«Согласовано»
Директор МБОУ «СОШ № 37»
им. Королькова А.М., Героя РФ
_____ О.А. Желтоногова
«12» августа 2024 г

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель
_____ О.Н. Сафонова
«12» августа 2024 г.

Перспективное основное 2-х недельное меню
для обучающихся МБОУ «СОШ № 37»
им. Королькова А.М., Героя РФ

сезон: учебный год 2024/2025

возраст: 7 – 11 лет

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника

**«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»*
под общ. ред. В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.;
«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва, изд. «Дели принт», 2011 г.

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 1
День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	361,99	178,48	130,09	30,12	138,14	0,47	58,00	0,06	1,17	182
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Сыр плавленный	20	4,10	4,60	0,46	59,33	210,00	40,00	140,00	6,60	180,00	0,16	30,00	0,01	0,12	15
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,57	118,60	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	382
Яблоки свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
Итого за завтрак	**585**	**16,67**	**26,86**	**76,73**	**628,93**	**886,68**	**638,82**	**492,71**	**88,36**	**519,7**	**4,95**	**152,4**	**0,3227**	**8,078**	
ОБЕД															
Кукуруза сахарная консервированная	60	2,82	0,96	14,16	76,56	240,00	0,00	25,20	7,80	24,60	0,00	1,80	0,01	2,88	таб.24
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,67	5,46	6,68	88,00	473,20	306,66	39,40	25,58	39,20	0,66	0,00	0,05	12,62	88
Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	201,85	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	33,00	0,05	0,41	279
Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	253,40	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,06	0,00	309
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
Итого за обед	**880**	**21,71**	**20,11**	**118,72**	**750,81**	**1458,19**	**934,68**	**204,53**	**107,78**	**288,28**	**6,81**	**63,37**	**0,40**	**21,87**	
ПОЛДНИК															
Сдоба Домашняя*	100	7,50	13,20	60,90	394,00	210,80	105,50	19,80	27,40	70,00	1,30	4,00	0,12	0,00	769
Чай с сахаром*	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685
Итого за полдник	**300**	**7,70**	**13,20**	**75,90**	**452,00**	**210,96**	**117,50**	**20,80**	**27,40**	**101,00**	**1,30**	**4,00**	**0,12**	**1,80**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1765**	**46,08**	**60,17**	**271,35**	**1831,74**	**2555,83**	**1691,00**	**718,04**	**223,54**	**908,98**	**13,06**	**219,77**	**0,84**	**31,75**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 1
День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога с молоком сгущеным	120/30	15,00	11,07	33,21	296,04	527,42	293,16	293,38	39,84	322,74	0,96	97,50	0,09	0,71	223
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Бананы свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
Итого за завтрак	**505**	**18,47**	**19,19**	**75,99**	**556,04**	**792,83**	**632,16**	**361,78**	**67,14**	**425,74**	**4,70**	**137,50**	**0,30**	**12,71**	
ОБЕД															
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	67,56	0,30	0,04	0,02	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	75
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,00	602,72	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,00	0,07	6,70	96
Шницель рыбный натуральный с маслом	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00	1545,00	334,08	148,18	63,04	229,16	3,40	76,80	0,08	4,24	235
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	586,19	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,14	18,16	312
Напиток лимонный	200	0,09	0,00	22,02	86,40	4,00	276,00	52,00	16,00	32,00	1,20	2,00	0,00	106,00	699
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Итого за обед	**780**	**23,47**	**26,27**	**94,95**	**762,83**	**3073,37**	**1694,40**	**313,18**	**146,45**	**457,84**	**8,01**	**78,80**	**0,50**	**135,33**	
ПОЛДНИК															
Сдоба «Дорожная»	100	7,10	14,80	56,10	388,00	211,60	98,80	18,60	26,20	64,20	1,20	0,00	0,12	0,00	770
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685
Итого за полдник	**300**	**7,30**	**14,80**	**71,10**	**446,00**	**211,76**	**110,80**	**19,60**	**26,20**	**95,20**	**1,20**	**0,00**	**0,12**	**1,80**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1585**	**49,24**	**60,26**	**242,04**	**1764,87**	**4077,96**	**2437,36**	**694,56**	**239,79**	**978,78**	**13,91**	**216,30**	**0,92**	**149,84**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 1
День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	150	13,94	24,80	2,63	289,65	804,90	217,67	112,81	17,66	247,08	2,89	355,19	0,11	0,28	210
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Сыр (45 % жирности)	20	5,26	5,32	0,00	68,66	170,00	16,00	180,00	10,00	118,00	0,18	46,00	0,01	0,14	15
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338
Итого за завтрак	**525**	**24,52**	**39,37**	**44,01**	**630,31**	**1276,45**	**593,27**	**506,81**	**72,36**	**535,88**	**5,12**	**461,19**	**0,40**	**39,95**	
ОБЕД															
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,20	5,40	0,00	57,60	420,00	189,00	24,60	9,00	22,20	0,45	91,80	0,01	4,20	101
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	118,60	473,26	378,26	34,14	28,46	70,48	1,64	0,00	0,00	4,66	102
Птица отварная	100	14,80	7,80	0,36	129,60	316,20	176,20	56,00	20,28	167,00	1,90	98,20	0,04	2,36	288
Рис припущенный	150	3,63	4,29	36,66	199,95	583,83	40,25	2,42	19,00	60,60	0,51	0,00	0,02	0,00	305
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
Итого за обед	**860**	**28,61**	**22,50**	**100,44**	**733,55**	**2087,19**	**1283,04**	**202,82**	**117,04**	**414,61**	**11,86**	**190,00**	**0,52**	**20,45**	
ПОЛДНИК															
Сдоба «Ванильная»	100	7,90	8,50	58,10	343,00	314,80	110,20	22,40	28,40	76,60	1,40	14,00	1,40	0,00	767
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	707
Итого за полдник	**300**	**8,90**	**8,50**	**79,30**	**431,00**	**326,80**	**400,20**	**36,40**	**36,40**	**90,60**	**4,80**	**14,00**	**1,62**	**4,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1685**	**62,03**	**70,37**	**223,75**	**1794,86**	**3690,44**	**2276,51**	**746,03**	**225,80**	**1041,09**	**21,78**	**665,19**	**2,53**	**64,40**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 1
День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Котлета Любительская	100/10	14,86	12,58	6,60	202,50	1434,56	309,16	74,28	41,50	188,46	1,48	49,40	0,08	0,66	325
Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,00	142,35	583,14	725,54	14,64	29,33	79,73	1,16	0,00	0,15	21,00	310
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
Итого за завтрак	**605**	**21,10**	**17,76**	**72,25**	**538,85**	**2281,61**	**1370,70**	**154,92**	**98,13**	**368,19**	**6,36**	**49,40**	**0,44**	**33,66**	
ОБЕД															
Икра морковная	60	1,20	0,06	12,33	54,72	54,01	2,24	27,92	19,35	36,55	0,60	0,00	0,03	2,53	75
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,70	5,43	9,10	99,20	484,90	308,24	39,78	21,08	43,68	0,98	0,00	0,04	8,54	82
Котлета московская	100/10	12,90	31,00	10,06	370,00	523,50	165,62	18,56	17,70	123,01	2,13	50,22	0,72	0,24	270
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	583,46	259,62	14,82	135,83	203,93	4,56	0,00	0,21	0,00	302
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,01	1,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Итого за обед	**780**	**28,25**	**43,35**	**110,59**	**951,87**	**1916,11**	**800,39**	**175,08**	**217,70**	**474,94**	**10,56**	**50,22**	**1,21**	**12,54**	
ПОЛДНИК															
Плюшка «Московская»	100	7,00	8,00	56,00	335,00	346,60	109,60	22,00	29,00	74,00	1,38	26,00	0,14	0,00	785
Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00	100,00	292,00	248,00	28,00	196,00	0,20	40,00	0,40	0,60	698
Итого полдник	**300**	**13,00**	**20,00**	**64,20**	**504,00**	**446,60**	**401,60**	**270,00**	**57,00**	**270,00**	**1,58**	**66,00**	**0,54**	**0,60**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1685**	**62,35**	**81,11**	**247,04**	**1994,72**	**4644,32**	**2572,69**	**600,00**	**372,83**	**1113,13**	**18,50**	**165,62**	**2,19**	**46,80**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 1
День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущеным	120/30	15,00	11,07	33,21	296,04	130,52	362,68	272,16	40,48	301,22	1,22	89,36	0,11	0,66	222
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	1,30	379
Напиток кисломолочный "Снежок" м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386
Итого за завтрак	**505**	**23,96**	**23,94**	**78,13**	**627,64**	**428,39**	**704,02**	**573,34**	**86,78**	**544,22**	**2,99**	**169,36**	**0,46**	**2,46**	
ОБЕД															
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,00	3,90	24,00	131,50	23,00	5,00	4,30	17,00	0,40	7,00	0,04	2,40	таб.24
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	469,84	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,00	0,09	6,60	103
Котлета рубленая из птицы	100	22,00	13,30	13,74	235,80	2346,00	223,70	55,54	20,80	97,54	1,42	91,40	0,10	1,04	295
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	586,19	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,14	18,16	312
Напиток клюквенный	200	0,09	0,00	22,65	87,30	4,00	144,00	16,00	12,00	26,00	0,60	4,00	0,00	18,60	647
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,04	10,00	338
Итого за обед	**860**	**33,85**	**21,37**	**115,38**	**770,95**	**3836,43**	**1826,62**	**197,54**	**148,97**	**373,53**	**6,59**	**102,40**	**0,61**	**57,03**	
ПОЛДНИК															
Кекс творожный	100	8,20	18,40	51,50	401,00	292,00	85,00	53,40	18,20	98,40	1,02	96,00	0,06	0,06	794
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	693
Итого за полдник	**300**	**13,10**	**23,40**	**84,00**	**591,00**	**353,44**	**301,34**	**205,62**	**39,54**	**222,96**	**1,50**	**120,40**	**0,12**	**1,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1665**	**70,91**	**68,71**	**277,51**	**1989,59**	**4618,26**	**2831,98**	**976,50**	**275,29**	**1140,71**	**11,08**	**392,16**	**1,19**	**61,14**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 1
День: 6 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00	360,83	228,65	136,00	47,60	181,37	1,24	18,00	0,19	1,17	182
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378
Биойогурт фруктовый м.д.ж. 2,5%	100	3,10	2,50	15,00	95,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386
Итого за завтрак	**565**	**15,13**	**23,27**	**85,93**	**614,00**	**658,88**	**578,25**	**438,00**	**95,30**	**427,17**	**3,29**	**88,00**	**0,54**	**3,00**	
ОБЕД															
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	1,80	1,74	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,04	10,50	71
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,49	91,20	471,02	541,30	24,36	25,12	62,18	0,96	0,00	0,11	9,60	97
Котлета из говядины	100	14,95	12,67	14,56	234,90	143,36	196,92	43,14	55,78	188,80	2,80	44,80	0,08	0,34	268
Рагу из овощей	150	2,52	15,69	12,28	202,85	631,14	378,09	53,09	23,23	64,29	0,86	65,70	0,09	17,87	143
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Итого за обед	**760**	**23,85**	**31,33**	**94,31**	**770,95**	**1523,06**	**1402,18**	**214,13**	**153,89**	**418,64**	**7,52**	**110,50**	**0,54**	**39,27**	
ПОЛДНИК															
Коржик молочный	100	6,40	11,33	64,53	384,00	27,86	96,40	25,60	23,73	64,66	1,13	10,66	0,10	0,06	806
Снежок	200	26,20	14,00	27,80	340,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	698
Итого за полдник	**300**	**32,60**	**25,33**	**92,33**	**724,00**	**36,36**	**242,40**	**149,60**	**37,73**	**156,66**	**1,23**	**30,66**	**0,23**	**0,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1625**	**71,58**	**79,93**	**272,57**	**2108,95**	**2218,30**	**2222,83**	**801,73**	**286,92**	**1002,47**	**12,04**	**229,16**	**1,31**	**42,63**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 2
День: 7 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Каша жидкая из смеси круп (рис, пшено) молочная с маслом	210	5,52	12,24	26,31	206,00	362,91	206,56	135,45	38,86	162,75	0,87	78,00	0,13	1,17	т14
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Сыр плавленный	20	4,10	4,60	0,46	59,33	210,00	40,00	140,00	6,60	180,00	0,16	30,00	0,01	0,12	15
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,57	118,60	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	382
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
Итого за завтрак	**585**	**17,09**	**28,38**	**69,62**	**583,93**	**887,6**	**666,9**	**498,07**	**97,1**	**544,31**	**5,35**	**172,4**	**0,388**	**8,078**	
ОБЕД															
Кукуруза сахарная консервированная	60	2,82	0,96	14,16	76,56	240,00	0,00	25,20	7,80	24,60	0,00	1,80	0,01	2,88	таб.24
Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	20/200	7,38	5,78	12,84	133,00	547,36	423,32	58,36	29,40	90,78	0,88	0,03	0,10	6,60	101
Бифштекс рубленный из говядины	100/10	20,58	25,30	0,48	312,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	266
Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	253,40	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,06	0,00	309
Напиток лимонный	200	0,09	0,00	22,02	86,40	4,00	276,00	52,00	16,00	32,00	1,20	2,00	0,00	106,00	699
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Итого за обед	**790**	**39,57**	**37,05**	**95,64**	**872,41**	**1770,16**	**993,00**	**225,56**	**102,64**	**430,36**	**7,37**	**74,29**	**0,43**	**115,84**	
ПОЛДНИК															
Ромовая баба	100	5,40	9,40	60,80	346,00	314,80	110,20	22,40	28,40	76,60	1,40	14,00	1,40	0,00	796
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	707
Итого за полдник	**300**	**6,40**	**9,40**	**82,00**	**434,00**	**326,80**	**400,20**	**36,40**	**36,40**	**90,60**	**4,80**	**14,00**	**1,62**	**4,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1675**	**63,06**	**74,83**	**247,26**	**1890,34**	**2984,56**	**2060,10**	**760,03**	**236,14**	**1065,27**	**17,52**	**260,69**	**2,43**	**127,92**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 2
День: 8 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога с молоком сгущеным	120/30	15,00	11,07	33,21	296,04	527,42	293,16	293,38	39,84	322,74	0,96	97,50	0,09	0,71	223
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Яйцо вареное	1 шт	6,10	5,52	0,33	76,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,00	209
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338
Итого за завтрак	**545**	**24,97**	**24,51**	**74,02**	**623,04**	**832,43**	**566,16**	**403,78**	**73,94**	**508,54**	**3,60**	**247,50**	**0,36**	**40,71**	
ОБЕД															
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,68	71,80	161,90	21,30	12,40	24,40	0,80	0,00	0,10	4,00	52
Суп из овощей со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,67	92,40	477,80	307,28	27,90	16,60	39,40	0,60	0,00	0,06	8,30	99
Плов по-узбекски с говядиной	200	13,53	16,72	41,31	376,20	1461,00	209,60	28,90	42,70	207,60	2,90	0,00	0,05	0,35	444
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
Итого за обед	**820**	**20,15**	**26,80**	**115,43**	**800,08**	**2312,34**	**1240,91**	**179,24**	**118,46**	**370,17**	**8,86**	**0,00**	**0,46**	**23,61**	
ПОЛДНИК															
Кекс «Столичный»	100	5,73	20,26	57,33	430,66	75,33	221,20	36,66	22,66	85,06	1,60	118,60	0,09	0,00	793
Йогурт питьевой	200	6,40	4,80	9,00	104,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	698
Итого за полдник	**300**	**12,13**	**25,06**	**66,33**	**534,66**	**83,83**	**367,20**	**160,66**	**36,66**	**177,06**	**1,70**	**138,60**	**0,22**	**0,30**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1665**	**57,25**	**76,37**	**255,78**	**1957,78**	**3228,60**	**2174,27**	**743,68**	**229,06**	**1055,77**	**14,16**	**386,10**	**1,04**	**64,62**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 2
День: 9 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Фрикадельки из курицы	100	18,50	13,20	3,55	188,80	316,20	176,20	56,00	20,28	167,00	1,90	98,20	0,04	2,36	297
Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,00	142,35	583,14	725,54	14,64	29,33	79,73	1,16	0,00	0,15	21,00	310
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
Итого за завтрак	**595**	**26,19**	**19,61**	**70,60**	**546,15**	**1201,39**	**1257,34**	**265,24**	**95,31**	**413,53**	**7,29**	**108,20**	**0,43**	**29,89**	
ОБЕД															
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,20	5,40	0,00	57,60	420,00	189,00	24,60	9,00	22,20	0,45	91,80	0,01	4,20	101
Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,93	4,87	61,00	471,84	208,12	28,70	11,34	26,86	0,46	0,00	0,03	7,90	98
Биточки аппетитные с маслом сливочным	100/10	15,74	25,16	13,34	346,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	ттк
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	583,46	259,62	14,82	135,83	203,93	4,56	0,00	0,21	0,00	302
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	4,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Итого за обед	**770**	**30,90**	**41,08**	**96,75**	**889,15**	**2212,70**	**1153,13**	**159,98**	**205,47**	**512,40**	**12,75**	**133,69**	**0,54**	**16,46**	
ПОЛДНИК															
Пирожок с яблоком	100	6,40	2,20	48,00	225,00	254,80	155,80	20,40	23,80	57,40	1,64	6,00	0,10	0,34	746
Чай с молоком	200	0,80	0,60	13,60	62,80	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	685
Итого за полдник	**300**	**7,20**	**2,80**	**61,60**	**287,80**	**305,10**	**310,40**	**147,00**	**39,20**	**150,20**	**2,05**	**16,00**	**0,14**	**1,67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1665**	**64,29**	**63,49**	**228,95**	**1723,10**	**3719,19**	**2720,87**	**572,22**	**339,98**	**1076,13**	**22,09**	**257,89**	**1,11**	**48,02**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 2
День: 10 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Биточки рыбные с маслом	100/10	12,28	15,02	14,82	244,00	1434,56	309,16	74,28	41,50	188,46	1,48	49,40	0,08	0,66	234
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	583,83	40,25	2,42	19,00	60,60	0,51	0,00	0,02	0,00	304
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Итого за завтрак	**505**	**18,92**	**20,86**	**84,35**	**600,70**	**2256,30**	**407,41**	**126,70**	**78,80**	**338,06**	**3,51**	**49,40**	**0,28**	**2,66**	
ОБЕД															
Икра морковная	60	1,20	0,06	12,33	54,72	54,01	2,24	27,92	19,35	36,55	0,60	0,00	0,03	2,53	75
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,00	602,72	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,00	0,07	6,70	96
Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,51	20,67	18,94	337,14	1281,10	949,10	34,86	48,55	235,14	4,41	0,00	0,14	7,73	259
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,01	1,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,04	10,00	338
Итого за обед	**820**	**26,94**	**27,57**	**102,67**	**774,06**	**2239,07**	**1745,25**	**168,10**	**152,98**	**412,84**	**8,64**	**0,00**	**0,49**	**28,19**	
ПОЛДНИК															
Ватрушка с творогом	100	10,50	9,10	40,20	285,00	260,00	113,00	67,73	28,80	120,30	1,20	45,30	0,11	0,08	774
Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	693
Итого за полдник	**300**	**15,40**	**14,10**	**72,70**	**475,00**	**321,44**	**329,34**	**219,95**	**50,14**	**244,86**	**1,68**	**69,70**	**0,17**	**1,67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1625**	**61,26**	**62,53**	**259,72**	**1849,76**	**4816,81**	**2482,00**	**514,75**	**281,92**	**995,76**	**13,83**	**119,10**	**0,94**	**32,52**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 2
День: 11 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущеным	120/30	15,00	11,07	33,21	296,04	130,52	362,68	272,16	40,48	301,22	1,22	89,36	0,11	0,66	222
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Сыр (45 % жирности)	20	5,26	5,32	0,00	68,66	170,00	16,00	180,00	10,00	118,00	0,18	46,00	0,01	0,14	15
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	1,30	379
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338
Итого за завтрак	**525**	**27,22**	**26,96**	**74,63**	**656,30**	**601,89**	**730,02**	**665,34**	**93,78**	**587,22**	**3,17**	**205,36**	**0,40**	**40,30**	
ОБЕД															
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,00	3,90	24,00	131,50	23,00	5,00	4,30	17,00	0,40	7,00	0,04	2,40	таб.24
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,70	5,43	9,10	99,20	484,90	308,24	39,78	21,08	43,68	0,98	0,00	0,04	8,54	82
Биточки по-белорусски с маслом сливочным	100/10	15,74	25,16	13,34	346,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	ттк
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	586,19	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,14	18,16	312
Напиток клюквенный	200	0,09	0,00	22,65	87,30	4,00	144,00	16,00	12,00	26,00	0,60	4,00	0,00	18,60	700
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
Итого за обед	**880**	**26,04**	**36,29**	**98,92**	**836,75**	**1957,99**	**1658,08**	**191,62**	**115,43**	**429,69**	**9,67**	**52,89**	**0,51**	**58,06**	
ПОЛДНИК															
Сдоба Домашняя*	100	7,50	13,20	60,90	394,00	210,80	105,50	19,80	27,40	70,00	1,30	4,00	0,12	0,00	769
Чай с сахаром*	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685
Итого за полдник	**300**	**7,70**	**13,20**	**75,90**	**452,00**	**210,96**	**117,50**	**20,80**	**27,40**	**101,00**	**1,30**	**4,00**	**0,12**	**1,80**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1705**	**60,96**	**76,45**	**249,45**	**1945,05**	**2770,84**	**2505,60**	**877,76**	**236,61**	**1117,91**	**14,14**	**262,25**	**1,03**	**100,16**	

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 2
День: 12 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и менеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	366,89	291,54	149,62	70,82	234,98	1,73	54,80	0,18	0,96	173
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	5,55	27,00	90,45	25,00	11,00	6,00	19,00	0,42	0,00	0,06	0,10	ттк
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378
Напиток кисломолочный "Снежок" м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386
Итого за завтрак	**565**	**15,63**	**24,67**	**82,51**	**615,00**	**664,94**	**641,14**	**451,62**	**118,52**	**480,78**	**3,78**	**124,80**	**0,53**	**2,79**	
ОБЕД															
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	4,80	84,60	13,80	8,40	25,20	0,36	6,00	0,02	6,00	71
Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,60	469,56	371,32	21,36	18,20	44,78	0,70	0,00	0,07	6,60	101
Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	14,47	5,10	9,00	139,50	1117,00	311,50	21,81	22,03	154,15	3,06	0,00	0,03	0,92	442
Каша перловая рассыпчатая с маслом	160	4,64	7,79	32,91	220,00	576,50	87,41	31,72	21,10	161,27	0,95	40,00	0,04	0,00	171
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	12,30	60,00	147,30	21,00	38,00	12,30	39,00	1,10	0,00	0,12	0,10	ттк
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
Итого за обед	**870**	**25,35**	**16,01**	**114,74**	**711,10**	**2457,60**	**1293,96**	**192,83**	**119,49**	**489,17**	**9,73**	**46,00**	**0,39**	**19,48**	
ПОЛДНИК															
Сдоба «Дорожная»	100	7,10	14,80	56,10	388,00	211,60	98,80	18,60	26,20	64,20	1,20	0,00	0,12	0,00	770
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685
Итого за полдник	**300**	**7,30**	**14,80**	**71,10**	**446,00**	**211,76**	**110,80**	**19,60**	**26,20**	**95,20**	**1,20**	**0,00**	**0,12**	**1,80**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1735**	**48,28**	**55,48**	**268,35**	**1772,10**	**3334,30**	**2045,90**	**664,05**	**264,21**	**1065,15**	**14,71**	**170,80**	**1,04**	**24,07**	