло сливочное		5,2	5,2												
	повидло		20	20												
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
пт	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
260,00	чай с лимоном	200			61,62	0,07	0,01	15,31	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	чай-заварка		50	50												
	сахар		15	15												
	лимон		8	7												
	Обед															
28	салат из сельди	100			65,59	1,1	5,11	3,87	0,23	0,06	0,56	75,89	21,71	22,05	16,43	0,79
	сельдь		71,43	70												
	масло растительное		4	4												
	лук		27	27												
56	щи со сметаной	200/5			85,42	2,32	5,79	5,88	0,19	0,03	0,85	12,46	53,95	47,37	22,38	0,82
	капуста		71,4	50												
	морковь		10	8												
	лук		9,6	8												

	масло растительное		4	4													
	сметана		10	10													
137	рыба припущенная в молоке	95			81,36	9,33	2,78	4,77	0	0	0	0	29,76	127,2	16	1,44	
	треска или минтай		117	85													
	лук репчатый		22	19													
	масло растительное		6,5	6,5													
	молоко		30	30													
108	пюре картофельное	180			183,5	4,27	5,22	28,02	0,04	0,17	1,35	14,41	49,39	117,23	40,4	1,47	
	картофель		113	84													
	молоко		16	15													
	масло сливочное		4,5	4,5													
66,00	компот из чернослива	200			117,35	0,57	0	29,57	0	0	1,11	0,75	20	20,75	25,5	0,75	
	чернослив		20	50													
	сахар		20	20													
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3	
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7	
	полдник																
254	кофейный напиток на молоке	200			89,32	1,4	1,6	17,35	0	0	0,08	0,44	7,77	9,46	5,02	0,86	
273	бублик с маском	100			161,8	6,62	3,35	23,32	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7	
	итого				**1486,48**	**59,23**	**50,03**	**190,69**	**7,66**	**0,42**	**5,36**	**104,89**	**509,44**	**831,12**	**192,17**	**9,96**	

День 9
сезон: осенне-зимний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	A	B1	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
91,00	каша пшеничная молочная с масл	200/5			243,92	7,44	8,07	35,28	0,1	0,02	0,46	0	7,42	48,7	15,6	0,38
	крупа пшеничная		40	40												
	молоко		100	100												
	вода		68	68												
	сахар		5	5												
	масло сливочное		5	5												
249,00	какао на молоке	200			169,82	6,2	6,4	22,36	0,28	0,04	0,24	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	молоко		90	90												
	сахар		6,5	6,5												
	какао-порошок		1,65	1,65												
пт	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
68,00	сыр порционный	20			37,77	2,46	3,1	0	0,15	0,06	0,44	0,36	234	151,6	17,54	0,74
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
	Обед															

4	салат из сборных овощей	100			88,07	1,51	5,08	9,6	0,15	0,03	0,56	16,69	40,19	28,44	16,05	0,6
	капуста		50	50												
	морковь		30	30												
	помидоры		5,88	5												
	огурцы		5,26	5												
	масло растительное		10	10												
44	суп свекольный на м\б-не со см	200/5			91,025	4,6	2,12	12,7	0,01	0,12	1,2	12,3	6,02	177,05	32,5	1,3
	свекла		16	12,8												
	картофель		15	11,2												
	моковь		8	6,4												
	лук		4,2	4,2												
	томатная паста		1	1												
	сметана		4	4												
	бульон мясной		120	120												
63	азу	100			144,5	4,38	6,32	17,54	0,08	0,06	0,81	39,72	98,02	74,21	33,64	1,48
	говядина		212,1	157,6												
	томатная паста		6,1	6,1												
	масло растительное		15,2	15,2												
	огурцы соленые		45,5	24,2												
	лук		30,3	24,2												
	мука		3	3												
306	вермишель отварная	150			125,28	3,66	3,53	20,85	0	0,03	0	0	7,59	0	0	0,61
	макаронные изделия		34	34												
	масло сливочное		4,5	4,5												
256	напиток из шиповника	200			46,87	0,68	0	21,01	20	0,01	0,06	36	11,2	13,5	6,2	0,32
	шиповник		20	20												
	сахар		15	15												
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7
	полдник															
	нектар фруктовый	200			45,97	0,68	0	21,01	25	0,01	0,07	45	9,78	8,25	7,75	0,39
	пряник	40			177	5,4	9,40	60,8	0	0,07	0,53	0,6	16,5	45	7,3	1
					1448,09	**43,24**	**52,11**	**263,91**	**49,27**	**0,52**	**4,93**	**151,95**	**674,26**	**792,17**	**181,76**	**8,82**

День 10

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
162	каша овсянная молочная	200/5			192,62	6,33	6	28,33	0,17	0,04	0,47	0,21	120,4	175,7	18,85	0,98
	крупа гекулес		30	30												
	молоко		106,7	106,7												
	сахар		5	5												

	масло сливочное		5	5												
697	кофейный напиток на молоке	200			79,78	1,33	0,94	13,37	0,01	0,01	0,08	0,26	51,3	36	5,6	0,07
	кофейный напиток		8	8												
	сахар		15	15												
	молоко		50	50												
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0.05	0.00	0	0.00	2,40	3	0.05	0.02
	Обед															
100501	салат овощной с фасолью	100			70,97	0,57	5,07	5,77	1,24	0,06	22,05	75,98	32,03	41,7	18,2	0,76
	картофель		55	55												
	моковь		10	10												
	фасоль		5,1	5												
	огурцы консервированные		5,6	5												
	лук		10	10												
	масло растительное		10	10												
33	рассольник ленинградский	200/5			149,86	2,85	6,21	19,96	0,18	0,11	0,58	8,72	25,89	85,41	31,89	1,16
	картофель		80	60												
	крупа перловая		4	4												
	морковь		10	8												
	лук		5	4												
	огурцы соленые		14	12												
	масло растительное		4	4												
	сметана		8	8												
255	биточки из говядины,соус	80/20			175,84	10,43	8,72	13,81	0,07	0,06	9,63	0,01	61,75	250,5	29,85	2,64
	говядина		60	60												
	хлеб пшеничный		13	13												
	молоко		16	16												
	масло сливочное		5	5												
186	каша гречневая рассыпчатая	150			236,79	8,73	5,43	45	0,03	0,84	2,46	0	14,24	202,62	135,27	4,54
	крупа гречневая		46	46												
	масло сливочное		4,5	4,5												
137	компот из яблок	200			107,98	0,16	0,16	27,52	0	0,02	0,07	2,56	6,24	3,96	3,24	0,28
	сахар		12	12												
	яюлоки		22,7	20												
	хлеб ржаной	80			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	хлеб пшеничный	50			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7
	полдник															
	йогурт	200			170	10	6,4	17	0,04	0,06	0	1,2	238	182	28	0,2
	яблоки свежие	100			40	1,5	0,5	21	0	0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
	печенье	20			177	5,4	9,40	60,8	0	0,07	0,53	0,6	16,5	45	7,3	1
	итого				**1678,7**	**53,53**	**56,92**	**295,32**	**5,29**	**1,37**	**37,03**	**99,74**	**596,75**	**1110,89**	**336,65**	**12,85**

вторая неделя	эн.цен.ккал			Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
фактическое количество	8418,08			284,94	284,55	1344,13	78,40	4,77	65,55	414,29	3197,02	4972,69	1601,84	65,04

Витаминизация 3х блюд витамином "С" из расчета 20/25 мл на 1 ребенка

Меню составлено на основании сборника нормативно-правовой,технологической и методической документации по сопровождению рационального питания школьников 2012г;сборника технологических норматитов 2008г;сборника технологических нормативов 2004г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильного М.П 2007г

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания Поляковский Ю.И 2010г