



171/М/ССЖ	Сметанно-томатным	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
388/М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
	Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		750	38,72	16,50	60,91	553,16	0,31	94,53	270,04	5,26	101,88	431,3	172,62	6,3
Возрастная группа		7-11 лет	53,92	26,34	108,86	897,96	0,65	162,51	604,91	9,51	162,67	693,08	255,64	9,99

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	21,77	8,93	12,19	220,83	0,08	4,3	34,28	1,51	175,89	256,24	39,98	0,88							
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	2,74	1,38	4,44	41,46	0,04	1,17	9		108,18	81	12,64	0,09							
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1														
Итого за Завтрак		370	27,31	10,71	37,03	358,29	0,22	5,42	43,28	1,51	284,07	337,24	52,62	0,97							
Обед																					
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39							
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,82	5,28	13,36	116,76	0,15	13,45	162,26	1,92	15,91	74,25	22,95	1,07							
278/М/СД	Ежики из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85							
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37							
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9							
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04														
Итого за Обед		720	21,59	23,41	66,59	567,89	0,39	88,9	1170,11	8,02	123,85	345,99	109,86	5,74							
Возрастная группа		7-11 лет	48,9	34,12	103,62	926,18	0,61	94,32	1213,39	9,53	407,92	683,23	162,48	6,71							

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
71/М	Подпарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18							

	стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
	Итого за Обед	740	27,68	20,19	55,37	525,84	0,41	326,76	498,48	9,57	182,87	435,37	112,21	6,17
	Итого за день	1230	47,95	29,09	97,32	860,59	0,63	331,79	536,88	11,27	230,62	691,99	158,01	9,77
	Возрастная группа													
	7-11 лет													
	День: вторник													
	Неделя: 2													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Завтрак	71/М	Подфаршировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14								
	215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1								
	174/М/СД	Каша гречневая молочная	160	6,41	2,19	22,83	136,67	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36								
	382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96								
		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08															
	Итого за Завтрак		440	17,36	6,54	44,75	307,71	0,32	4,14	27,3	1,2	219,9	299,67	116,02	3,56								
	Обед	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43								
	82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85								
	260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56								
	171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49								
	342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09								
		Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87								
	Итого за Обед		720	27,06	26,22	60,48	588,71	0,91	28,02	1369,04	7,76	89,98	441,96	182,79	8,29								
	Итого за день		1160	44,42	32,76	105,23	896,42	1,23	32,16	1396,34	8,96	309,88	741,63	298,81	11,85								
	Возрастная группа																						
	7-11 лет																						
	День: среда																						
	Неделя: 2																						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Завтрак	234/М/СД	Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91								
	125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4								
	376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94								

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05	62,06	42,87	2,78	56,58	250,15	73,82	3,35
Итого за Завтрак	460	14,82	8,13	45,46	317,12	0,32	62,06	42,87	2,78	56,58	250,15	73,82	3,35

Обед	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
45/М/ССЖ		Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39				
96/М/ССЖ		Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,69	5,91	13,36	121,96	0,17	13,35	166,26	1,95	16,31	70,25	22,35	0,91				
293/М/СД		Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 90/30	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93				
171/М/ССЖ		Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58				
388/М/СД		Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42				
		Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03		0,21	5,4	27,6	6	0,87					
Итого за Обед			740	40,80	20,21	63,56	604,37	0,44	115,93	567,21	6,57	96,02	454,99	178,96	6,1				
Итого за Обед			1200	55,62	28,34	109,02	921,49	0,76	177,99	610,08	9,35	152,6	705,14	252,78	9,45				

Итого за день

7-11 лет

Возрастная группа

День: четверг

Неделя: 2

Завтрак	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
223/М/СД		Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30	150	22,04	10,22	16,11	248,12	0,08	0,5	42,28	1,45	174,95	260,62	36,40	0,85				
379/М/СД		Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	2,74	1,38	4,44	41,46	0,04	1,17	9		108,18	81	12,64	0,09				
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1		48,48	1,45	283,14	341,7	49,12	0,92				
Итого за Завтрак			370	27,59	11,60	35,99	362,19	0,22	1,71	48,48	1,45	283,14	341,7	49,12	0,92				
Обед		Салат из свежлы с соленым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64				
55/М/ССЖ		Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72				
102/М/ССЖ		Биточки из индейки	90	14,32	3,29	6,74	118,43	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,05	14,97	0,97				
294/М/СД		Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37				
142/М/ССЖ		Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79				
342/М/СД		Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16				
Итого за Обед			720	27,18	17,94	65,24	540,12	0,45	63,35	874,74	7,68	114,52	373,21	107,58	6,65				
Итого за Обед			1090	54,77	29,54	101,23	902,31	0,67	65,06	923,22	9,13	397,66	714,91	156,70	7,57				

Итого за день

7-11 лет

Возрастная группа

День: пятница

Неделя: 2

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18				
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,23	1,92	156,98	0,08	2,12	168,34	3,55	15,23	141,14	22,57	1,17				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49				
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05											
Итого за Завтрак		470	22,73	12,22	42,82	373,5	0,36	9,62	196,48	4,12	36,88	311,09	135,76	5,7				
Обед																		
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6				
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной 10%, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61				
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом сметанным, 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07				
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4				
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9				
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87				
Итого за Обед		740	27,26	13,43	62,79	483,83	0,46	73,19	233,56	4,48	139,78	501,52	125,14	5,45				
Итого за день		1210	49,99	25,65	105,61	857,33	0,82	82,81	430,04	8,6	176,66	812,61	260,9	11,15				

Сборники, используемые при разработке меню:
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гутельяна - М.: Делта плюс, 2017

Сборники, используемые при разработке меню:
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гутельяна - М.: Делта плюс, 2017