

**Меню на 10 дней весна-лето,  
школьники в возрасте от 7 до 10 лет  
МБОУ «Гимназия № 11 им. С.П.Дягилева» г. Перми  
ИП Балышева Наталия Ивановна**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013 г.

День 1

Перспективное десятидневное меню (весна-лето) возраст 7-10 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Наименование продукта                                                                                          | брутто                                           | нетто                                            | Пищевые вещества (г) |         |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |    |    |  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|---------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|------|----|----|--|
|                  |                                        |                 |                                                                                                                |                                                  |                                                  | Б                    | Ж       | У      | 9      |                                      | 10            | В1     | С      | А      | Е                         | Ca    | P    | Mg | Fe |  |
| 1                | 2                                      | 3               | 4                                                                                                              | 5                                                | 6                                                | 7                    | 8       | 9      | 10     | 11                                   | 12            | 13     | 14     | 15     | 16                        | 17    | 18   |    |    |  |
| Завтрак          |                                        |                 |                                                                                                                |                                                  |                                                  |                      |         |        |        |                                      |               |        |        |        |                           |       |      |    |    |  |
| 267              | Каша пшеница молочная<br>жидкая        | 205,0           | Пшено<br>Сахар<br>Молоко<br>Масло сливочное                                                                    | 40,0<br>5,0<br>112,0<br>5,0                      | 40,0<br>5,0<br>5,0                               | 7,80<br>9,46         | 35,80   | 283,60 | 0,19   | 1,46                                 | 0,05          | 0,16   | 144,60 | 193,00 | 43,00                     | 1,20  |      |    |    |  |
| 300              | Яйцо вареное                           | 1 шт.           | Масло сливочное                                                                                                | 1 шт.                                            | 40,00                                            | 5,01                 | 4,60    | 0,30   | 63,00  | 0,03                                 | 0,00          | 0,10   | 0,20   | 22,00  | 77,00                     | 5,00  | 1,00 |    |    |  |
| 492, 494         | Чай с лимоном                          | 200,0           | Чай<br>Сахар<br>Лимон                                                                                          | 1,0<br>15,0<br>8,0                               | 1,0<br>15,0<br>7,0                               | 0,10<br>0,00         | 15,20   | 61,00  | 0,00   | 2,80                                 | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 14,20  | 4,00                      | 2,00  | 0,40 |    |    |  |
| 112              | Яблоко                                 | 100,0           | Яблоко                                                                                                         | 114,0                                            | 100,0                                            | 0,40                 | 0,40    | 9,80   | 47,00  | 0,03                                 | 10,00         | 0,00   | 0,20   | 16,00  | 11,00                     | 9,00  | 2,20 |    |    |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                         | 50,0            | Хлеб пшеничный                                                                                                 | 50,0                                             | 50,0                                             | 3,80                 | 0,40    | 24,60  | 117,50 | 0,05                                 | 0,00          | 0,00   | 0,55   | 10,00  | 32,50                     | 7,00  | 0,55 |    |    |  |
| Итого за Завтрак |                                        |                 |                                                                                                                | 17,11                                            | 14,86                                            | 85,70                | 572,10  | 0,30   | 14,26  | 0,15                                 | 1,11          | 206,80 | 317,50 | 66,00  | 5,35                      |       |      |    |    |  |
| Обед             |                                        |                 |                                                                                                                |                                                  |                                                  |                      |         |        |        |                                      |               |        |        |        |                           |       |      |    |    |  |
| 61               | Салат из моркови с<br>зеленым горошком | 60,0            | морковь<br>масса припущенной моркови<br>горошек зеленый конс.<br>растительное                                  | 42,0<br>30,6<br>37,2<br>6,0                      | 33,6<br>30,6<br>24,0<br>6,0                      | 1,14<br>6,06         | 3,54    | 73,20  | 0,04   | 2,76                                 | 0,00          | 2,82   | 13,20  | 31,80  | 16,20                     | 0,36  |      |    |    |  |
| 142              | Щи из свежей капусты с<br>картофелем   | 200,0/8,0       | Капуста белокочанная<br>Картофель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>сметана<br>томатное пюре | 50,0<br>32,0<br>12,6<br>9,6<br>5,0<br>8,0<br>2,0 | 40,0<br>24,0<br>10,0<br>8,0<br>4,0<br>8,0<br>2,0 | 1,40<br>3,98         | 6,22    | 66,40  | 0,05   | 14,78                                | 0,00          | 1,90   | 27,20  | 38,00  | 17,80                     | 0,64  |      |    |    |  |
| 332              | Рыба (филе) отварная                   | 80,0            | Минтай<br>лук репчатый<br>морковь<br>масса отв. рыбы                                                           | 131,2<br>2,6<br>3,5<br>80,0                      | 97,6<br>2,3<br>2,3<br>80,0                       | 14,24                | 0,56    | 0,32   | 63,20  | 0,05                                 | 0,48          | 0,01   | 0,88   | 18,40  | 145,60                    | 19,20 | 0,32 |    |    |  |
| 291              | Макаронные изделия<br>отварные         | 150,0           | Макаронные изделия<br>Масло сливочное                                                                          | 51,0<br>6,75                                     | 51,0<br>6,75                                     | 5,65                 | 5,30    | 29,04  | 144,90 | 0,06                                 | 0,01          | 0,00   | 0,79   | 5,70   | 35,70                     | 8,10  | 0,78 |    |    |  |
| 512              | Компот из яблок                        | 200,0           | Яблоко<br>Сахар                                                                                                | 20,0<br>15,0                                     | 20,0<br>15,0                                     | 0,30                 | 0,00    | 20,10  | 81,00  | 0,00                                 | 0,80          | 0,00   | 0,00   | 10,00  | 6,00                      | 3,00  | 0,60 |    |    |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                         | 30,0            | Хлеб пшеничный                                                                                                 | 30,0                                             | 30,0                                             | 2,28                 | 0,24    | 14,76  | 70,50  | 0,03                                 | 0,00          | 0,00   | 0,33   | 6,00   | 19,50                     | 4,20  | 0,33 |    |    |  |
| 109              | Хлеб ржаной                            | 60,0            | Хлеб ржаной Обеденный                                                                                          | 60,00                                            | 60,00                                            | 3,90                 | 0,72    | 20,04  | 104,40 | 0,10                                 | 0,00          | 0,00   | 0,84   | 21,00  | 94,80                     | 28,20 | 2,34 |    |    |  |
| Итого за Обед    |                                        |                 |                                                                                                                | 28,91                                            | 16,86                                            | 94,02                | 603,60  | 0,32   | 18,83  | 0,01                                 | 7,56          | 101,50 | 371,40 | 96,70  | 5,37                      |       |      |    |    |  |
| Полдник          |                                        |                 |                                                                                                                |                                                  |                                                  |                      |         |        |        |                                      |               |        |        |        |                           |       |      |    |    |  |
| 516              | кефир                                  | 200,0           | кефир                                                                                                          | 206,0                                            | 200,0                                            | 10,00                | 6,40    | 17,00  | 174,00 | 0,06                                 | 1,20          | 0,04   | 0,00   | 238,00 | 182,00                    | 28,00 | 0,20 |    |    |  |
| 590              | Печенье                                | 30,0/шт         | Печенье                                                                                                        | 30,0                                             | 30,0                                             | 2,25                 | 3,54    | 15,20  | 125,10 | 0,02                                 | 0,00          | 0,01   | 1,05   | 8,70   | 27,00                     | 6,00  | 0,61 |    |    |  |
| Итого за Полдник |                                        |                 |                                                                                                                | 12,25                                            | 9,94                                             | 32,20                | 299,10  | 0,08   | 1,20   | 0,05                                 | 1,05          | 246,70 | 209,00 | 34,00  | 0,81                      |       |      |    |    |  |
| Итого за день    |                                        |                 |                                                                                                                | 58,27                                            | 41,66                                            | 211,92               | 1474,80 | 0,71   | 34,29  | 0,21                                 | 9,72          | 555,00 | 897,90 | 196,70 | 11,53                     |       |      |    |    |  |



Перспективное десятидневное меню (весна-лето) возраст 7-10 лет

день 3

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Наименование продукта                                         | брутто                                  | нетто                               | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |    |
|------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|------|------|--------|---------------------------|--------|-------|----|
|                  |                                   |              |                                                               |                                         |                                     | Б                    | Ж     | У      |         |                                      | В1            | С    | А    | Е      | Ca                        | P      | Mg    | Fe |
| 1                | 2                                 | 3            | 4                                                             | 5                                       | 6                                   | 7                    | 8     | 9      | 10      | 11                                   | 12            | 13   | 14   | 15     | 16                        | 17     | 18    |    |
| Завтрак          |                                   |              |                                                               |                                         |                                     |                      |       |        |         |                                      |               |      |      |        |                           |        |       |    |
| 258              | Каша пшеничная вязкая             | 205,0        | Крупа пшеничная<br>Молоко<br>Масло сливочное                  | 51,2<br>106,6<br>10,0                   | 51,2<br>106,6<br>10,0               | 8,93                 | 10,25 | 38,04  | 306,47  | 0,19                                 | 1,39          | 0,08 | 0,25 | 141,45 | 215,04                    | 56,78  | 1,49  |    |
| 497              | Какао с молоком                   | 200,0        | Какао<br>Молоко<br>Сахар                                      | 5,0<br>130,0<br>25,0                    | 5,0<br>130,0<br>25,0                | 5,00                 | 4,40  | 31,70  | 186,00  | 0,06                                 | 1,70          | 0,03 | 0,00 | 163,00 | 150,00                    | 39,00  | 1,30  |    |
| 105              | Масло сливочное                   | 15,0         | Масло сливочное                                               | 15,0                                    | 15,0                                | 0,15                 | 10,87 | 0,21   | 99,30   | 0,00                                 | 0,00          | 0,08 | 0,15 | 1,80   | 2,85                      | 0,00   | 0,03  |    |
| 108              | Хлеб пшеничный                    | 50,0         | Хлеб пшеничный                                                | 50,0                                    | 50,0                                | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,50  | 0,05                                 | 0,00          | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 32,50                     | 7,00   | 0,55  |    |
| Итого за Завтрак |                                   |              |                                                               |                                         |                                     |                      |       |        |         |                                      |               |      |      |        |                           |        |       |    |
| Обед             |                                   |              |                                                               |                                         |                                     | 17,88                | 25,92 | 94,55  | 709,27  | 0,30                                 | 3,09          | 0,19 | 0,95 | 316,25 | 400,39                    | 102,78 | 3,37  |    |
| 48               | салат из квашеной капусты с луком | 60,00        | Капуста квашеная<br>лук репчатый<br>масло растительное        | 69,6<br>7,2<br>6,0                      | 48,6<br>6,0<br>6,0                  | 0,96                 | 6,06  | 1,80   | 65,40   | 0,01                                 | 11,34         | 0,00 | 2,70 | 25,80  | 19,20                     | 9,00   | 0,36  |    |
| 128              | Борщ с капустой и картофелем      | 200,0/8,0    | Свекла<br>Капуста<br>Картофель<br>Морковь<br>Лук репчатый     | 40,0<br>20,0<br>21,4<br>12,6<br>9,6     | 32,0<br>16,0<br>16,0<br>10,0<br>8,0 | 1,46                 | 5,00  | 8,52   | 76,00   | 0,03                                 | 8,24          | 0,00 | 1,92 | 27,60  | 42,40                     | 21,00  | 0,96  |    |
| 345              | Котлета рыбная                    | 70,0         | Минтай<br>Хлеб пшеничный<br>Молоко<br>Масло сливочное<br>яйца | 91,7<br>13,3<br>9,8<br>1,5<br>0,1 шт    | 56,0<br>13,3<br>9,8<br>1,5<br>4,2   | 9,70                 | 2,30  | 6,72   | 79,10   | 0,05                                 | 0,28          | 0,01 | 0,70 | 24,50  | 112,00                    | 16,10  | 0,42  |    |
| 429              | Картофельное пюре                 | 150,0        | Картофель<br>молоко<br>масло сливочное                        | 169,5<br>6,75<br>24,0                   | 169,5<br>6,75<br>24,0               | 3,15                 | 6,60  | 16,35  | 138,00  | 0,35                                 | 5,10          | 0,04 | 0,15 | 39,00  | 85,50                     | 28,50  | 1,05  |    |
| 512              | Компот из кураги                  | 200,0        | Сахар<br>Курага                                               | 20,0<br>15,0                            | 20,0<br>15,0                        | 0,30                 | 0,00  | 20,10  | 81,00   | 0,00                                 | 0,80          | 0,00 | 0,00 | 10,00  | 6,00                      | 3,00   | 0,60  |    |
| 108              | Хлеб пшеничный                    | 30,0         | Хлеб пшеничный                                                | 30,0                                    | 30,0                                | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,03                                 | 0,00          | 0,00 | 0,33 | 6,00   | 19,50                     | 4,20   | 0,33  |    |
| 109              | Хлеб ржаной                       | 60,0         | Хлеб ржаной Обеденный                                         | 60,00                                   | 60,00                               | 3,90                 | 0,72  | 20,04  | 104,40  | 0,10                                 | 0,00          | 0,00 | 0,84 | 21,00  | 94,80                     | 28,20  | 2,34  |    |
| Итого за Обед    |                                   |              |                                                               |                                         |                                     |                      |       |        |         |                                      |               |      |      |        |                           |        |       |    |
| Полдник          |                                   |              |                                                               |                                         |                                     | 21,75                | 20,92 | 88,29  | 614,40  | 0,57                                 | 25,76         | 0,05 | 6,64 | 153,90 | 379,40                    | 110,00 | 6,06  |    |
| 516              | ряженка                           | 200,0        | ряженка                                                       | 206,0                                   | 200,0                               | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 100,00  | 0,08                                 | 1,40          | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00                    | 28,00  | 0,20  |    |
| 576              | Ватрушка "Лакомка"                | 75,00        | Мука в/с<br>масло сливочное<br>яйцо<br>сахар-песок<br>творог  | 20,0<br>20,0<br>1/15 шт.<br>2,6<br>50,0 | 20,0<br>20,0<br>2,6<br>10,0<br>50,0 | 10,10                | 23,60 | 24,60  | 351,00  | 0,04                                 | 0,10          | 0,15 | 0,70 | 79,00  | 122,00                    | 14,00  | 0,50  |    |
| Итого за Полдник |                                   |              |                                                               |                                         |                                     |                      |       |        |         |                                      |               |      |      |        |                           |        |       |    |
| Итого за день    |                                   |              |                                                               |                                         |                                     | 15,90                | 28,60 | 32,60  | 451,00  | 0,08                                 | 1,04          | 0,04 | 0,17 | 319,00 | 302,00                    | 42,00  | 0,90  |    |
|                  |                                   |              |                                                               |                                         |                                     | 55,53                | 75,44 | 215,44 | 1774,67 | 0,95                                 | 29,89         | 0,28 | 7,76 | 789,15 | 1081,79                   | 254,78 | 10,33 |    |

Перспективное десятидневное меню (весна-лето) возраст 7-10 лет

день 4

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Наименование продукта                                                                                                   | брутто                                                                  | нетто                                                                   | Пищевые вещества (г) |         |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |   |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|-------|----------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|------|---|
|                  |                                                  |                 |                                                                                                                         |                                                                         |                                                                         | Б                    | Ж       | У     |                            | В1            | С     | А      | Е                         | Ca     | P      | Mg    | Fe   |   |
|                  |                                                  |                 |                                                                                                                         |                                                                         |                                                                         |                      |         |       | 7                          |               |       |        |                           |        |        |       |      | 8 |
| Завтрак          |                                                  |                 |                                                                                                                         |                                                                         |                                                                         |                      |         |       |                            |               |       |        |                           |        |        |       |      |   |
| 317              | Пудинг из творога паровой                        | 150,0           | творог<br>крупа манная<br>яйца<br>сахар<br>изюм<br>ванилин<br>масло<br>сливочное                                        | 114,0<br>11,0<br>13,0<br>1,3 шт.<br>15,0<br>15,0<br>15,3<br>0,01<br>4,0 | 113,0<br>11,0<br>13,0<br>1,3 шт.<br>15,0<br>15,0<br>15,3<br>0,01<br>4,0 | 20,90                | 16,30   | 33,00 | 362,00                     | 0,09          | 0,30  | 0,10   | 0,60                      | 183,00 | 284,00 | 32,00 | 1,40 |   |
| 481              | Молоко стуженое                                  | 30,0            | Молоко стуженое                                                                                                         | 30,0                                                                    | 30,0                                                                    | 2,61                 | 2,55    | 16,65 | 98,40                      | 0,01          | 0,30  | 0,01   | 0,06                      | 92,10  | 65,70  | 10,20 | 0,06 |   |
| 492, 493         | чай с сахаром                                    | 200,0           | чай<br>сахар                                                                                                            | 1,0<br>15,0                                                             | 1,0<br>15,0                                                             | 0,10                 | 0,00    | 15,00 | 60,00                      | 0,00          | 0,00  | 0,00   | 0,00                      | 11,00  | 3,00   | 1,00  | 0,10 |   |
| 91               | Хлеб пшеничный                                   | 25,0            | Хлеб пшеничный                                                                                                          | 25,0                                                                    | 25,0                                                                    | 1,90                 | 0,40    | 24,60 | 117,50                     | 0,05          | 0,00  | 0,00   | 0,55                      | 10,00  | 32,50  | 7,00  | 0,55 |   |
|                  | Бутерброд с сыром (2-й вариант)                  | 35,0            | сыр "голландский"<br>масло сливочное                                                                                    | 16,5<br>5,0                                                             | 15,0<br>5,0                                                             | 5,00                 | 8,10    | 7,40  | 123,00                     | 0,05          | 0,00  | 0,00   | 0,55                      | 10,00  | 32,50  | 7,00  | 0,55 |   |
| 112              | Груша                                            | 100,0           | груша                                                                                                                   | 112,0                                                                   | 100,0                                                                   | 0,40                 | 0,30    | 10,30 | 47,00                      | 0,02          | 5,00  | 0,00   | 0,40                      | 19,00  | 16,00  | 12,00 | 2,30 |   |
| Итого за Завтрак |                                                  |                 |                                                                                                                         | 30,91                                                                   | 27,65                                                                   | 106,95               | 807,90  | 0,22  | 5,60                       | 0,11          | 2,16  | 325,10 | 433,70                    | 69,20  | 4,96   |       |      |   |
| Обед             |                                                  |                 |                                                                                                                         |                                                                         |                                                                         |                      |         |       |                            |               |       |        |                           |        |        |       |      |   |
| 74               | салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60,0            | картофель<br>горошек зеленый конс<br>морковь<br>яйцо<br>масло растительное                                              | 37,5<br>15,7<br>18,8<br>1/5 шт.<br>6,0                                  | 27,0*<br>10,2<br>15,0**<br>8,0<br>6,0                                   | 1,68                 | 4,26    | 5,94  | 69,00                      | 0,04          | 7,02  | 0,01   | 1,80                      | 11,40  | 40,80  | 14,40 | 0,54 |   |
| 147              | Суп картофельный с макаронными изделиями         | 200,0           | картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло растительное                                                              | 8,0<br>80,0<br>10,0<br>2,0                                              | 8,0<br>80,0<br>10,0<br>2,0                                              | 2,16                 | 2,28    | 15,06 | 89,00                      | 0,08          | 6,60  | 0,00   | 1,10                      | 12,20  | 19,20  | 19,20 | 1,00 |   |
| 389              | Тефтели из говядины паровые                      | 70,0            | говядина (котлетное мясо)<br>хлеб пшеничный<br>масло сливочное<br>лук репчатый                                          | 67,2<br>9,1<br>2,0<br>27,3                                              | 49,0<br>9,1<br>2,0<br>23,1                                              | 12,46                | 8,68    | 6,09  | 142,80                     | 0,42          | 1,75  | 0,00   | 0,35                      | 13,30  | 107,10 | 14,70 | 1,54 |   |
| 423              | капуста тушеная                                  | 150,0           | капуста белокочанная<br>масло сливочное<br>морковь<br>петрушка<br>лук репчатый<br>томат-пюре<br>мука пшеничная<br>сахар | 197,0<br>6,75<br>7,5<br>4,05<br>10,65<br>12,0<br>1,8<br>4,5             | 157,5<br>6,75<br>6,0<br>3,0<br>9,0<br>12,0<br>1,8<br>4,5                | 5,55                 | 5,40    | 5,85  | 94,50                      | 0,06          | 25,50 | 0,04   | 1,05                      | 91,15  | 82,50  | 36,00 | 1,50 |   |
| 507              | Компот из свежих яблок                           | 200,0           | яблоки свежие<br>сахар<br>лимонная<br>кислота                                                                           | 45,1<br>15,0<br>0,2<br>0,2                                              | 40,0<br>15,0<br>0,2<br>0,2                                              | 0,50                 | 0,20    | 23,10 | 96,00                      | 0,02          | 4,30  | 0,00   | 0,20                      | 22,00  | 16,00  | 14,00 | 1,10 |   |
| 108              | Хлеб пшеничный                                   | 30,0            | Хлеб пшеничный                                                                                                          | 30,0                                                                    | 30,0                                                                    | 2,28                 | 0,24    | 14,76 | 70,50                      | 0,03          | 0,00  | 0,00   | 0,33                      | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |   |
| 109              | Хлеб ржаной                                      | 60,0            | Хлеб ржаной                                                                                                             | 60,0                                                                    | 60,0                                                                    | 3,90                 | 0,72    | 20,04 | 104,40                     | 0,10          | 0,00  | 0,00   | 0,84                      | 21,00  | 94,80  | 28,20 | 2,34 |   |
| Итого за Обед    |                                                  |                 |                                                                                                                         | 28,53                                                                   | 21,78                                                                   | 90,84                | 666,20  | 0,75  | 45,17                      | 0,05          | 5,67  | 177,05 | 379,90                    | 130,70 | 8,35   |       |      |   |
| Полдник          |                                                  |                 |                                                                                                                         |                                                                         |                                                                         |                      |         |       |                            |               |       |        |                           |        |        |       |      |   |
| 515              | Молоко кипяченое                                 | 200,0           | Молоко                                                                                                                  | 210,0                                                                   | 200,0                                                                   | 5,80                 | 5,00    | 9,60  | 106,00                     | 0,08          | 2,60  | 0,04   | 0,00                      | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |   |
| 584              | праник                                           | 25,0            | праник                                                                                                                  | 25,0                                                                    | 25,0                                                                    | 1,47                 | 1,17    | 18,75 | 91,50                      | 0,02          | 0,00  | 0,00   | 0,60                      | 2,75   | 12,50  | 2,25  | 0,20 |   |
| Итого за Полдник |                                                  |                 |                                                                                                                         | 7,27                                                                    | 6,17                                                                    | 28,35                | 197,50  | 0,10  | 2,60                       | 0,04          | 0,60  | 0,20   | 0,33                      | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |   |
| Итого за день    |                                                  |                 |                                                                                                                         | 66,71                                                                   | 55,60                                                                   | 226,14               | 1671,60 | 1,07  | 53,37                      | 0,20          | 8,43  | 744,90 | 1056,10                   | 230,15 | 13,71  |       |      |   |

Перспективное десятидневное меню (весна-лето) возраст 7-10 лет

день 5

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Наименование продукта          | брутто  | нетто | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|---------|-------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                  |              |                                |         |       | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С      | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                | 3            | 4                              | 5       | 6     | 7                    | 8     | 9      | 10                             | 11            | 12     | 13   | 14   | 15                        | 16     | 17     | 18    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |              |                                |         |       |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 268                     | Каша рисовая молочная жидкая                     | 205,0        | Крупа рисовая                  | 30,8    | 30,8  | 5,67                 | 8,83  | 33,21  | 235,13                         | 0,06          | 1,54   | 0,05 | 0,18 | 146,98                    | 155,59 | 32,39  | 0,45  |
|                         | Сахар                                            |              |                                | 5,0     | 5,0   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         | Молоко                                           |              |                                | 118,0   | 118,0 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 501                     | Кофейный напиток с молоком                       | 200,0        | Масло сливочное                | 5,0     | 5,0   | 3,20                 | 2,90  | 15,90  | 79,00                          | 0,04          | 1,30   | 0,02 | 0,00 | 126,00                    | 90,00  | 14,00  | 0,10  |
|                         | Кофейный напиток                                 |              |                                | 100,0   | 100,0 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         | Молоко                                           |              |                                | 10,0    | 10,0  |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 105                     | Масло сливочное                                  | 15,0         | Масло сливочное                | 15,0    | 15,0  | 0,15                 | 10,87 | 0,21   | 99,30                          | 0,00          | 0,00   | 0,08 | 0,15 | 1,80                      | 2,85   | 0,00   | 0,03  |
| 108                     | Хлеб пшеничный                                   | 50,0         | Хлеб пшеничный                 | 50,0    | 50,0  | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,50                         | 0,05          | 0,00   | 0,00 | 0,55 | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
| 112                     | Апельсин                                         | 100,0        | Апельсин                       | 143,0   | 100,0 | 0,90                 | 0,20  | 8,10   | 43,00                          | 0,04          | 60,00  | 0,00 | 0,20 | 34,00                     | 23,00  | 13,00  | 0,30  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  |              |                                |         |       |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              |                                |         |       | 13,72                | 23,20 | 82,02  | 573,93                         | 0,19          | 62,84  | 0,15 | 1,08 | 318,78                    | 303,94 | 66,39  | 1,43  |
| <b>Обед</b>             |                                                  |              |                                |         |       |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 59                      | Салат из свеклы с чесноком                       | 60,0         | свекла                         | 69,6    | 54,0  | 0,90                 | 6,06  | 5,10   | 78,60                          | 0,01          | 3,30   | 0,00 | 2,70 | 22,20                     | 24,60  | 12,60  | 0,84  |
|                         | чеснок                                           |              |                                | 0,4     | 0,3   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         | масло растительное                               |              |                                | 6,0     | 6,0   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 144                     | суп картофельный с бобовыми                      | 200,0        | Горох                          | 16,2    | 16,0  | 1,84                 | 3,40  | 12,10  | 86,40                          | 0,15          | 6,94   | 0,03 | 0,18 | 15,20                     | 52,60  | 20,40  | 0,74  |
|                         |                                                  |              | Картофель                      | 66,6    | 50,0  |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Морковь                        | 10,0    | 8,0   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Лук репчатый                   | 9,6     | 8,0   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Масло растительное             | 4,0     | 4,0   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 377, 453                | Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным | 200,0/30,0   | Говядина б/к котлетное мясо    | 152,0   | 112,0 | 23,62                | 24,60 | 20,98  | 399,68                         | 0,21          | 4,47   | 0,07 | 0,86 | 26,35                     | 295,53 | 58,25  | 3,61  |
|                         |                                                  |              | масса отварного мяса           | 220,0   | 70,0  |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Картофель                      | 220,0   | 165,0 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | отварного протертого картофеля | 1/10шт. |       |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Яйцо                           | 3,0     | 155,0 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Сухари                         | 10,0    | 4,0   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Масло сливочное 72,5 %         | 0,54    | 3,0   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Сахар                          | 4,5     | 10,0  |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Томатная паста                 | 1,5     | 0,54  |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | Мука                           | 1,5     | 4,5   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | масло сливочное                | 1,5     | 1,5   |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 519                     | Напиток из шиповника                             | 200,0        | сахар                          | 15,0    | 15,0  | 0,70                 | 0,30  | 22,80  | 97,00                          | 0,01          | 70,00  | 0,00 | 0,00 | 12,00                     | 3,00   | 3,00   | 1,50  |
|                         |                                                  |              | шиповник                       | 20,0    | 20,0  |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              | вода                           | 230,0   | 230,0 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 108                     | Хлеб пшеничный                                   | 30,0         | Хлеб пшеничный                 | 30,0    | 30,0  | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03          | 0,00   | 0,00 | 0,33 | 6,00                      | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| 109                     | Хлеб ржаной                                      | 60,0         | Хлеб ржаной Обеденный          | 60,00   | 60,00 | 3,90                 | 0,72  | 20,04  | 104,40                         | 0,10          | 0,00   | 0,00 | 0,84 | 21,00                     | 94,80  | 28,20  | 2,34  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  |              |                                |         |       |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              |                                |         |       | 33,24                | 35,32 | 95,78  | 836,58                         | 0,51          | 84,71  | 0,10 | 4,91 | 102,75                    | 490,03 | 126,65 | 9,36  |
| <b>Полдник</b>          |                                                  |              |                                |         |       |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 340                     | Кисель из концентрата плодового или ягодного     | 200,0        | концентрат киселя сахар        | 24,0    | 24,0  | 1,40                 | 0,00  | 29,00  | 122,00                         | 0,00          | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 1,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,10  |
|                         |                                                  |              | сахар                          | 10,0    | 10,0  |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
| 590                     | Печенье                                          | 30,0/шт      | Печенье                        | 30,0    | 30,0  | 2,25                 | 3,54  | 15,20  | 125,10                         | 0,02          | 0,00   | 0,01 | 1,05 | 8,70                      | 27,00  | 6,00   | 0,61  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                  |              |                                |         |       |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              |                                |         |       | 3,65                 | 3,54  | 44,20  | 247,10                         | 0,02          | 0,00   | 0,01 | 1,05 | 9,70                      | 27,00  | 6,00   | 0,71  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  |              |                                |         |       |                      |       |        |                                |               |        |      |      |                           |        |        |       |
|                         |                                                  |              |                                |         |       | 50,61                | 62,06 | 222,00 | 1657,61                        | 0,72          | 147,55 | 0,26 | 7,04 | 431,23                    | 820,97 | 199,04 | 11,50 |

Перспективное десятидневное меню (десна-лето) возраст 7-10 лет

день 6

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Наименование продукта                                                                                                                                                                 | брутто                                                           | нетто                                                            | Пищевые вещества (г)             |                                  |                                   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)                    |                                  |                                  |                                  | Минеральные вещества (мг)         |                                   |                                   |                                  |  |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|
|                  |                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                  | Б                                | Ж                                | У                                 |                                      | В1                               | С                                | А                                | Е                                | Ca                                | P                                 | Mg                                | Fe                               |  |
| 1                | 2                                 | 3               | 4                                                                                                                                                                                     | 5                                                                | 6                                                                | 7                                | 8                                | 9                                 | 10                                   | 11                               | 12                               | 13                               | 14                               | 15                                | 16                                | 17                                | 18                               |  |
| Завтрак          |                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                  |                                  |                                  |                                   |                                      |                                  |                                  |                                  |                                  |                                   |                                   |                                   |                                  |  |
| 262              | Каша манная молочная<br>жидкая    | 205,0           | Крупа манная<br>Молоко<br>Масло сливочное<br>Сахар                                                                                                                                    | 31,5<br>108,6<br>5,0<br>5,0                                      | 31,5<br>108,6<br>5,0<br>5,0                                      | 6,30<br><br><br>                 | 7,64<br><br><br>                 | 40,80<br><br><br>                 | 220,78<br><br><br>                   | 0,07<br><br><br>                 | 1,41<br><br><br>                 | 0,05<br><br><br>                 | 0,53<br><br><br>                 | 136,12<br><br><br>                | 124,23<br><br><br>                | 20,70<br><br><br>                 | 0,45<br><br><br>                 |  |
| 300              | Яйцо вареное                      | 1 шт.           | Яйцо                                                                                                                                                                                  | 1 шт.                                                            | 40,00                                                            | 5,01                             | 4,60                             | 0,30                              | 63,00                                | 0,03                             | 0,00                             | 0,10                             | 0,20                             | 22,00                             | 77,00                             | 5,00                              | 1,00                             |  |
| 497              | Какао с молоком                   | 200,0           | Какао<br>Молоко<br>Сахар                                                                                                                                                              | 5,0<br>130,0<br>15,0                                             | 5,0<br>130,0<br>15,0                                             | 5,00<br><br>                     | 4,40<br><br>                     | 31,70<br><br>                     | 186,00<br><br>                       | 0,06<br><br>                     | 1,70<br><br>                     | 0,03<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 163,00<br><br>                    | 150,00<br><br>                    | 39,00<br><br>                     | 1,30<br><br>                     |  |
| 105              | Масло сливочное                   | 15,0            | Масло сливочное                                                                                                                                                                       | 15,0                                                             | 15,0                                                             | 0,15                             | 10,87                            | 0,21                              | 99,30                                | 0,00                             | 0,00                             | 0,08                             | 0,15                             | 1,80                              | 2,85                              | 0,00                              | 0,03                             |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                    | 50,0            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | 50,0                                                             | 50,0                                                             | 3,80                             | 0,40                             | 24,60                             | 117,50                               | 0,05                             | 0,00                             | 0,00                             | 0,55                             | 10,00                             | 32,50                             | 7,00                              | 0,55                             |  |
| 112              | Банан                             | 200,0           | банан                                                                                                                                                                                 | 286,0                                                            | 200,0                                                            | 3,00                             | 1,00                             | 22,00                             | 192,00                               | 0,08                             | 20,00                            | 0,00                             | 0,80                             | 16,00                             | 56,00                             | 84,00                             | 1,20                             |  |
| Итого за Завтрак |                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                  | 23,26                            | 28,91                            | 119,61                            | 878,58                               | 0,29                             | 23,11                            | 0,26                             | 2,23                             | 348,92                            | 442,58                            | 155,70                            | 4,53                             |  |
| Обед             |                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                  |                                  |                                  |                                   |                                      |                                  |                                  |                                  |                                  |                                   |                                   |                                   |                                  |  |
| 154              | Суп крестьянский с крупой         | 200,0/8,0       | Капуста белокочанная<br>картофель<br>крупа: перловая, рисовая,<br>овсяная, пшено, хлопья<br>"Геркулес"<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло растительное<br>бульон или вода<br>сметана | 30,0<br>26,6<br>8,0<br>4,0<br>10,0<br>9,6<br>4,0<br>160,0<br>8,0 | 24,0<br>20,0<br>8,0<br>4,0<br>10,0<br>9,6<br>4,0<br>160,0<br>8,0 | 1,70<br><br><br><br><br><br><br> | 4,08<br><br><br><br><br><br><br> | 11,64<br><br><br><br><br><br><br> | 90,00<br><br><br><br><br><br><br>    | 0,04<br><br><br><br><br><br><br> | 7,96<br><br><br><br><br><br><br> | 0,00<br><br><br><br><br><br><br> | 1,94<br><br><br><br><br><br><br> | 21,00<br><br><br><br><br><br><br> | 53,60<br><br><br><br><br><br><br> | 15,60<br><br><br><br><br><br><br> | 0,58<br><br><br><br><br><br><br> |  |
| 341              | Рыба, запеченная с яйцом          | 100,0           | Минтай<br>мука пшеничная<br>масло растительное<br>масса жареной рыбы<br>яйца<br>лук репчатый                                                                                          | 118,0<br>5,0+3,2<br>5,0+5,0<br>-<br>1/4 шт.<br>10,5              | 87,0<br>5,0+3,2<br>5,0+5,0<br>74,0<br>10,0<br>8,8                | 14,40<br><br><br><br><br>        | 9,10<br><br><br><br><br>         | 9,10<br><br><br><br><br>          | 175,00<br><br><br><br><br>           | 0,09<br><br><br><br><br>         | 19,60<br><br><br><br><br>        | 0,02<br><br><br><br><br>         | 5,50<br><br><br><br><br>         | 34,00<br><br><br><br><br>         | 185,00<br><br><br><br><br>        | 26,00<br><br><br><br><br>         | 1,00<br><br><br><br><br>         |  |
| 414              | рис отварной                      | 150,0           | крупа рисовая<br>масло сливочное                                                                                                                                                      | 54,0<br>6,75                                                     | 54,0<br>6,75                                                     | 3,69<br><br>                     | 6,07<br><br>                     | 33,81<br><br>                     | 204,60<br><br>                       | 0,02<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,04<br><br>                     | 0,28<br><br>                     | 5,10<br><br>                      | 70,80<br><br>                     | 22,80<br><br>                     | 0,52<br><br>                     |  |
| 107              | огурец соленый<br>порционный      | 30,0            | огурцы соленые                                                                                                                                                                        | 31,50                                                            | 30,00                                                            | 0,24<br><br>                     | 0,03<br><br>                     | 0,51<br><br>                      | 3,90<br><br>                         | 0,00<br><br>                     | 4,50<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,21<br><br>                     | 3,00<br><br>                      | 10,50<br><br>                     | 4,50<br><br>                      | 0,24<br><br>                     |  |
| 508              | Компот из смеси<br>сухофруктов    | 200,0           | Сухофрукты<br>Сахар                                                                                                                                                                   | 25,0<br>15,0                                                     | 25,0<br>15,0                                                     | 0,50<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 27,00<br><br>                     | 110,00<br><br>                       | 0,01<br><br>                     | 0,50<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 28,00<br><br>                     | 19,00<br><br>                     | 7,00<br><br>                      | 1,50<br><br>                     |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                    | 30,0            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | 30,0                                                             | 30,0                                                             | 2,28<br><br>                     | 0,24<br><br>                     | 14,76<br><br>                     | 70,50<br><br>                        | 0,03<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,33<br><br>                     | 6,00<br><br>                      | 19,50<br><br>                     | 4,20<br><br>                      | 0,33<br><br>                     |  |
| 109              | Хлеб ржаной                       | 60,0            | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                           | 60,00                                                            | 60,00                                                            | 3,90<br><br>                     | 0,72<br><br>                     | 20,04<br><br>                     | 104,40<br><br>                       | 0,10<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,84<br><br>                     | 21,00<br><br>                     | 94,80<br><br>                     | 28,20<br><br>                     | 2,34<br><br>                     |  |
| Итого за Обед    |                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                  | 26,71                            | 20,24                            | 116,86                            | 758,40                               | 0,29                             | 32,56                            | 0,06                             | 9,10                             | 118,10                            | 453,20                            | 108,30                            | 6,51                             |  |
| Полдник          |                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                  |                                  |                                  |                                   |                                      |                                  |                                  |                                  |                                  |                                   |                                   |                                   |                                  |  |
| 518              | Сок абрикосовый                   | 200,0           | Сок абрикосовый                                                                                                                                                                       | 200,0                                                            | 200,0                                                            | 1,00<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 28,00<br><br>                     | 112,00<br><br>                       | 0,04<br><br>                     | 8,00<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 40,00<br><br>                     | 0,00<br><br>                      | 0,00<br><br>                      | 0,40<br><br>                     |  |
| 590              | Печенье                           | 30,0/1шт        | Печенье                                                                                                                                                                               | 30,0                                                             | 30,0                                                             | 2,25<br><br>                     | 3,54<br><br>                     | 15,20<br><br>                     | 125,10<br><br>                       | 0,02<br><br>                     | 0,00<br><br>                     | 0,01<br><br>                     | 1,05<br><br>                     | 8,70<br><br>                      | 27,00<br><br>                     | 6,00<br><br>                      | 0,61<br><br>                     |  |
| Итого за Полдник |                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                  | 3,25                             | 3,54                             | 43,20                             | 237,10                               | 0,06                             | 8,00                             | 0,01                             | 1,05                             | 48,70                             | 27,00                             | 6,00                              | 1,01                             |  |
| Итого за день    |                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                  | 53,22                            | 52,69                            | 279,67                            | 1874,08                              | 0,64                             | 63,67                            | 0,33                             | 12,38                            | 515,72                            | 922,78                            | 270,00                            | 12,05                            |  |

Перспективное десятидневное меню (весна-лето) возраст 7-10 лет

день 7

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Наименование продукта               | брутто | нетто | Пищевые вещества (г) |       |        |   | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |  |  |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|---|----------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|--|--|
|           |                                      |                 |                                     |        |       | Б                    | Ж     | У      | 8 |                            | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |  |  |
| 1         | Завтрак                              | 2               | 3                                   | 4      | 5     | 6                    | 7     | 8      | 9 | 10                         | 11            | 12    | 13   | 14   | 15                        | 16     | 17     | 18    |  |  |
| 301       | Омлет натуральный                    | 130,0           | яйцо                                | 2 шт.  | 80,0  | 11,20                | 17,40 | 3,00   |   | 212,00                     | 0,08          | 0,40  | 0,26 | 0,60 | 106,00                    | 200,00 | 16,00  | 2,00  |  |  |
|           |                                      |                 | молоко                              | 50,0   | 50,0  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | масло сливочное                     | 5,0    | 5,0   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 175       | кукуруза отварная                    | 52,0            | кукуруза консерв.                   | 83,3   | 50,0  | 4,80                 | 2,90  | 31,80  |   | 172,00                     | 0,10          | 0,00  | 0,01 | 0,36 | 13,66                     | 105,38 | 33,00  | 1,56  |  |  |
|           |                                      |                 | масло сливочное                     | 2,0    | 2,0   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 108       | Хлеб пшеничный                       | 50,0            | Хлеб пшеничный                      | 50,0   | 50,0  | 3,80                 | 0,40  | 24,60  |   | 117,50                     | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 0,55  |  |  |
| 492, 494  | Чай с лимоном                        | 200,0           | Чай                                 | 1,0    | 1,0   | 0,10                 | 0,00  | 15,20  |   | 61,00                      | 0,00          | 2,80  | 0,00 | 0,00 | 14,20                     | 4,00   | 2,00   | 0,40  |  |  |
|           |                                      |                 | Сахар                               | 15,0   | 15,0  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | Лимон                               | 8,0    | 7,0   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 91        | Бутерброд с сыром (2-й вариант)      | 35,0            | сыр "голландский"                   | 16,5   | 15,0  | 5,00                 | 8,10  | 7,40   |   | 123,00                     | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 0,55  |  |  |
|           |                                      |                 | масло сливочное                     | 5,0    | 5,0   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | хлеб пшеничный                      | 15,0   | 15,0  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 112       | Яблоко                               | 100,0           | Яблоко                              | 114,0  | 100,0 | 0,40                 | 0,40  | 9,80   |   | 47,00                      | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00                     | 11,00  | 9,00   | 2,20  |  |  |
|           | Итого за Завтрак                     |                 |                                     |        |       | 25,30                | 29,20 | 91,80  |   | 732,50                     | 0,31          | 13,20 | 0,27 | 2,26 | 169,86                    | 385,38 | 74,00  | 7,26  |  |  |
| Обед      |                                      |                 |                                     |        |       |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 49        | салат из квашеной капусты с яблоками | 60,00           | Капуста квашеная                    | 42,6   | 30,0  | 0,66                 | 6,12  | 3,18   |   | 70,20                      | 0,01          | 8,88  | 0,00 | 2,70 | 18,60                     | 12,00  | 0,72   | 0,36  |  |  |
|           |                                      |                 | яблоки свежие                       | 35,4   | 24,1  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | масло растительное                  | 6,0    | 6,0   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 159       | Суп-пюре из картофеля                | 200,0           | Картофель                           | 106,6  | 80,0  | 3,88                 | 5,16  | 19,80  |   | 141,00                     | 0,11          | 7,70  | 0,04 | 0,20 | 94,20                     | 115,80 | 30,40  | 0,88  |  |  |
|           |                                      |                 | Морковь                             | 5,0    | 4,0   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | Мука пшеничная                      | 4,0    | 4,0   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | Молоко                              | 70,0   | 70,0  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | Масло сливочное                     | 5,0    | 5,0   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 405       | Кура в соусе с томатом               | 120,0           | кура 1 кат. потрош.                 | 208,0  | 184,0 | 13,90                | 13,50 | 4,10   |   | 192,00                     | 0,02          | 2,30  | 0,03 | 0,50 | 34,00                     | 90,00  | 16,00  | 1,00  |  |  |
|           |                                      |                 | морковь                             | 9,3    | 7,5   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | лук репчатый                        | 9,3    | 7,5   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | масло сливочное                     | 9,0    | 9,3   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | мука пшеничная                      | 1,9    | 1,9   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | чеснок                              | 0,9    | 0,9   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | Томатная паста                      | 9,3    | 9,3   |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 237       | Каша гречневая рассыпчатая           | 150,0           | Масло сливочное                     | 6,75   | 6,75  | 8,55                 | 7,84  | 37,08  |   | 253,05                     | 0,20          | 0,00  | 0,04 | 0,61 | 14,25                     | 202,65 | 135,30 | 4,55  |  |  |
|           |                                      |                 | Крупа гречневая                     | 69,0   | 69,0  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 512       | Компот из кураги и изюма             | 200,0           | Сахар                               | 15,0   | 15,0  | 0,30                 | 0,00  | 20,10  |   | 81,00                      | 0,00          | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 10,00                     | 6,00   | 3,00   | 0,60  |  |  |
|           |                                      |                 | Курага медовая                      | 10,0   | 10,0  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
|           |                                      |                 | Изюм                                | 10,0   | 10,0  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 108       | Хлеб пшеничный                       | 30,0            | Хлеб пшеничный                      | 30,0   | 30,0  | 2,28                 | 0,24  | 14,76  |   | 70,50                      | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,33 | 6,00                      | 19,50  | 4,20   | 0,33  |  |  |
| 109       | Хлеб ржаной                          | 60,0            | Хлеб ржаной Обжаренный              | 60,00  | 60,00 | 3,90                 | 0,72  | 20,04  |   | 104,40                     | 0,10          | 0,00  | 0,00 | 0,84 | 21,00                     | 94,80  | 28,20  | 2,34  |  |  |
|           | Итого за Обед                        |                 |                                     |        |       | 33,47                | 33,58 | 119,06 |   | 912,15                     | 0,47          | 19,68 | 0,11 | 5,18 | 198,05                    | 540,75 | 217,82 | 10,06 |  |  |
| Полдник   |                                      |                 |                                     |        |       |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 519       | Напиток из шиповника                 | 200,0           | Сахар                               | 15,0   | 15,0  | 0,70                 | 0,30  | 22,80  |   | 97,00                      | 0,01          | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00                     | 3,00   | 3,00   | 1,50  |  |  |
|           |                                      |                 | Шиповник                            | 20,0   | 20,0  |                      |       |        |   |                            |               |       |      |      |                           |        |        |       |  |  |
| 588       | вафли                                | 25,0            | вафли с фруктово-ягодными начинками | 25,00  | 25,00 | 0,70                 | 0,82  | 19,32  |   | 87,50                      | 0,00          | 0,00  | 0,00 | 0,17 | 4,00                      | 9,00   | 2,50   | 0,70  |  |  |
|           | Итого за Полдник                     |                 |                                     |        |       | 58,77                | 1,12  | 42,12  |   | 184,50                     | 0,08          | 1,04  | 0,04 | 0,17 | 16,00                     | 12,00  | 5,50   | 17,40 |  |  |
|           | Итого за день                        |                 |                                     |        |       | 117,54               | 63,90 | 252,98 |   | 1829,15                    | 0,86          | 33,92 | 0,42 | 7,61 | 383,91                    | 938,13 | 297,32 | 34,72 |  |  |

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Наименование продукта                                             | брутто                                          | нетто                               | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                  |                                      |                 |                                                                   |                                                 |                                     | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                | 2                                    | 3               | 4                                                                 | 5                                               | 6                                   | 7                    | 8     | 9      | 10                                   | 11            | 12    | 13   | 14   | 15                        | 16      | 17     | 18    |
| Завтрак          |                                      |                 |                                                                   |                                                 |                                     |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |         |        |       |
| 255              | Каша ячневая вязкая                  | 205,00          | Крупа ячневая<br>Молоко                                           | 45,5<br>112,7                                   | 45,5<br>112,7                       | 6,00                 | 8,00  | 42,00  | 268,00                               | 0,12          | 1,45  | 0,08 | 0,77 | 171,17                    | 256,86  | 38,13  | 0,94  |
| 501              | Кофейный напиток с молоком           | 200,0           | Масло сливочное<br>Кофейный напиток<br>Молоко<br>сахар            | 5,0<br>5,0<br>100,0<br>10,0                     | 5,0<br>5,0<br>100,0<br>10,0         | 3,20                 | 2,90  | 15,90  | 79,00                                | 0,04          | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 126,00                    | 90,00   | 14,00  | 0,10  |
| 105              | Масло сливочное                      | 15,0            | Масло сливочное                                                   | 15,0                                            | 15,0                                | 0,15                 | 10,87 | 0,21   | 99,30                                | 0,00          | 0,00  | 0,08 | 0,15 | 1,80                      | 2,85    | 0,00   | 0,03  |
| 108              | Хлеб пшеничный                       | 50,0            | Хлеб пшеничный                                                    | 50,0                                            | 50,0                                | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,50                               | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00                     | 32,50   | 7,00   | 0,55  |
| 112              | мандарин                             | 100,0           | мандарин                                                          | 136,0                                           | 100,0                               | 0,80                 | 0,20  | 7,50   | 38,00                                | 0,06          | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00                     | 17,00   | 11,00  | 0,10  |
| Итого за Завтрак |                                      |                 |                                                                   |                                                 |                                     | 13,95                | 22,37 | 90,21  | 601,80                               | 0,27          | 40,75 | 0,18 | 1,67 | 343,97                    | 399,21  | 70,13  | 1,72  |
| Обед             |                                      |                 |                                                                   |                                                 |                                     |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |         |        |       |
| 48               | салат из квашеной капусты с<br>луком | 60,00           | Капуста квашеная<br>лук репчатый<br>масло растительное            | 69,6<br>7,2<br>6,0                              | 48,6<br>6,0<br>6,0                  | 0,96                 | 6,06  | 1,80   | 65,40                                | 0,01          | 11,34 | 0,00 | 2,70 | 25,80                     | 19,20   | 9,00   | 0,36  |
| 150              | Суп картофельный с рыбой             | 200,0           | минтай<br>картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло сливочное | 61,0<br>120,0<br>10,0<br>10,0<br>4,0            | 43,0<br>90,0<br>8,0<br>8,0<br>4,0   | 7,88                 | 3,86  | 12,12  | 114,80                               | 0,14          | 9,70  | 0,03 | 0,28 | 34,60                     | 148,20  | 45,60  | 1,26  |
| 381              | шницель из говядины                  | 75,0            | говядина(котлетное мясо)<br>хлеб пшеничный<br>молоко              | 87,0<br>14,25<br>17,25                          | 64,5,0<br>14,25<br>17,25            | 13,35                | 13,12 | 10,70  | 214,50                               | 0,06          | 0,00  | 0,03 | 0,37 | 29,25                     | 138,75  | 19,50  | 2,10  |
| 429              | Картофельное пюре                    | 150,0           | Картофель<br>Масло сливочное<br>Молоко                            | 169,5<br>6,75<br>24,0                           | 126,0<br>6,75<br>24,0               | 3,15                 | 6,60  | 16,35  | 138,00                               | 0,13          | 5,10  | 0,04 | 0,15 | 39,00                     | 85,50   | 28,50  | 1,05  |
| 509              | Компот из яблок с лимоном            | 200,0           | Яблоки свежие<br>Лимон<br>Сахар                                   | 56,0<br>16,0<br>20,0                            | 50,0<br>7,0<br>20,0                 | 0,30                 | 0,20  | 25,10  | 103,00                               | 0,01          | 3,30  | 0,00 | 0,10 | 11,00                     | 7,00    | 5,00   | 1,20  |
| 108              | Хлеб пшеничный                       | 30,0            | Хлеб пшеничный                                                    | 30,0                                            | 30,0                                | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                                | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,33 | 6,00                      | 19,50   | 4,20   | 0,33  |
| 109              | Хлеб ржаной                          | 60,0            | Хлеб ржаной Обеденный                                             | 60,00                                           | 60,00                               | 3,90                 | 0,72  | 20,04  | 104,40                               | 0,10          | 0,00  | 0,00 | 0,84 | 21,00                     | 94,80   | 28,20  | 2,34  |
| Итого за Обед    |                                      |                 |                                                                   |                                                 |                                     | 31,82                | 30,80 | 100,87 | 810,60                               | 0,48          | 29,44 | 0,10 | 4,77 | 166,65                    | 512,95  | 140,00 | 8,64  |
| Полдник          |                                      |                 |                                                                   |                                                 |                                     |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |         |        |       |
| 516              | кефир                                | 200,0           | кефир                                                             | 206,0                                           | 200,0                               | 10,00                | 6,40  | 17,00  | 174,00                               | 0,06          | 1,20  | 0,04 | 0,00 | 238,00                    | 182,00  | 28,00  | 0,20  |
| 576              | Ватрушка "Лакомка"                   | 75,00           | Мука в/с<br>масло сливочное<br>яйцо<br>сахар-песок<br>творог      | 20,0<br>20,0<br>1/15 шт.<br>2,6<br>10,0<br>50,0 | 20,0<br>20,0<br>2,6<br>10,0<br>50,0 | 10,10                | 23,60 | 24,60  | 351,00                               | 0,04          | 0,10  | 0,15 | 0,70 | 79,00                     | 122,00  | 14,00  | 0,50  |
| Итого за Полдник |                                      |                 |                                                                   |                                                 |                                     | 20,10                | 30,00 | 41,60  | 525,00                               | 0,10          | 1,30  | 0,19 | 0,70 | 317,00                    | 304,00  | 42,00  | 0,70  |
| Итого за день    |                                      |                 |                                                                   |                                                 |                                     | 65,87                | 83,17 | 232,68 | 1937,40                              | 0,85          | 71,49 | 0,47 | 7,14 | 827,62                    | 1216,16 | 252,13 | 11,06 |

| №<br>реш.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Наименование продукта                                                                                                                                                                        | брутто                                                                                                   | нетто                                                                                         | Пищевые вещества (г)    |       |        |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |         | Минеральные вещества (мг) |       |    |    |    |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|--------|-------|---------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------|---------------------------|-------|----|----|----|
|                  |                                |              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                               | Б                       | Ж     | У      | 8     | 9       |                                | 10            | В1   | С     | А      | Е       | 14                        | 15    | 16 | 17 | 18 |
| 1                | Завтрак                        | 2            | 3                                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                        | 5                                                                                             | 6                       | 7     | 8      | 9     | 10      | 11                             | 12            | 13   | 14    | 15     | 16      | 17                        | 18    |    |    |    |
| 313              | Завтрак из творога             | 150,0        | творог<br>крутая кланья или мука<br>пшеничная<br>вода или молоко<br>яйца<br>1/10 шт<br>сахар<br>ванилин<br>сметана<br>5,2<br>5,2<br>сухофрукты папированные<br>5,2<br>масло сливочное<br>5,2 | 141,0<br>9,7 или<br>12,0<br>36,0<br>36,0<br>1/10 шт<br>4,0<br>9,7<br>0,015<br>0,015<br>5,2<br>5,2<br>5,2 | 139,5<br>9,7 или<br>12,0<br>36,0<br>36,0<br>4,0<br>9,7<br>0,015<br>0,015<br>5,2<br>5,2<br>5,2 | 24,00<br>25,20<br>25,90 | 24,00 | 25,20  | 25,90 | 425,00  | 0,07                           | 0,80          | 0,20 | 0,70  | 297,00 | 347,00  | 38,00                     | 1,00  |    |    |    |
| 481              | Молоко густое                  | 30,0         | Молоко густое                                                                                                                                                                                | 30,00                                                                                                    | 30,00                                                                                         | 2,61                    | 2,55  | 16,65  |       | 98,40   | 0,01                           | 0,30          | 0,01 | 0,06  | 92,10  | 65,70   | 10,20                     | 0,06  |    |    |    |
| 492, 495         | Чай с молоком                  | 200,0        | Сахар<br>чай-завар                                                                                                                                                                           | 50,0<br>15,0<br>50,0                                                                                     | 50,0<br>15,0<br>50,0                                                                          | 1,50<br>15,00           | 1,50  | 15,50  |       | 81,00   | 0,04                           | 1,30          | 0,01 | 0,00  | 127,00 | 93,00   | 15,00                     | 0,40  |    |    |    |
| 105              | Масло сливочное                | 15,0         | Масло сливочное                                                                                                                                                                              | 15,0                                                                                                     | 15,0                                                                                          | 0,15                    | 0,15  | 10,87  | 0,21  | 99,30   | 0,00                           | 0,00          | 0,08 | 0,15  | 1,80   | 2,85    | 0,00                      | 0,03  |    |    |    |
| 108              | Хлеб пшеничный                 | 50,0         | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                               | 50,0                                                                                                     | 50,0                                                                                          | 3,80                    | 0,40  | 24,60  |       | 117,50  | 0,05                           | 0,00          | 0,00 | 0,55  | 10,00  | 32,50   | 7,00                      | 0,55  |    |    |    |
| Итого за Завтрак |                                |              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                               | 32,06                   | 40,52 | 80,86  |       | 821,20  | 0,17                           | 2,40          | 0,30 | 1,46  | 527,90 | 541,05  | 70,20                     | 2,04  |    |    |    |
| Обед             |                                |              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                               |                         |       |        |       |         |                                |               |      |       |        |         |                           |       |    |    |    |
| 463              | маринад овощной с томатом      | 60,0         | морковь<br>лук репчатый<br>петрушка<br>томат-пюре<br>масло растительное<br>лимонная кислота<br>бульон рыбный или вода                                                                        | 26,2<br>18,0<br>4,0<br>18,0<br>6,0<br>0,5<br>2,0<br>6,0                                                  | 21,0<br>15,0<br>3,0<br>15,0<br>6,0<br>0,5<br>2,0<br>6,0                                       | 1,18                    | 5,45  | 5,40   |       | 75,36   | 0,02                           | 4,14          | 0,00 | 2,86  | 15,36  | 34,38   | 18,48                     | 0,64  |    |    |    |
| 161              | Суп-пюре из разных овощей      | 200,0        | морковь<br>капуста белокочанная<br>картофель<br>лук репчатый<br>мука пшеничная<br>масло сливочное<br>молоко                                                                                  | 31,0<br>25,0<br>24,0<br>9,6<br>4,0<br>4,0<br>30,0                                                        | 24,0<br>20,0<br>18,0<br>8,0<br>4,0<br>4,0<br>30,0                                             | 2,34                    | 4,02  | 10,64  |       | 88,20   | 0,05                           | 7,54          | 0,03 | 0,26  | 57,60  | 65,60   | 22,40                     | 0,60  |    |    |    |
| 170              | гренки из пшеничного хлеба     | 20,0         | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                               | 37,5                                                                                                     | 31,5                                                                                          | 2,25                    | 0,22  | 13,95  |       | 66,84   | 0,03                           | 0,00          | 0,00 | 0,35  | 6,04   | 19,66   | 4,24                      | 0,33  |    |    |    |
| 406              | Плов из отварной птицы         | 210,0        | кура I категории, потр.<br>масса отварной мякоти птицы<br>масло растительное<br>лук репчатый<br>морковь<br>рис                                                                               | 207,5<br>-<br>11,0<br>22,0<br>14,0<br>49,0                                                               | 184,0<br>70,0<br>11,0<br>11,0<br>11,0<br>49,0                                                 | 16,00                   | 15,90 | 37,90  |       | 359,00  | 0,03                           | 1,30          | 0,01 | 5,40  | 33,00  | 133,00  | 31,00                     | 1,30  |    |    |    |
| 519              | Напиток из шиповника           | 200,0        | Сахар<br>Шиповник<br>вода                                                                                                                                                                    | 15,0<br>20,0<br>236,0                                                                                    | 15,0<br>20,0<br>236,0                                                                         | 0,70                    | 0,30  | 22,80  |       | 97,00   | 0,01                           | 70,00         | 0,00 | 0,00  | 12,00  | 3,00    | 3,00                      | 1,50  |    |    |    |
| 108              | Хлеб пшеничный                 | 30,0         | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                               | 30,0                                                                                                     | 30,0                                                                                          | 2,28                    | 0,24  | 14,76  |       | 70,50   | 0,03                           | 0,00          | 0,00 | 0,33  | 6,00   | 19,50   | 4,20                      | 0,33  |    |    |    |
| 109              | Хлеб ржаной                    | 60,0         | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                  | 60,0                                                                                                     | 60,0                                                                                          | 3,90                    | 0,72  | 29,04  |       | 104,40  | 0,10                           | 0,00          | 0,00 | 0,84  | 21,00  | 94,80   | 28,20                     | 2,34  |    |    |    |
| Итого за Обед    |                                |              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                               | 29,35                   | 27,15 | 145,29 |       | 958,30  | 0,28                           | 152,98        | 0,04 | 10,04 | 163,00 | 372,94  | 114,52                    | 8,54  |    |    |    |
| Полдник          |                                |              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                               |                         |       |        |       |         |                                |               |      |       |        |         |                           |       |    |    |    |
| 313              | Молоко топленое                | 200,0        | Молоко                                                                                                                                                                                       | 210,0                                                                                                    | 200,0                                                                                         | 5,80                    | 5,00  | 9,60   |       | 106,00  | 0,08                           | 2,60          | 0,04 | 0,00  | 240,00 | 180,00  | 28,00                     | 0,20  |    |    |    |
| 384              | Пирожок                        | 25,0         | пирожок                                                                                                                                                                                      | 25,0                                                                                                     | 25,0                                                                                          | 1,47                    | 1,17  | 18,75  |       | 91,50   | 0,02                           | 0,00          | 0,00 | 0,60  | 2,75   | 12,50   | 3,25                      | 0,20  |    |    |    |
| Итого за Полдник |                                |              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                               | 7,27                    | 6,17  | 28,35  |       | 197,50  | 0,10                           | 2,60          | 0,04 | 0,60  | 242,75 | 192,50  | 30,25                     | 0,40  |    |    |    |
| Итого за день    |                                |              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                               | 68,68                   | 73,84 | 257,50 |       | 1977,00 | 0,55                           | 157,98        | 0,38 | 12,10 | 936,65 | 1106,49 | 214,97                    | 10,98 |    |    |    |

Перспективное десятидневное меню (весна-лето) возраст 7-10 лет

день 10

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Наименование продукта                                                                                                                          | брутто                                                   | нетто                                                    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |                                   |                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                          | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                                                                                                                                              | 5                                                        | 6                                                        | 7                    | 8            | 9             | 10                                   | 11            | 12           | 13          | 14          | 15                        | 16            | 17            | 18           |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                          |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 262                     | Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая | 205,0           | крупа "Геркулес"<br>Молоко                                                                                                                     | 45,1<br>112,7                                            | 45,1<br>112,7                                            | 8,70                 | 14,40        | 32,30         | 294,58                               | 0,10          | 1,45         | 0,08        | 0,82        | 158,46                    | 247,64        | 72,77         | 1,74         |
|                         |                                   |                 | Масло сливочное<br>Сахар                                                                                                                       | 5,0<br>5,0                                               | 5,0<br>5,0                                               |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 497                     | Какао с молоком                   | 200,0           | Какао                                                                                                                                          | 5,0                                                      | 5,0                                                      | 5,00                 | 4,40         | 31,70         | 186,00                               | 0,06          | 1,70         | 0,03        | 0,00        | 163,00                    | 150,00        | 39,00         | 1,30         |
|                         |                                   |                 | Молоко                                                                                                                                         | 130,0                                                    | 130,0                                                    |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 105                     | Масло сливочное                   | 15,0            | Масло сливочное                                                                                                                                | 15,0                                                     | 15,0                                                     | 0,15                 | 10,87        | 0,21          | 99,30                                | 0,00          | 0,00         | 0,08        | 0,15        | 1,80                      | 2,85          | 0,00          | 0,03         |
| 108                     | Хлеб пшеничный                    | 50,0            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                 | 50,0                                                     | 50,0                                                     | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                               | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                     | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                          | <b>17,65</b>         | <b>30,07</b> | <b>88,81</b>  | <b>697,38</b>                        | <b>0,21</b>   | <b>3,15</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,52</b> | <b>333,26</b>             | <b>432,99</b> | <b>118,77</b> | <b>3,62</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                   |                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                          |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 131                     | Свекольник                        | 200,0/8,0       | свекла<br>морковь<br>лук репчатый<br>картофель<br>масло сливочное<br>сахар<br>томат-пюре<br>сметана                                            | 64,0<br>10,0<br>10,8<br>46,0<br>4,0<br>2,0<br>2,6<br>8,0 | 64,0<br>10,0<br>10,8<br>46,0<br>4,0<br>2,0<br>2,6<br>8,0 | 1,74                 | 3,56         | 9,62          | 77,60                                | 0,05          | 7,34         | 0,03        | 0,20        | 30,20                     | 55,40         | 24,80         | 1,22         |
| 369                     | Жаркое по-домашнему               | 220,00          | говядина (такое-бренная<br>часть)<br>картофель<br>лук репчатый<br>масло сливочное<br>томат-пюре<br>масса тушеного мяса<br>масса готовых овощей | 151,0<br>152,0<br>17,5<br>7,0<br>7,0<br>70,0<br>150,0    | 111,0<br>114,0<br>15,0<br>7,0<br>7,0<br>70,0<br>150,0    | 26,00                | 23,20        | 16,60         | 379,00                               | 0,16          | 7,60         | 0,04        | 0,80        | 35,00                     | 266,00        | 56,00         | 3,40         |
| 107                     | огурец соленный порционный        | 30,0            | огурцы соленные                                                                                                                                | 31,50                                                    | 30,00                                                    | 0,24                 | 0,03         | 0,51          | 3,90                                 | 0,00          | 4,50         | 0,00        | 0,21        | 3,00                      | 10,50         | 4,50          | 0,24         |
| 508                     | Компот из смеси сухофруктов       | 200,0           | Сухофрукты                                                                                                                                     | 25,0                                                     | 25,0                                                     | 0,50                 | 0,00         | 27,00         | 110,00                               | 0,01          | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 28,00                     | 19,00         | 7,00          | 1,50         |
| 108                     | Хлеб пшеничный                    | 30,0            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                 | 30,0                                                     | 30,0                                                     | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                                | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,33        | 6,00                      | 19,50         | 4,20          | 0,33         |
| 109                     | Хлеб ржаной                       | 60,0            | Хлеб ржаной Обесенный                                                                                                                          | 60,00                                                    | 60,00                                                    | 3,90                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                               | 0,10          | 0,00         | 0,00        | 0,84        | 21,00                     | 94,80         | 28,20         | 2,34         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                          | <b>34,66</b>         | <b>27,75</b> | <b>88,53</b>  | <b>745,40</b>                        | <b>0,35</b>   | <b>19,94</b> | <b>0,07</b> | <b>2,38</b> | <b>123,20</b>             | <b>465,20</b> | <b>124,70</b> | <b>9,03</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                   |                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                          |                      |              |               |                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 518                     | Сок абрикосовый                   | 200,0           | Сок абрикосовый                                                                                                                                | 200,0                                                    | 200,0                                                    | 1,00                 | 0,00         | 28,00         | 112,00                               | 0,04          | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 40,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
| 590                     | Печенье                           | 30,0/шт         | Печенье                                                                                                                                        | 30,0                                                     | 30,0                                                     | 2,25                 | 3,54         | 15,20         | 125,10                               | 0,02          | 0,00         | 0,01        | 1,05        | 8,70                      | 27,00         | 6,00          | 0,61         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   |                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                          | <b>3,25</b>          | <b>3,54</b>  | <b>43,20</b>  | <b>237,10</b>                        | <b>0,06</b>   | <b>8,00</b>  | <b>0,01</b> | <b>1,05</b> | <b>48,70</b>              | <b>27,00</b>  | <b>6,00</b>   | <b>1,01</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                          | <b>55,56</b>         | <b>61,36</b> | <b>220,54</b> | <b>1679,88</b>                       | <b>0,62</b>   | <b>31,09</b> | <b>0,27</b> | <b>4,95</b> | <b>505,16</b>             | <b>925,19</b> | <b>249,47</b> | <b>13,66</b> |

Перспективное десятидневное меню (весна-лето) возраст 7-10 лет Гимназия

| День                                  | Калорийность завтраков | Калорийность обедов | Калорийность полдников |
|---------------------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|
| 1 день                                | 572,10                 | 603,60              | 299,10                 |
| 2 день                                | 594,35                 | 780,40              | 327,00                 |
| 3 день                                | 709,27                 | 614,40              | 541,00                 |
| 4 день                                | 807,90                 | 666,20              | 197,50                 |
| 5 день                                | 573,93                 | 836,58              | 247,10                 |
| 6 день                                | 878,38                 | 758,40              | 237,10                 |
| 7 день                                | 732,50                 | 912,50              | 184,50                 |
| 8 день                                | 601,80                 | 810,60              | 525,00                 |
| 9 день                                | 821,20                 | 958,30              | 197,50                 |
| 10 день                               | 697,38                 | 745,40              | 237,10                 |
| Всего за 10 дней                      | 6988,81                | 7686,38             | 2992,90                |
| Итого средняя за 10 дней              | 698,88                 | 768,63              | 297,69                 |
| % от нормируемой дневной калорийности |                        |                     |                        |

ИТОГО:

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ В ПРОЦЕНТНОМ ОТНОШЕНИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ школьники 7-10 лет

ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ

| День    | Белки  | Жиры  | Углеводы | к/ккал. |
|---------|--------|-------|----------|---------|
| 1 день  | 58,27  | 41,66 | 211,92   | 1474,80 |
| 2 день  | 47,36  | 68,33 | 236,00   | 1701,75 |
| 3 день  | 55,53  | 75,44 | 215,44   | 1774,67 |
| 4 день  | 66,71  | 55,60 | 226,14   | 1671,60 |
| 5 день  | 50,61  | 62,06 | 222,00   | 1657,61 |
| 6 день  | 53,22  | 52,69 | 279,67   | 1874,08 |
| 7 день  | 117,54 | 63,90 | 252,98   | 1829,15 |
| 8 день  | 65,87  | 83,17 | 232,68   | 1937,40 |
| 9 день  | 68,68  | 73,84 | 257,50   | 1977,00 |
| 10 день | 55,56  | 61,39 | 220,54   | 1679,88 |

ИТОГО ОБЩАЯ:

639,35

638,08

2354,87

17577,94

ИТОГО СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ:

63,93

63,8

235,48

1757,79

| среднесуточное<br>выполнение норм питания<br>весна-лето, 7-10 лет | 1        | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | Общая за 10<br>дней | Средняя за<br>10 дней | % |
|-------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------|-----------------------|---|
| Наименование<br>продукта                                          | 1        | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | Общая за 10<br>дней | Средняя за<br>10 дней | % |
| Хлеб ржаной                                                       | 80       | 60,0  | 60,0  | 60,0  | 60,0  | 60,0  | 60,0  | 60,0  | 60,0  | 60,0  | 600,0               | 60,0                  |   |
| Хлеб пшеничный                                                    | 150      | 80,0  | 87,3  | 80,0  | 81,0  | 80,0  | 95,0  | 102,3 | 112,7 | 80,0  | 878,3               | 87,8                  |   |
| Мука                                                              | 15       | 0,0   | 40,5  | 20,0  | 1,8   | 8,2   | 5,9   | 20,0  | 12,0  | 0,0   | 109,9               | 11,0                  |   |
| крупы, бобовые                                                    | 45       | 40,0  | 30,0  | 64,5  | 11,0  | 93,5  | 69,0  | 45,5  | 49,0  | 45,1  | 494,6               | 49,5                  |   |
| макаронные изделия                                                | 15       | 51,0  | 0,0   | 8,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 59,0                | 5,9                   |   |
| Картофель                                                         | 250      | 32,0  | 162,1 | 190,9 | 80,0  | 26,6  | 106,6 | 289,5 | 24,0  | 198,0 | 1198,3              | 119,8                 |   |
| Овощи свежие, зелень                                              | 350      | 159,5 | 195,3 | 159,0 | 321,2 | 124,3 | 159,7 | 96,8  | 236,0 | 178,6 | 1724,5              | 172,4                 |   |
| Фрукты свежие                                                     | 200      | 122,0 | 244,0 | 0,0   | 159,1 | 286,0 | 157,4 | 208,0 | 0,0   | 0,0   | 1319,5              | 132,0                 |   |
| сухофрукты                                                        | 15       | 20,0  | 0,0   | 15,3  | 20,0  | 25,0  | 40,0  | 0,0   | 20,0  | 25,0  | 185,3               | 18,5                  |   |
| соки                                                              | 200      | 0,0   | 200,0 | 0,0   | 0,0   | 200,0 | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 200,0 | 600,0               | 60,0                  |   |
| Мясо говядина                                                     | 77(95)   | 0,0   | 87,0  | 0,0   | 67,2  | 0,0   | 0,0   | 87,0  | 0,0   | 151,0 | 544,2               | 54,4                  |   |
| цыплята, куры                                                     | 40(51)   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 208,0 | 0,0   | 207,5 | 0,0   | 415,5               | 41,6                  |   |
| Рыба свежая (сельдь)                                              | 60       | 131,0 | 0,0   | 91,7  | 0,0   | 118,0 | 0,0   | 61,0  | 0,0   | 0,0   | 401,7               | 40,2                  |   |
| Колбасные изделия                                                 | 15       | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0                 | 0,0                   |   |
| молоко                                                            | 300      | 112,0 | 219,3 | 270,4 | 210,0 | 238,6 | 120,0 | 254,0 | 290,0 | 260,0 | 2192,2              | 219,2                 |   |
| кисломолочные<br>продукты                                         | 150      | 206,0 | 0,0   | 206,0 | 0,0   | 0,0   | 206,0 | 206,0 | 0,0   | 242,7 | 1066,7              | 106,7                 |   |
| творог                                                            | 50       | 0,0   | 0,0   | 50,0  | 114,0 | 0,0   | 0,0   | 50,0  | 141,0 | 0,0   | 355,0               | 35,5                  |   |
| сыр                                                               | 10       | 0,0   | 15,0  | 0,0   | 16,5  | 0,0   | 16,5  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 48,0                | 4,8                   |   |
| сметана                                                           | 10       | 8,0   | 8,0   | 8,0   | 0,0   | 8,0   | 0,0   | 0,0   | 5,2   | 8,0   | 45,2                | 4,5                   |   |
| масло сливочное                                                   | 30       | 11,8  | 10,0  | 53,3  | 17,8  | 16,5  | 32,8  | 65,8  | 24,2  | 24,0  | 287,5               | 28,7                  |   |
| масло растительное                                                | 15       | 11,0  | 35,0  | 6,0   | 2,0   | 14,0  | 6,0   | 6,0   | 23,0  | 0,0   | 113,0               | 11,3                  |   |
| яйцо диет                                                         | 40       | 40,0  | 1,2   | 6,8   | 19,0  | 50,0  | 80,0  | 2,6   | 4,0   | 0,0   | 207,6               | 20,8                  |   |
| сахар                                                             | 40       | 35,0  | 44,0  | 40,0  | 49,5  | 35,0  | 45,0  | 40,0  | 37,0  | 22,0  | 388,0               | 38,8                  |   |
| кондитерские изд                                                  | 10       | 30,0  | 0,0   | 0,0   | 25,0  | 30,0  | 25,0  | 0,0   | 25,0  | 30,0  | 195,0               | 19,5                  |   |
| чай                                                               | 0,4      | 1,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0   | 0,0   | 1,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,0                 | 0,3                   |   |
| какао                                                             | 1,2      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 5,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 5,0   | 15,0                | 1,5                   |   |
| дрожжи                                                            | 1        | 0,0   | 1,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   |       |       |                     |                       |   |
| Соль                                                              | 5        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                     |                       |   |
| Кисель                                                            | не норм. | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 24,0  |       | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 24,0                |                       |   |