Утверждаю
Директор школы З.М.Лопатина
Приказ от 21.11.2023 № 632

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C306E3CD2964D0E09A5C0AA7B4E6020
Владелец: Лопатина Зульфия Муратовна
Действителен: с 14.03.2023 до 06.06.2024

Десятидневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов МКОУ «Верхнеключевская СОШ»

Сезон: осеннее-зимний

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: с 7-11 лет

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		с 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
182	**1 Рисовая каша на молоке со слив. маслом**	200				2,65		3,73		27,65		154,89		0,19	0,67	15,03	0,12	46,93	50,2	12,7	2,83
	Рис			20																	
	Молоко			120																	
	Масло сливочное			3																	
	Сахар			5																	
	Вода			152																	
376	**2 Чай с сахаром**	200				0,2		0		14		28		0	0	0	-	6	0	0	0,4
	Чай			1																	
	Сахар			15																	
	Вода			184																	
	3 Хлеб пшеничный	50		50		3,6		0,35		24		113,50		0,024	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
6	**4 Бутерброд с маслом**	35				0,79		12,45		3,98		133,48		0	0	88,5	0,25	1,5	3	0	0
	Масло сливочное			15																	
	Хлеб пшеничный			20																	
	Итого за завтрак:					7,24		16,53		69,63		429,87									

	ОБЕД																				
43	**1 Салат из белокочанной капусты с раст.маслом**	**60**				**0,9**		**4,05**		**5,77**		**63,61**		**0,02**	**19,47**	**0**	**1,84**	**22,42**	**16,57**	**9,10**	**0,31**
	Капуста белокочанная			**59,4**																	
	Лимонная кислота			**0.2**																	
	Морковь			**7,8**																	
	Масло растительное			**3**																	
	Соль			**0,2**																	
	Сахар			**3**																	
80	**2 Суп гречневый с курой, со сметаной**	**250**				**7,84**		**9,97**		**15,59**		**155,95**		**0,14**	**8,5**	**0**	**0,92**	**32,14**	**86,84**	**53,78**	**0,09**
	Кура			**40**																	
	Гречка			**10**																	
	Картофель			**66,7**																	
	Морковь			**12,5**																	
	Лук			**12**																	
	Масло растительное			**2**																	
	Сметана			**10**																	
	Соль			**1,5**																	
	Масло сливочное			**2**																	
	Вода			**187,5**																	
	Зеленый горошек			**11,5**																	
332	**3 Макароны отварные**	**150**				**5,5**		**4,51**		**26,45**		**168**		**0,07**	**0**	**0,04**	**1,32**	**12**	**189**	**27,47**	**1,41**
	Макаронные изделия			**30**																	
	Масло сливочное			**3**																	
	Соль			**1**																	

	Вода			**116**		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
437	**4 Гуляш**	**100**				**7,54**		**13,87**		**6,24**		**156,9**		**0,09**	**0,72**	**0,07**	**0**	**9,78**	**280**	**43,5**	**2,08**
	Мясо			**70**																	
	Соль			**1**																	
	Масло растительное			**4**																	
	Лук			**12**																	
	Мука			**3**																	
	Паста томатная			**8**																	
959	**5 Какао с молоком**	**200**				**1,25**		**1.4**		**16**		**80,87**		**0,04**	**0,3**	**0,01**	**0,03**	**122**	**90**	**14**	**0,56**
	Какао порошок			**6**																	
	Сахар			**20**																	
	Молоко			**200**																	
	6 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:					**26,63**		**34,15**		**94,05**		**738,83**									
	Итого:					**33,87**		**50,68**		**163,68**		**1 168,70**									

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне – зимний Возраст: с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 11-17 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
4	**1 Каша пшенная на молоке со слив. маслом**	**200**				**3,46**		**3,42**		**27,35**		**135,02**		**0,17**	**0,54**	**0,17**	**0,48**	**192,2**	**117**	**23,06**	**1.18**
	Молоко			**120**																	
	Пшено			**38**																	
	Сахар			**4**																	
	Масло сливочное			**4**																	
376	**2 Чай с сахаром**	**200**				**0,2**		**0**		**14**		**28**		**0**	**0**	**0**	**-**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	Чай			**1**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**184**																	
3	**3 Бутерброд с сыром**	**45**		**45**		**4,73**		**4,09**		**4,83**		**79,1**		**0,02**	**0,09**	**35,7**	**0,190**	**106**	**98,7**	**4,8**	**0,12**
	Хлеб пшеничный			**30**																	
	Сыр			**10**																	
	Масло сливочное			**5**																	
	4 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за завтрак:					**11,99**		**7,86**		**70,18**		**355,62**									

	ОБЕД																				
29	**1 Салат из свеклы с чесноком**	**60**				**0,99**		**0,55**		**5,2**		**29,9**		**0,01**	**5,7**	**0**	**0,06**	**21,09**	**24,58**	**12,54**	**0,8**
	Свекла			**73**																	
	Чеснок			**2**																	
	Сметана			**4**																	
86	**2 Суп лапша с курой**	**250**				**6,18**		**4,37**		**7,9**		**90,54**		**0,14**	**12**	**0**	**12,7**	**25,85**	**76,8**	**31,13**	**1,18**
	Лапша			**13**																	
	Морковь			**12,5**																	
	Лук			**12**																	
	Кура			**30**																	
	Масло растительное			**2**																	
	Соль			**1,5**																	
	Масло сливочное			**2**																	
	Вода			**175**																	
291	**3 Плов с мясом**	**200**				**19,2**		**15,6**		**18,63**		**285,78**		**0,08**	**1,26**	**60**	**12,7**	**56,38**	**249,13**	**59.38**	**2,74**
	Рисовая крупа			**46**																	
	Морковь			**20**																	
	Масло растительное			**3**																	
	Масло сливочное			**2**																	
	Соль			**1**																	
	Лук			**13,8**																	
	Мясо			**60**																	
377	**4 Чай с лимоном**	**200**				**0,18**		**0,03**		**15,26**		**63,61**		**0,02**	**7,34**	**0,02**	**0,02**	**225,1**	**371,08**	**198,16**	**36,84**

	Чай			**0,5**																		
	Сахар			**15**																		
	Лимон			**8**																		
	Вода			**150**																		
	6 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:					**16.29**		**14.46**		**75.72**											
	Итого:					**28,28**		**22.32**		**145,90**											

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
182	**1 Каша ячневая на молоке со слив. маслом**	**200**				**2,59**		**2,86**		**19,02**		**112,17**		**0,26**	**1.2**	**81**	**0,34**	**158,6**	**257,30**	**86,70**	**2.75**
	Ячневая крупа			**25**																	
	Молоко цельное			**120**																	
	Масло сливочное			**2,5**																	
	Сахар			**7**																	
	вода			**45,5**																	
376	**2 Чай с сахаром**	**200**				**0,2**		**0**		**14**		**28**		**0**	**0**	**0**	**-**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	Чай			**1**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**184**																	
6	**4 Бутерброд с маслом**	**35**				**0,79**		**12,45**		**3,98**		**133,48**		**0**	**0**	**88,5**	**0,25**	**1,5**	**3**	**0**	**0**
	Масло сливочное			**15**																	
	Хлеб пшеничный			**20**																	
	4 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**

	Итого за завтрак:																				
	ОБЕД																				
14	**Салат из свежих помидор с луком**	**60**				**1,5**		**14,1**		**3,6**		**117,48**		**0,06**	**20,42**	**0**	**9,3**	**17.58**	**32,88**	**17,79**	**0,84**
	Помидоры свежие			**84,7**																	
	Масло растительное			**6**																	
	соль			**1**																	
	Лук репчатый			**28,8**																	
102	**2 Суп гороховый на мясном бульоне**	**250**				**5,29**		**4,99**		**13,56**		**141,27**		**0,23**	**5,81**	**0**	**8,98**	**38,08**	**87,18**	**24,3**	**2,03**
	Картофель			**100**																	
	Морковь			**12,5**																	
	Лук			**5**																	
	Горох			**15**																	
	говядина			**35**																	
	Томатная паста			**3**																	
	Масло растительное			**2**																	
	Соль			**1,12**																	
	Масло сливочное			**2**																	
	Вода			**175**																	
312	**3 Пюре картофельное**	**200**				**2,53**		**2,66**		**16,75**		**97,03**		**0,18**	**24,22**	**34**	**3,8**	**49,03**	**115,46**	**37,0**	**1,34**
	Молоко цельное			**20,5**																	
	Картофель			**140**																	

	Масло сливочное			**2,5**																		
	Соль			**1,5**																		
268	**4 Котлета**	**80**				**8,55**		**15,49**		**5,73**		**196,95**		**0,1**	**0.15**	**28,75**	**4**	**43,75**	**166,38**	**32,13**	**1.5**
	Мясо			**81,4**																		
	Хлеб			**18**																		
	Лук			**7**																		
	Соль			**1**																		
	Молоко			**24**																		
	Сухари			**10**																		
	Масло растительное			**6**																		
349	**5 Компот из сухофруктов**	**200**				**0,58**		**0,01**		**28,17**		**112,67**		**0,01**	**1,08**	**0**	**0**	**6,4**	**3,6**	**0**	**0,18**
	Смесь сухофруктов			**20**																		
	Изюм			**10**																		
	Сахар			**20**																		
	Вода			**200**																		
	6 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:																					
	Итого:																					

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
181	**1 Каша манная со сливочным маслом**	**200**				**6,24**		**6,10**		**19.70**		**158,64**		**0,08**	**1,09**	**36,72**	**0,21**	**192.17**	**156,05**	**23.52**	**0,3**
	Манная крупа			**25**																	
	Молоко цельное			**10**																	
	Сахар			**7**																	
	Масло сливочное			**3**																	
	Вода			**155**																	
376	**2 Чай с сахаром**	**200**				**0,2**		**0**		**14**		**28**		**0**	**0**	**0**	**-**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	Чай			**1**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**184**																	
	3 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
3	**4.Бутерброд с сыром**	**45**		**45**		**4,73**		**4,09**		**4,83**		**79,1**		**0,02**	**0,12**	**35,7**	**0,19**	**152,3**	**98,7**	**11,55**	**0,21**
	Итого за завтрак:																				

	ОБЕД																				
40	**1 Салат « Овощной»**	**60**				**1,29**		**1,71**		**8,92**		**55,94**		**0,05**	**6,25**	**0**	**8,97**	**24,28**	**44**	**30,75**	**1,08**
	Картофель			**50**																	
	Масло растительное			**2**																	
	Лук			**10**																	
	Соль			**1,5**																	
	Морковь			**30**																	
	Горошек зелѐный			**6**																	
96	**2 Рассольник с курой**	**250**				**5,35**		**4,76**		**10,85**		**108,1**		**0,1**	**7,54**	**0**	**12,71**	**26,45**	**71,95**	**25,9**	**0,98**
	Картофель			**50**																	
	Морковь			**12,5**																	
	Лук			**10**																	
	Кура			**30**																	
	Перловка			**5**																	
	Масло растительное			**2**																	
	Томатная паста			**3**																	
	Соль			**1,5**																	
	Сметана			**5**																	
	Сол. огурцы			**10**																	
	Масло сливочное			**2**																	
	Вода			**187,5**																	
302	**3 Греча отварная**	**150**				**3,16**		**2.28**		**14,29**		**95,7**		**0**	**-**	**1,54**	**3,95**	**182,22**	**29,54**	**1,9**	**1,6**
	Греча			**91,8**																	
	Масло сливочное			**7**																	
	Соль			**2**																	

374	**4 Рыба тушеная в томатном соусе с овощами**	**100**				**11,61**		**2.94**		**1,55**		**79,65**		**0,15**	**4,05**	**0,28**	**3,86**	**76,2**	**263**	**35,4**	**0, 85**
	Рыба			**67**																	
	Сметана			**8**																	
	Масло растительное			**5**																	
	Соль			**1**																	
	Лук			**10**																	
	Морковь			**23**																	
	Паста томатная			**10**																	
	сахар			**2**																	
	Лавровый лист			**0,015**																	
692	**5 Кофейный напиток**	**200**				**0,81**		**1,23**		**17,53**		**82,07**		**0,02**	**0,45**	**0,08**	**0,05**	**69,20**	**168**	**6**	**0,3**
	Молоко цельное			**50**																	
	Кофейный напиток			**8**																	
	Сахар			**20**																	
	Вода			**172**																	
	6 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,5 0**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**-**
	Итого за обед:																				
	Итого:																				

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
210	**1 Омлет**	**200**				**4,54**		**5,9**		**1,39**		**77,06**		**0,13**	**0,33**	**452,90**	**3,92**	**151,72**	**346,49**	**25,97**	**3,91**
	Яйцо			**40**																	
	Соль			**1,5**																	
	Масло сливочное			**2,5**																	
	Молоко цельное			**35**																	
	Хлеб			**10**																	
966	**2 Йогурт**	**200**		**200**		**11,6**		**10**		**16**		**212**		**0,06**	**1,4**	**44**	**0,14**	**240**	**190**	**28**	**0,2**
	4 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за завтрак:																				
	ОБЕД																				
71	**1 Салат « Винегрет овощной »**	**60**				**1,32**		**1,58**		**7,61**		**50,79**		**0,03**	**9,64**	**0,05**	**0,08**	**28,3**	**135.2**	**15,2**	**0,52**
	Свекла			**25**																	
	Капуста			**10**																	
	Картофель			**36**																	
	Морковь			**15**																	

	Огурец сол.			19																		
	Масло растительное Лук			10 19																		
	Соль			1																		
88	**2 Щи из св. капусты с мясом, со сметаной**	**250**				**2,94**		**5,16**		**5,47**		**101,71**		**0,06**	**18,46**	**0**	**21,45**	**44,33**	**47,63**	**22,25**	**0,8**
	Говядина			20																		
	Паста томатная			3																		
	Картофель			37,5																		
	Морковь			12,5																		
	Лук			12																		
	Капуста			40																		
	Соль			1,5																		
	Растительное масло			2																		
	Сметана			4																		
	Масло сливочное			2																		
	Вода			200																		
297	**4 Гуляш**	**100**				**7,54**		**13,87**		**6,24**		**156,9**		**0,09**	**0,72**	**0,07**	**0**	**9,78**	**280**	**43,5**	**2,08**
	Мясо			108																		
	Масло растительное			4																		
	Мука			3																		
	соль			1																		
	Лук			12																		
	Томатная паста			8																		

511	**4 Рис отварной**	**200**				**1,2**		**7,6**		**11.2**		**120,3**		**0,03**	**0**	**0,05**	**1.16**	**6,84**	**300**	**36,04**	**0,66**
	Рис			**71**																	
	Масло сливочное			**10**																	
	Соль			**1**																	
	Вода			**150**		0		0		0		0		-	-	-	-	-	-	-	-
388	**5 Напиток из шиповника**	**200**				**0,31**		**0,13**		**19,32**		**85,41**		**0,004**	**58,5**	**39,06**	**0,15**	**2,97**	**0,72**	**0,72**	**0,16**
	Шиповник			**9**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**176**		0		0		0		0		-	-	-	-	-	-	-	-
	6 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:																				
	Итого :																				

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне – зимний
Возраст: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
182	**1 Рисовая каша на цельном молоке со слив. маслом**	**200**				**2,65**		**3,73**		**27,65**		**154,89**		**0,19**	**0,67**	**15,03**	**0,12**	**46,93**	**50,2**	**12,7**	**2,83**
	Рис			**20**																	
	Молоко цельное			**50**																	
	Масло сливочное			**2,3**																	
	Сахар			**5**																	
	Вода			**113,7**		-		-		-		-		-	-	-	-	-	-	-	-
376	**2 Чай с сахаром**	**200**				**0,2**		**0**		**14**		**28**		**0**	**0**	**0**	**-**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	Чай			**1**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**184**																	
3	**3 Бутерброд с сыром**	**45**		**45**		**4,73**		**4,09**		**4,83**		**79,1**		**0,02**	**0,09**	**35,7**	**0,190**	**106**	**98,7**	**4,8**	**0,12**
	Хлеб пшеничный			**30**																	
	Сыр			**10**																	
	4 Хлеб	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**

	пшеничный																				
	Итого за завтрак:																				
	ОБЕД																				
43	**1 Салат из белокочанной капусты**	**60**				**0,9**		**4,05**		**5,77**		**63,61**		**0,02**	**19,47**	**0**	**1,84**	**22,42**	**16,57**	**9,10**	**0,31**
	Капуста белокочанная			**59,4**																	
	Лимонная кислота			**0.2**																	
	Морковь			**7,8**																	
	Масло растительное			**3**																	
	Соль			**0,2**																	
	Сахар			**3**																	
82	**2 Борщ из св . капусты с мясом ,со сметаной**	**250**				**3,4**		**5,24**		**9,51**		**119,91**		**0,05**	**10,29**	**0**	**21,41**	**44,38**	**53,23**	**26,25**	**1.19**
	говядина			**15**																	
	Капуста			**25**																	
	Морковь			**12,5**																	
	Лук			**12**																	
	Растительное масло			**2**																	
	Картофель			**58,6**																	
	Паста томатная			**3**																	
	Сметана			**5**																	
	Свекла			**16**																	
	Соль			**1,5**																	
	Масло сливочное			**2**																	

	Вода			**94,5**		0		0		0		0		-	-	-	-	-	-	-	-
332	**3 Макароны отварные**	**150**				**5,5**		**4,51**		**26,45**		**168**		**0,07**	**0**	**0,04**	**1,32**	**12**	**189**	**27,47**	**1,41**
	Макаронные изделия			**30**																	
	Масло сливочное			**3**																	
	Соль			**1**																	
268	**4 Биточки**	**100**				**15,55**		**11,55**		**15,70**		**228,75**		**0,1**	**0.15**	**28,75**	**4**	**43,75**	**166,38**	**32,13**	**1.5**
	Мясо			**81,4**																	
	Хлеб			**18**																	
	Лук			**7**																	
	Соль			**1**																	
	Молоко			**24**																	
	Сухари			**10**																	
	Масло растительное			**6**																	
376	**2 Чай с сахаром**	**200**				**0,2**		**0**		**14**		**28**		**0**	**0**	**0**	**-**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	Чай			**1**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**184**																	
	5 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:																				
	Итого:																				

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон : осенне – зимний
Возраст : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
4	**1 Каша пшенная на цельном молоке со слив. маслом**	**200**				**3,46**		**3,42**		**22,56**		**135,07**		**0,17**	**0,54**	**0,17**	**0,48**	**192,2**	**117**	**23,06**	**1.18**
	Молоко цельное			**120**																	
	Пшено			**38**																	
	Сахар			**4**																	
	Масло сливочное			**4**																	
376	**2 Чай с сахаром**	**200**				**0,2**		**0**		**14**		**28**		**0**	**0**	**0**	**-**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	Чай			**1**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**184**																	
	3 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**

2	**5 Бутерброд с повидлом**	**45**		**45**		**2,03**		**3,21**		**11,34**		**127**		**0,01**	**0,5**	**-**	**0,43**	**8,6**	**24,7**	**7,8**	**0,41**
	Хлеб пшеничный			**20**																	
	Масло сливочное			**5**																	
	повидло			**20**																	
	Итого за завтрак:																				
	ОБЕД																				
15	**1 Салат из свежих помидоров и огурцов**	**60**				**1,58**		**14,11**		**3,77**		**150,3**		**0,03**	**10,06**	**0**	**12,99**	**11,21**	**20,77**	**9,76**	**0,44**
	помидоры			**33,9**																	
	Растительное масло			**3,6**																	
	Огурцы			**26,3**																	
	Соль			**1**																	
	Лук репчатый			**9**																	
87	**2 Суп с рыбными консервами**	**250**				**3,93**		**6,36**		**11,41**		**118,68**		**0,1**	**9,11**	**15**	**5,612**	**45,3**	**176,53**	**47,35**	**1.26**
	Картофель			**100**																	
	Морковь			**20,3**																	
	Лук			**9,5**																	
	Масло сливочное			**3,8**																	
	Соль			**1,5**																	
	Консервы рыбная			**40**																	
	Рис			**5**																	

	Вода			**200**		0		0		0		0		-	-	-	-	-	-	-	-
312	**3 Пюре картофельное**	**200**				**2,53**		**2,66**		**16,75**		**97,03**		**0,18**	**24,22**	**34**	**3,8**	**49,03**	**115,46**	**37,0**	**1,34**
	Молоко цельное			**20,5**																	
	Картофель			**140**																	
	Масло сливочное			**2,5**																	
	Соль			**1,5**																	
437	**4 Гуляш**	**100**				**7,54**		**13,87**		**6,24**		**156,9**		**0,09**	**0,72**	**0,07**	**0**	**9,78**	**280**	**43,5**	**2,08**
	Мясо			**108**																	
	Соль			**1**																	
	Масло растительное			**4**																	
	Лук			**12**																	
	Мука			**3**																	
	Паста томатная			**8**																	
648	**Кисель**					**0,02**		**0,01**		**19,09**		**76,47**		**0,02**	**5,6**	**0,03**	**0**	**3,2**	**0,02**	**2**	**0**
	Концентрат киселя			**24**																	
	Сахар			**10**																	
	Вода			**190**																	
	6 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:																				
	Итого:																				

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне – зимний
Возраст: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
160	**1 Суп молочный вермишелевый со слив. маслом**	**200**				**4,4**		**3,92**		**10,4**		**278,32**		**0,06**	**0,65**	**0,04**	**0,24**	**126,8**	**152**	**24,6**	**0,25**
	Макаронные изделия			**16**																	
	Молоко цельное			**100**																	
	Масло сливочное			**2**																	
	Сахар			**2**																	
	Вода			**84**																	
376	**2 Чай с сахаром**	**200**				**0,2**		**0**		**14**		**28**		**0**	**0**	**0**	**-**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	Чай			**1**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**184**																	
6	**4 Бутерброд с маслом**	**35**				**0,79**		**12,45**		**3,98**		**133,48**		**0**	**0**	**88,5**	**0,25**	**1,5**	**3**	**0**	**0**

	маслом																				
	Масло сливочное			**15**																	
	Хлеб пшеничный			**20**																	
	4 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за завтрак:																				
	ОБЕД:																				
13	**1 Салат из свежих огурцов**	**60**				**0,08**		**5,01**		**0,17**		**46,3**		**0,03**	9,5	0	**8,81**	**21,85**	**40.02**	**13,3**	0,57
	Растительное масло			**6**																	
	Огурцы			**118,8**																	
	Соль			**1**																	
112	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**250**				**5,71**		**4,86**		**12,9**		**118,39**		**0,11**	**8,25**	**0**	**21,55**	**24,6**	**66,65**	**27**	**1,09**
	Кура			**30**																	
	Картофель			**50**																	
	макароны			**10**																	
	Морковь			**12,5**																	
	Лук			**123**																	
	Масло растительное			**2,5**																	
	Паста томатная			**3**																	
	Сметана			**5**																	
	Соль			**1,5**																	
	Масло сливочное			**2**																	

	Вода			**188**		0		0		0		0		**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
259	**3 Жаркое по-домашнему**	**200**				**3,74**		**3.57**		**15,93**		**111,03**		**0,21**	**8,97**	**24**	**12,67**	**31.1**	**337**	**65,7**	**4,03**
	говядина			**139**																	
	Картофель			**183**																	
	Лук			**19,2**																	
	Паста томатная			**8**																	
	Соль			**1,5**																	
	Морковь			**5**																	
	Масло растительное			**6,4**																	
399	**4 Сок фруктовый**	**200**		**200**		**1**		**0,2**		**20,2**		**92**		**0,02**	**4**	**-**	**0,2**	**14**	**17**	**18**	**0,8**
	5 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:																				
	Итого:																				

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне- зимний
Возраст: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
237	**1 Творожная запеканка со сгущенным молоком**	**200**				**23,12**		**15,91**		**16,49**		**301.39**		**0,09**	**0,74**	**0,33**	**0,19**	**226,40**	**344.91**	**48,92**	**0,84**
	Творог			**141**																	
	Сахар			**10**																	
	Масло сливочное			**5**																	
	Манка			**8**																	
	Яйцо			**10 шт**																	
	Сметана			**5**																	
	Крупа манная			**10**																	
	Молоко сгущенное			**20**																	
	Сухари			**5**																	
959	**5 Какао с молоком**	**200**				**1,25**		**1,4**		**16**		**80,87**		**0,04**	**0,3**	**0,01**	**0,03**	**122**	**90**	**14**	**0,56**
	Какао порошок			**6**																	
	Сахар			**20**																	
	Молоко цельное			**200**																	

	3 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за завтрак:																				
	ОБЕД																				
43	**1 Салат из белокочанной капусты**	**60**				**2.23**		**0,63**		**6,49**		**41.08**		**0,02**	**19,47**	**0**	**1,84**	**22,42**	**16,57**	**9,10**	**0,31**
	Капуста белокочанная			**59,4**																	
	Лимонная кислота			**0.2**																	
	Морковь			**7,8**																	
	Масло растительное			**3**																	
	Соль			**0,2**																	
	Сахар			**3**																	
36	**Свекольник со сметаной**	**250**				**5,49**		**4,8**		**13,36**		**118,8**		**0,06**	**12,74**	**28,77**	**21,5**	**40,94**	**97,76**	**26,48**	**1342**
	Масло сливочное			**2**																	
	Картофель			**40**																	
	свекла			**65**																	
	Лук			**10**																	
	Масло растительное			**1,5**																	
	Паста томатная			**2**																	
	Сметана			**10**																	
	Соль			**1,5**																	
	Морковь			**10**																	
302	**4 Греча отварная**	**150**				**3,16**		**2.28**		**14.29**		**95,7**		**0,11**	**-**	**1,54**	**3,42**	**182.22**	**29,54**	**1,9**	**1,6**
	Греча			**91,8**																	
	Масло сливочное			**7**																	
	Соль			**2**																	

268	**4 Котлета**	**80**				**8,55**		**15,49**		**5,73**		**196,95**		**0,1**	**0.15**	**28,75**	**4**	**43,75**	**166,38**	**32,13**	**1.5**
	Мясо			**81,4**																	
	Хлеб			**18**																	
	Лук			**7**																	
	Соль			**1**																	
	Молоко			**24**																	
	Сухари			**10**																	
	Масло растительное			**6**																	
376	**2 Чай с сахаром**	**200**				**0,2**		**0**		**14**		**28**		**0**	**0**	**0**	**-**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	Чай			**1**																	
	Сахар			**15**																	
	Вода			**184**																	
	5 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:																				
	Итого:																				

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне- зимний
Возраст: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		С 7-11 лет		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																				
173	**1 Каша пшеничная с маслом**	**200**				**3.05**		**3.18**		**18,29**		**113,99**		**0,19**	**1,57**	**43**	**9,16**	**178**	**167,7**	**35,5**	**0,72**
	Пшеничная крупа			**30**																	
	Молоко цельное			**120**																	
	Масло сливочное			**2,5**																	
	Сахар			**7**																	
	Вода			**40,5**																	
966	**2 Йогурт**	**200**		**200**		**11,6**		**10**		**16**		**212**		**0,06**	**1,4**	**44**	**0,14**	**240**	**190**	**28**	**0,2**
	3 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за завтрак:																				

	ОБЕД																				
20	**1 Салат из капусты с изюмом**	**60**				**1,41**		**1,61**		**8,79**		**54,86**		**0,01**	**3.33**	**0**	**9,47**	**13,97**	**16,94**	**8,06**	**0,37**
	Капуста			**60**																	
	Изюм			**8**																	
	Сахар			**1**																	
	Масло растительное			**1,5**																	
84	**2 Суп уха из свежей рыбы**	**250**				**6,05**		**3,55**		**12,19**		**119**		**0,14**	**11,2**	**42,15**	**20,67**	**48,87**	**91,87**	**24,19**	**1,36**
	рыба			**90**																	
	Картофель			**100**																	
	Морковь			**12**																	
	Лук			**10**																	
	Крупа перловая или рисовая			**10**																	
	Растительное масло			**2**																	
	Соль			**1**																	
	Вода или бульон			**200**																	
511	**4 Рис отварной**	**200**				**4,76**		**7,85**		**2,35**		**224.60**		**0,03**	**0**	**0,05**	**1.16**	**6,84**	**300**	**36,04**	**0,66**
	Рис			**71**																	
	Масло сливочное			**10**																	
	Соль			**1**																	
	Вода			**150**																	
462	**4. Тефтели мясные**	**80**				**19,58**		**15,63**		**4,38**		**201,6**		**0.07**	**0,45**	**0,1**	**1,78**	**13,4**	**255**	**17,02**	**0,62**
	говядина			**65**																	
	Рис			**6**																	
	Лук репчатый			**29**																	
	Масло растительное			**3**																	
	Мука пшеничная			**4**																	
	Томатная паста			**5**																	
	вода			**15**																	
692	**5 Кофейный напиток**	**200**				**2.24**		**2.10**		**25,03**		**118,8**		**0,02**	**0,45**	**0,08**	**0,05**	**69,20**	**168**	**6**	**0,35**
	Молоко цельное			**50**																	

	Кофейный напиток			**8**																	
	Сахар			**20**																	
	Вода			**172**																	
	5 Хлеб пшеничный	**50**		**50**		**3,6**		**0,35**		**24**		**113,50**		**0,024**	**-**	**-**	**0,31**	**5,52**	**20,9**	**7,92**	**0,26**
	Итого за обед:																				
	Итого:																				

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1
8. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Под редакцией ; М П Могильного В А Тутельяна ; М ДеЛи плюс,2015 год
9. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях ;2-е Исправленное издание 2016 года
10. Сборник рецептор блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 года