

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
182	Каша жид.мол. пшеничная	230		7,3	4,30	38,27	220,98	0,190	0,00	5,0	2,90	4,10	131,0	45,00	2,58
32	Бутерброд с маслом	50 \20		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
342	Чай с сахаром	200		3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого	500		14,85	7,47	91,62	493,08	0,27	1,47	5,00	3,55	174,27	306,5	90,83	5,53
	Обед														
63	Салат из белокочанной капусты т/о	100		1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп с овощей с фасолью м/к бульон	250		4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
246	Гуляш из отварной гов	80		9,47	9,2	3,00	132,67	0,07	3,73	0,00	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
302	Каша гречневая	150		8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
349	Компот из с/ф	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной - пш.	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
	ИТОГО:	850		29,58	25,65	147,27	938,18	2,5	34,79	0,00	6,05	134,12	528,03	257,92	11,31

Примечание:

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Завтрак															
181	Каша жид. молочная манная	200		6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
14	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/30		5,80	8,30	11,96	157,00	0,0	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с сахар. лимон.	200		0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	116,20	8,87	1,28
	Итого	500		12,41	12,35	55,20	392,61	0,04	2,60	91,70	0,00	287,17	321,94	35,38	2,03
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100		16,47	41,22	72,94	729,00	0,36	68,60	843,87	0,00	183,93	13,05	416,10	0,00
101	Суп картофельн. с крупой, гов.	250		2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
145	Картофель тушенный с луком	100		2,09	7,05	14,07	130,00	0,10	11,99	8,00	0,81	22,13	56,46	19,11	0,81
229	Рыба с тушенными овощами	80		12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
349	Компот из сухофруктов	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
	Итого	800		38,4	54,94	185,64	1392,93	0,77	90,84	866,67	4,34	269,7	415,59	537,39	4,76

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь -

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
219	Сырники со сгущенным молоком	180/20		10,84	8,97	17,14	193,00	0,042	0,33	36,9	0,00	140,7	156,88	18,34	0,38
14	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/30		5,80	8,30	11,96	157,00	0,0	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49

342	Чай с сахаром	200		3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого	500		20,24	19,94	58,30	505,20	0,072	1,91	95,90	0,00	438,57	384,88	57,12	3,27
	Обед														
73	Икра морковная т/о	100		20,14	1,02	205,5	912,00	0,43	42,18	0,00	0,00	465,30	609,24	322,44	10,04
108-109	Суп с клецками на м /к бул	250		14,23	18,37	75,17	577,00	0,42	23,00	84,20	0,00	133,60	288,90	101,40	4,70
259	Жаркое по домашнему	200		16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
349	Компот из сухофруктов	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
	Итого	820		55,55	38,42	373,83	2119,10	1,05	72,74	84,20	0,82	649,04	1209,49	515,92	21,02

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели

плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
175	Каша вязк. молочная "Дружба"	200		3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
14	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/30		5,80	8,30	11,96	157,00	0,0	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с сахар. лим.	200		0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	116,20	8,87	1,28
	Итого	500		9,63	16,90	45,03	382,00	0,40	4,14	130,60	0,40	246,83	340,20	45,02	3,07
	Обед														
75	Икра свекольная	100		1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
87	Щи из свежей капусты со	250		1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83

	сметаной														
279	Тефтели говядина	80		6,93	7,47	11,07	19,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
202/203	Макаронные изделия отварные	150		5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
349	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
	ИТОГО:	850		18,82	25,60	106,39	611,16	0,30	28,39	23,33	7,74	196,73	365,27	88,97	6,91

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели

плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь -

2008г.

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
173	Каша вязкая молоч. геркулес	220		8,31	13,12	47,61	342,00	0,18	0,96	54,80	0,04	149,92	234,98	70,82	1,76
32	Бутерброд с маслом	50 \20		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
35	Чай с/с лимон	200/10		0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	116,20	8,87	1,28
	Итого	500		12,79	13,62	81,63	500,50	0,23	3,09	54,80	0,69	176,75	394,68	96,19	3,59
	Обед														
14	Салат из моркови с раст маслом т/о	100		1,3	0,10	5,60	29,00	1,92	0,05	0,00	16,80	22,00	29,00	15,00	0,60
103	Суп с макаронными изделиями	250		2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
287	Ленивые голубцы	200/50		8,69	7,33	12,46	150,00	0,06	0,89	18,75		56,98	82,02	44,15	1,06
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшенич.	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшен.	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
	ИТОГО:	870		17,19	11,17	79,85	355,65	2,09	101,89	18,75	17,75	135,01	376,00	94,17	4,20

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели

плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша жид. молочная манная	200		6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
14	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/30		5,80	8,30	11,96	157,00	0,0	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
35	Чай с сахар. лимон.	200/10		0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	116,20	8,87	1,28
	Итого	510		12,35	12,35	55,2	392,61	0,04	2,6	91,7	0,1	287,17	321,94	35,38	2,03
	Обед														
23	Салат из капусты с морковью	100		1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	25/250		2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
201	Плов из курицы	180		10,36	0,37	32,41	229,00	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
349	Компот из с/ф	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
	Итого	825		18,87	12,59	133,19	776,12	0,53	44,05	14,60	5,93	113,95	300,37	134,13	5,45

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели

плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
37	Каша вязк. молочная пшеничная с мас. сах	230		6,84	9,19	49,21	307,00	0,18	0,00	40,00	0,18	28,75	140,01	50,19	1,68
14	Бутерброд с маслом	50/20		5,80	8,30	11,96	157,00	0,0	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
342	Чай с сахаром	200		3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого	500		16,42	18,16	87,17	589,11	0,20	1,44	99,00	0,18	301,28	347,12	85,20	4,17
	Обед														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100		16,47	41,22	72,94	729,00	0,36	68,60	84,87	0,00	183,93	13,05	416,10	0,00
102	Суп гороховый на м/К бульоне	250		7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
309	Макаронные изделия отварные	150		5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
234	Котлета рыбная	110		14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
348	Компот из яблок	200		0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшен.	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшен.	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
	Итого	880		47,76	57,58	182,30	1438,88	0,74	71,88	98,21	4,26	357,89	626,74	520,04	5,47

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели
плюс. - 2017г.

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущеным молоком	180/30		10,23	7,74	19,60	189,00	0,42	0,33	45,50	0,29	136,91	150,61	18,59	0,45
14	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/30		5,80	8,30	11,96	157,00	0,0	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с/с и лимоном	200		0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	116,20	8,87	1,28
	ИТОГО:	510		1656	16,04	41,43	387,60	0,42	2,57	104,50	0,29	291,44	362,80	36,91	2,22
	Обед														
73	Икра из кабачков т/о	100		27,31	71,87	122,22	1338	0,38	46,76	0,00	148,00	909,33	558,03	181,06	7,41
82	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	250		1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
268	Котлета мясная говяжья	90		9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
349	Компот из сухофруктов	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
ПР	ИТОГО:	860		52,89	99,14	259,29	2234,03	0,79	58,13	4,67	152,15	1012,55	1066,66	423,53	17,89

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------	-------	------	----------------------	-------------------	---------------	---------------------------

1	блюда	2	3				(ККАЛ)								
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
174	Каша из пшена и риса молочная	230		3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
32	Бутерброд с маслом	50/20		5,80	8,30	11,96	157,00	0,0	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
342	Чай с сахаром	200		3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого	500		12,70	19,57	64,36	495,60	0,43	3,48	130,60	0,40	390,17	356,00	65,48	4,19
	Обед														
63	Салат из моркови с курагой	100		1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	0,00	3,04	37,62	56,50	39,50	1,06
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		8,78	11,12	1,65	424,00	0,48	44,30	0,00	5,10	118,70	288,90	118,70	4,60
228	Птица отварная	100		21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
143	Рагу из овощей	150		1,77	10,99	5,38	142,00	0,06	12,51	46,00	2,01	37,16	45,00	16,26	0,60
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,20	10,00	1,24
	ИТОГО:	870		37,96	41,48	66,83	1089,20	0,71	161,91	66,00	10,94	255,01	595,46	213,73	10,25

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели

плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

Филиал МОУ- СОШ с КИРОВСКОГО -СОШ с.ФУРМАНОВО
Марксовского района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
/ Е.В. Утигалиева/
09.2024г.



Примерное 10-дневное меню
для детей 7-11 лет