

Согласовано:

МАОУ " Гамовская средняя школа "



Н.Н. Бушкова

Утверждаю:

ИП-Притуляк Д.С.



Д.С. Притуляк

## Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2021 г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
63	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5,4	7,0	8,0	116,0		48,0	0,2	160,0	105,0	11,0	0,3
229	Каша "Дружба"	200	5,0	6,4	27,0	186,0	1,3	38,0	0,1	127,0	137,0	30,0	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0				5,1	7,7	4,2	0,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	14,7	10,5		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		625	14,2	14,4	79,0	448,7	11,8	86,0	1,0	324,1	292,2	64,3	5,2
<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,5	1,1	2,4	21,6	6,0		0,1	12,0	0,6	6,6	0,3
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,0	6,8	70,8	3,5		2,0	23,0	51,4	20,0	1,0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	14,0	14,0	8,6	212,6		29,0	0,5	46,0	134,0	17,0	2,0
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,0	30,0	184,5		31,5	0,8	12,0	45,0	7,5	1,0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,2		0,4	20,0	19,2	14,4	0,7
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,0	82,4			1,0	13,2	93,6	26,4	1,8
573	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,0	70,2			0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
<b>Итого за Обед</b>		800	28,0	25,0	98,9	726,1	9,7	60,5	5,1	132,2	363,3	96,1	7,1
<b>Полдник</b>													
542	Булочка домашняя	100	7,0	11,2	46,0	315,0		65,0	1,2	16,0	51,0	9,5	0,8
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	3,3		0,1	13,5	8,0	6,0	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,3	11,4	60,2	375,0	3,3	65,0	1,3	29,5	59,0	15,5	2,0
<b>Итого за день</b>		1725	49,5	50,8	238,1	1549,8	24,8	211,5	7,4	485,8	714,5	175,9	14,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
347	Котлеты "Школьные"	90	14,0	10,0	12,0	192,0		27,0	1,3	45,0	122,4	19,0	2,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	38,0	242,2		23,0	0,6	16,0	202,0	135,0	4,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	1,0			8,0	9,1	5,0	1,0
573	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30,0	140,4			0,7	12,0	39,0	84,0	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>		500	27,4	17,0	89,5	614,6	1,0	50,0	2,6	81,0	372,5	243,0	8,2
<b>Обед</b>													
26	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,7	4,6	54,6	4,6		1,6	20,4	23,4	12,0	0,8
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,0	49,4	6,8		1,9	39,6	28,6	12,8	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9		4,8		4,0	2,6	0,4	
375	Плов из отварной птицы	240	14,8	10,0	30,0	267,6		18,0	0,7	24,0	104,4	34,0	0,8
461	Чай каркаде	200			14,0	56,0	0,1	2,9		0,5			0,1
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,0	82,4			1,0	13,2	93,6	26,4	1,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>		785	23,1	19,0	87,8	611,9	11,5	25,7	5,6	109,7	278,6	91,2	4,4
<b>Полдник</b>													
530	Ватрушка с повидлом	100	5,8	2,3	58,0	276,7		15,0	0,8	16,7	45,0	10,0	1,0
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,2	18,3	78,0	80,0		0,8	11,9	3,2	3,2	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,5	2,5	76,3	354,7	80,0	15,0	1,6	28,6	48,2	13,2	1,6
<b>Итого за день</b>		1585	50,5	17,0	253,6	1581,2	92,5	90,7	9,8	219,3	699,3	347,4	14,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	1,7	2,0	3,0	38,3	1,0	10,8	0,1	10,8	32,6	10,8	0,4
268	Омлет натуральный	160	13,8	21,0	3,4	256,0	0,5	305,0	1,2	123,0	239,0	20,0	2,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	19,0		108,3	76,5	12,6	0,1
582	Печенье	40	3,0	4,0	30,0	166,0		4,0	1,9	11,6	36,0	8,0	0,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,3	29,8	70,0	642,3	2,2	338,8	3,6	261,7	410,1	57,0	4,5
<b>Обед</b>													
149	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,6	1,5			14,5	8,5	8,5	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,0	75,0	8,0		2,4	36,8	49,0	23,0	1,0
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,8		9,5		8,0	5,2	0,8	
307	Биточки рыбные	90	11,6	1,4	9,0	95,1		17,0	1,3	47,6	158,0	23,0	0,5
402	Соус молочный для запекания	30	1,0	2,5	2,0	35,4	0,2	14,8		34,0	26,0	4,2	
377	Пюре картофельное	150	4,0	6,0	8,7	105,0	3,6	30,0	0,2	37,5	73,5	24,0	0,8
501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
574	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,0	123,6			1,4	19,8	140,4	40,0	2,6
573	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30,0	140,4			0,7	12,0	39,0	84,0	0,7
<b>Итого за Обед</b>		910	29,5	17,5	102,2	682,9	17,3	71,3	6,2	224,2	513,6	215,5	8,8
<b>Полдник</b>													
538	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	41,8	260,0		41,0	1,0	30,2	63,8	11,8	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0		9,5		59,1	46,0	10,5	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	9,2	8,1	53,3	324,0		50,5	1	89,3	109,8	22,3	1,7
<b>Итого за день</b>		1710	63,0	55,4	225,5	1649,2	19,5	460,6	9,8	575,2	1033,5	294,8	15,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
73	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1,6	3,8	20,2	121,0	0,1	20,0	0,3	7,0	16,0	4,0	0,4
225	Каша пшениная вязкая	220	9,1	8,2	40,0	270,0	1,3	41,0	0,2	140,0	217,0	58,4	1,6
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	19,0		111,3	91,1	22,3	0,7
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,0	15,2	94,0	579,0	2,1	80,0	0,9	266,3	350,1	90,3	3,1
<b>Обед</b>													
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	3,6	5,0	56,4	10,2		1,7	24,0	16,8	9,6	0,3
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,0	10,6	87,6	5,7		1,9	13,4	48,8	20,4	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9		4,8		4,0	2,6	0,4	
372	Котлеты из птицы припущенные	90	18,0	16,2	9,6	256,0	0,8	65,6	1,2	43,7	164,6	21,8	1,6
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	38,0	242,2		23,0	0,6	16,0	202,0	135,0	4,5
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44,0	16,5		0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
574	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,0	123,6			1,4	19,8	140,4	40,0	2,6
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>		805	37,6	32,3	118,1	911,7	33,2	93,4	5,6	136,4	607,5	238,9	10,4
<b>Полдник</b>													
540	Шанежка с картофелем	100	9,7	9,0	45,5	301,7	2,2	54,0	1,2	70,0	120,5	27,3	1,3
494	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	0,1		0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	10,0	9,0	63,0	373,7	2,3	54,0	1,3	86,4	131,2	31,6	2,2
<b>Итого за день</b>		1605	64,6	56,5	275,1	1864,4	37,6	227,4	7,8	489,1	1088,8	360,8	15,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
350	Тефтели из печени с рисом	120	12,6	9,8	14,6	196,5		24,0	0,4	69,4	148,5	22,5	1,2
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26,2	157,5	2,3	24,8	0,8	15,8	52,5	15,0	1,1
461	Чай каркаде	200			14,0	56,0	0,1	2,9		0,5			0,1
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>		510	20,7	13,6	74,8	504,0	2,4	51,7	1,6	93,7	227,0	43,1	2,8
<b>Обед</b>													
21	Салат из моркови	60	0,7	3,6	6,7	62,4	1,8		1,8	14,4	29,4	20,4	0,4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78,2	3,0	1,7	1,6	12,8	37,4	13,6	0,6
348	Тефтели из говядины (паровые)	90	12,5	8,4	6,0	149,0			0,4	12,0	101,6	12,8	1,7
380	Калуста тушеная	150	3,0	5,1	11,4	103,5	17,6	25,5	0,4	82,5	61,5	30,0	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	80,0		0,8	11,9	3,2	3,2	0,6
574	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,0	123,6			1,4	19,8	140,4	40,0	2,6
573	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30,0	140,4			0,7	12,0	39,0	84,0	0,7
<b>Итого за Обед</b>		820	28,6	22,1	106,2	735,1	102,4	27,2	7,1	165,4	412,5	204,0	7,8
<b>Полдник</b>													
541	Булочка ванильная	100	8,8	7,8	48,0	298,0		49,5	1,3	20,2	67,7	12,0	1,0
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	1,0			7,9	9,1	5,0	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	9,1	7,9	57,5	338,0	1	49,5	1,3	28,1	76,8	17,0	1,9
<b>Итого за день</b>		1630	58,4	43,6	238,5	1577,1	104,8	128,4	10,0	287,2	716,3	264,1	12,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
64	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,0	0,1	52,0	0,3	158,0	103,0	11,0	0,3
217	Каша рисовая вязкая	220	6,4	7,0	40,0	246,6	1,4	41,4	0,2	130,7	165,3	38,0	0,1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0				5,1	7,7	4,2	0,8
573	Хлеб пшеничный	20	3,5	0,2	9,8	46,8			0,2	24,0	13,0	2,8	0,2
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	52,8	8,4		0,2	19,3	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Завтрак</b>		595	15,8	15,6	78,3	505,2	9,9	93,4	0,9	337,1	302,2	66,8	4,0
<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,5	1,1	2,4	21,6	6,0		0,1	12,0	0,6	6,6	0,3
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,0	49,4	6,8		1,9	39,6	28,6	12,8	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9		4,8		4,0	2,6	0,4	
339	Биточки из говядины	90	15,8	11,1	13,5	218,7		3,6	1,3	47,7	155,7	23,4	2,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	38,0	242,2		23,0	0,6	16,0	202,0	135,0	4,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,2		0,4	20,0	19,2	14,4	0,7
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,0	82,4			1,0	13,2	93,6	26,4	1,8
573	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,0	70,2			0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
<b>Итого за Обед</b>		775	32,2	23,9	108,2	776,4	13,0	31,4	5,6	158,5	521,8	223,2	10,6
<b>Полдник</b>													
542	Булочка домашняя	100	7,0	11,2	46,0	315,0		65,0	1,2	16,0	51,0	9,5	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0		9,5		59,1	46,0	10,5	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	8,6	12,5	57,5	379,0		74,5	1,2	75,1	97,0	20,0	1,7
<b>Итого за день</b>		1670	56,6	52,0	244,0	1660,6	22,9	199,3	7,7	570,7	921,0	310,0	16,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	14,0	14,0	8,6	212,6		29,0	0,5	46,0	134,0	17,0	2,0
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,0	30,0	184,5		31,5	0,8	12,0	45,0	7,5	1,0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	19,0		108,3	76,5	12,6	0,1
573	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30,0	140,4			0,7	12,0	39,0	84,0	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>		530	26,9	22,0	82,2	625,5	0,7	79,5	2,0	178,3	294,5	121,1	3,8
<b>Обед</b>													
26	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,7	4,6	54,6	4,6		1,6	20,4	23,4	12,0	0,8
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,0	10,6	87,6	5,7		1,9	13,4	48,8	20,4	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9		4,8		4,0	2,6	0,4	
375	Плов из отварной птицы	240	14,8	10,0	30,0	267,6		18,0	0,7	24,0	104,4	34,0	0,8
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	3,3		0,1	13,5	8,0	5,9	1,2
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,0	82,4			1,0	13,2	93,6	26,4	1,8
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>		785	24,3	19,6	95,6	654,1	13,6	22,8	5,7	96,5	306,8	104,7	5,7
<b>Полдник</b>													
540	Шанежка с картофелем	100	9,7	9,0	45,5	301,7	2,2	54,0	1,2	70,0	120,5	27,3	1,3
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	9,1		0,2	19,1	12,2	8,0	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	10,2	9,2	61,1	368,7	11,3	54,0	1,4	89,1	132,7	35,3	2,2
<b>Итого за день</b>		1615	61,4	50,8	238,9	1648,3	25,6	156,3	9,1	363,9	734,0	261,1	11,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
73	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1,6	3,8	20,2	121,0	0,1	20,0	0,3	7,0	16,0	4,0	0,4
225	Каша пшениная вязкая	220	9,1	8,2	40,0	270,0	1,3	41,0	0,2	140,0	217,0	58,4	1,6
461	Чай каркаде	200			14,0	56,0	0,1	2,9		0,5			0,1
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,7</b>	<b>12,3</b>	<b>94,2</b>	<b>541,0</b>	<b>1,5</b>	<b>63,9</b>	<b>0,9</b>	<b>155,5</b>	<b>259,0</b>	<b>68,0</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>													
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	1,7	2,0	3,0	38,3	1,0	10,8	0,1	10,8	32,6	10,8	0,4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78,2	3,0	1,7	1,6	12,8	37,4	13,6	0,6
302	Кнели рыбные припущенные	90	11,6	1,0	2,6	67,0	0,3	18,0	0,8	43,7	153,0	21,8	0,4
377	Пюре картофельное	150	4,0	6,0	8,7	105,0	3,6	30,0	0,2	37,5	73,5	24,0	0,8
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44,0	16,5		0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
574	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,0	123,6			1,4	19,8	140,4	40,0	2,6
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>13,6</b>	<b>78,8</b>	<b>550,1</b>	<b>24,4</b>	<b>60,5</b>	<b>4,6</b>	<b>140,1</b>	<b>469,3</b>	<b>121,9</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>													
530	Ватрушка с повидлом	100	5,8	2,3	58,0	276,7		15,0	0,8	16,7	45,0	10,0	1,0
494	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	0,1		0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>2,3</b>	<b>75,5</b>	<b>348,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,9</b>	<b>33,1</b>	<b>55,7</b>	<b>14,3</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>47,4</b>	<b>28,2</b>	<b>248,5</b>	<b>1439,8</b>	<b>26,0</b>	<b>139,4</b>	<b>6,4</b>	<b>328,7</b>	<b>784,0</b>	<b>204,2</b>	<b>9,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	180	28,6	14,0	27,0	349,2		93,5	1,1	275,4	381,6	39,6	1,4
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,6	98,1	0,3	12,6		92,1	65,7	10,2	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	1,0			8,0	9,1	5,0	1,0
581	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0		3,0	3,4	5,5	25,0	4,5	0,4
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>		500	37,1	19,4	110,6	764,3	1,3	109,1	4,9	389,0	507,4	64,9	3,2
<b>Обед</b>													
21	Салат из моркови	60	0,7	3,6	6,7	62,4	1,8		1,8	14,4	29,4	20,4	0,4
113	Суп картофельный с бобовыми	200	2,1	2,6	6,2	56,6	4,2	14	0,2	17,8	46,8	17,6	0,6
350	Тефтели из печени с рисом	120	12,6	9,8	14,6	196,5		24,0	0,4	69,4	148,5	22,5	1,2
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26,2	157,5	2,3	24,8	0,8	15,8	52,5	15,0	1,1
501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
574	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,0	123,6			1,4	19,8	140,4	40,0	2,6
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>		830	29,3	20,9	117,9	776,6	12,3	62,8	5,2	159,2	457,6	129,1	9,1
<b>Полдник</b>													
541	Булочка ванильная	100	8,8	7,8	48,0	298,0		49,5	1,3	20,2	67,7	12,0	1,0
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0		9,5		59,1	46,0	10,5	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	10,4	9,1	59,5	362,0		59,0	1,3	79,3	113,7	22,5	1,9
<b>Итого за день</b>		1630	76,8	49,4	288,0	1902,9	13,6	230,9	11,4	627,5	1078,7	216,5	14,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон: Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (зимне-весенний период года )

Категория:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
267	Яйца вареные	50	6,4	5,8	0,4	78,8		125,0	0,2	27,5	96,2	6,2	1,3
213	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,5	31,4	227,7	0,6	37,3	0,4	112,8	217,2	108,3	3,3
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	19,0		111,3	91,1	22,3	0,7
582	Печенье	40	3,0	4,0	30,0	166,0		4,0	1,9	11,6	36,0	8,0	0,8
573	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,0	70,2			0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>		520	23,7	20,4	90,6	636,7	1,3	185,3	2,8	269,2	460,0	149,0	6,4
<b>Обед</b>													
149	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,6	1,5			14,5	8,5	8,5	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60,0	6,4		1,9	29,4	39,2	18,6	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9		4,8		4,0	2,6	0,4	
372	Котлеты из птицы припущенные	90	18,0	16,2	9,6	256,0	0,8	65,6	1,2	43,7	164,6	21,8	1,6
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39,0	219,3		27,0	0,3	17,2	83,7	27,2	0,1
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	80,0		0,8	11,9	3,2	3,2	0,6
574	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,0	123,6			1,4	19,8	140,4	40,0	2,6
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	20,0	94,0			0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>		805	32,4	27,5	117,7	845,4	88,7	97,4	6,0	148,5	468,2	125,3	6,6
<b>Полдник</b>													
538	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	41,8	260,0		41,0	1,0	30,2	63,8	11,8	0,8
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	9,1		0,2	19,1	12,2	8,0	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	8,1	7,0	57,4	327,0	9,1	41,0	1,2	49,3	76,0	19,8	1,7
<b>Итого за день</b>		1625	64,2	54,9	265,7	1809,1	99,1	323,7	10,0	467,0	1004,2	294,1	14,7