

Согласовано

Начальник Южного управления территориального отдела
управления Федеральной службы по надзору в сфере прав
потребителей и благополучия человека по пермскому краю и по г.
Чайковскому, Бардымскому, Еловскому, Октябрьскому, осинскому,
Уинскому и Чернушенскому районам.



И.Я.Андреев

« 21 » сентября 2018г.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Н.М. Батуев

« 24 » декабря 2018г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 7-11 ЛЕТ
И С 11-18 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Возраст 7-11 лет

Период: осенне-зимний

№ ТТК	Наименование изделия	Выход блюд	Химический состав			Энергет. Ценность, ккал	Витамины					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															День 1	
Завтрак																
2	Салат "Витаминный"	100	0,66	4,06	6,36	82,8	0,024	22,2	1	0,7	6	18	10,8	0,5		
262	Каша молочная манная	200	2,26	5,66	18,06	176,2	0,08	1,32	8	0,2	0,0	157	231	6,4		
101	Сыр сычужный мягкий	20	3,96	3,96	0,3	52,8	0,01	0,04	4	0,0	0,0	104	72	0,0		
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	2,3	2	0,3	0	126	90	0,1		
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	43,2	5	6,3		
Итого:		14,33	18,74	58,76	496,6	0,204	6	9	2	421	3	7	1	1		
Обед																
76	Винегрет овощной	80	0,7	5,4	3,4	65	0,04	4,2	0	2,3	2,3	11,5	9	0,4		
134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,5	5,2	13	121,25	0,09	8,7	0	2,3	15,	16,	0,9	3		
370	Плов из отварной говядины	250	12,9	9,6	35,2	303	0,07	0,4	6	0,8	23	227	43	1,8		
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	7	0,2	0,6	25,	10,	0,2		
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	43,2	5	6,3		
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	0	14	0	0		
Итого:		24,6	24,3	81,97	760,85	0,55	24,3	8	8	6,5	96,	425,	84,	5,6		
Полдник																

112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
548	Сосиска в тесте	100	8,3	9,4	31	166	0,12	0	0,0	1,7	26	111	16	1,3
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,0	0	258	182	28	0,2
Итого:		20,8	16,3	69	436	0,22	16,2	6	2,1	292	321	66	2,1	

День 2

Завтрак

8	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,12	13,02	57	0,024	2,98	0	0,4	29	32	0,9	
313/48 1	Запеканка из творога с сгущенным молоком	150/3 0	8	10,1	18,9	205	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	28	1
	Молоко сгущенное 8,5% мдж	30	1,16	1,55	12,65	58,4	0,02	0,3	0,0	0,0	92	10	0,0	
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	0,5	16	5	6,3	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
Итого:		14,41	14,13	73,71	470,2	0,164	6,88	6	8	446	2	4	2	

Обед

19	Салат из помидоров и огурцов	80	0,72	3,08	2,88	51,2	0,01	12,3	0	1,0	13	12	0,5	
126/47 9	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/2 0	1,65	3,85	7	78,25	0,03	15,6	0	2,4	42	24	5	1,1
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	2	0,0	17	45,5	0,0	
412	Котлета куриная	80	8,5	6,5	6,5	132	0,07	0,6	0,0	0,0	6	12,2	1,8	4
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,56	2,9	22,08	123,05	0,21	0	0,0	0,6	14	66	13	0,8
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2	0,6	25	243	85	5
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	0,5	16	5	6,3	0,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	5,5	0	0	28	19	7	1,2

		Итого:	20,95	23,23	96,35	706,5	0,67	36,0	0,7	5,6	535,	7,0
		Полдник										
112	Груша	100	1,5	1,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	22
549	Пицца школьная	100	6,2	8,8	30,2	229	0,1	4,9	0,1	1	157	144
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3
	Итого:	7,8	10,3	62,2	369	0,14	21,9	0,1	1,4	176	175	35,
				День 3								5
		Завтрак										1,6
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,7	5,26	4,3	88,8	0,01	3,3	0,0	1,7	53,	14,
309	Омлет с сыром	150	7	7,6	1,5	226	0,08	0,4	0,3	0,8	49,2	4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0	0	400	193
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	0	124	110
	Итого:	16,55	18,52	48,94	564,6	0,18	6	2	0,7	3	593	5
		Обед										7
48	Салат из квашенной капусты с луком	80	1,28	6,08	2,4	87,2	0,02	2	15,1	0	3,6	34,
146/17	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,78	63,25	0,06	5,75	0	1,2	8	25,6
	Клецки	50	2,93	2,76	11,97	84,4	0,04	0,16	0,0	0,2	34,	40,2
367	Гуляш из говядины	80/50	15,6	18	4,2	297	0,07	1,3	0,0	0,7	17	16,
291	Макаронные отварные	150	2,66	0,68	19,04	104,9	0,06	0,06	0	2,1	215	30
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2	0,6	25,	8,1
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	0,7	8	10,
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	75	0	0,5	16	43,2
	Итого:	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	75	0	0	12	3
												3
												1,5

		Итого:	31,87	34,32	99,36	913,35	0,59	99,39	0,69	9,09	487,7	92,7	5,97	
Полдник														
112	Яблоко	100	5	0,3	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
588	Вафли с начинкой	50	1,4	1,65	38,5	115	0,02	0	0	0,3	8	18	5	0,7
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	4	0,0	258	182	28	0,2
Итого:			16,4	8,35	76,5	385	0,12	16,2	4	0,7	5	274	228	55

День 4

Завтрак

11	Салат из моркови и яблок, апельсинов	60	1,21	0,48	5,82	33,6	0,03	5,52	0	0,1	27	30	14,	0,4	
260	Каша "Дружба"	200	3,26	5,66	18,06	166,2	0,08	1,32	8	0,2	127	231	18,	0,5	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3	
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	5	6,3	0,5	
Итого:			8,82	8,5	53,02	349,6	0,16	9,84	3	0,8	181	3	307,	39,	1,8

Обед

55	Салат из свеклы с сыром	60	1,7	5,26	4,3	88,8	0,01	3,3	1	1,7	4	49,2	14,	0,7	
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	4	0,2	3	19	18,	0,9	
336	Рыба, припущенная в молоке	100	10,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	2	2,9	46	145	18	0,5	
423	Капуста тушеная	75	2,78	2,7	2,93	47,25	0,03	12,8	2	0,5	55,	41,2		0,7	
429	Картофельное пюре	75	1,58	3,3	8,18	81,75	0,07	2,55	2	0,0	19,	42,7	14,	0,4	
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	7	0,6	25,		10,	0,2	
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,3	8	81,1	2	6	
Итого:															
Итого:															

503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	0	1	0	0	0,1
Итого:		27,66	26,61	92,81	756,4	0,71	40,5	0,7	6,5	237	468,	99,	4,2	1
Полдник														
112	Киви	100	3,5	1,23	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
589	Пряники заварные	50	3	2,35	37,5	103	0,04	0	0	1,2	5,5	25	0	0,4
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	4	0	240	180	28	0,2
Итого:		12,3	8,58	66,5	299	0,16	16,4	4	0,0	1,6	254	233	50	1,2
День 5														
Завтрак														
77	Винегрет овощной с фруктами	100	1,1	8,2	10,8	107	0,04	13,7	0	3,5	24	35	18	0,9
320/47	Сырники из творога со сметаной	150/3	0	17	30,1	295	0,08	0,3	4	0,8	232	305	21	1
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	3	9	4	18,3	2,7	6
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	2,3	2	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	43,2	5	6,3
Итого:		26,33	36,56	76,02	635,4	0,22	17,4	0,5	4,8	9	424	491,	6	62
Обед														
17	Салат из свежих огурцов	80	0,56	6,08	1,6	81,6	0,02	4	0	2,6	4	26,4	4	0,4
150	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	4,83	15,2	143,5	0,19	13,1	5	5	3	185,	3	57
386	Рулет из говядины с яйцом	80	8,08	9,44	4,64	152	0,05	0	6	8	6	132	6	2
414	Рис отварной	150	1,69	2,08	23,81	104,6	0,03	0	4	9	5,1	70,8	8	3
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	7	3	8	81,1	2	6
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	43,2	5	6,3

518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0	1,8
Итого:		26,68	26,53	75,62	753,3	0,64	28,1	0,7	4,8	538,8	120	5,9	9	
Полдник														
112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	138	0,04	0	0,0	1,7	14			1,0
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	5	5	45	10	5
Итого:		7,65	5,4	87,2	356	0,08	25	0,0	2,1	23,5	73	32	5	1,7

День 6

Завтрак														
28	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,6	0,02	12,6	0	0,1	19,8	18	10,8	0,7
276/47	Запеканка манная со сметаной	0	4,44	1,35	30,83	147,1	0,04	0	0,0	0,6	8	41,3	8,2	0,5
493	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	3	0,0	26,4	5	7	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	2,7	6
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	0,5	16	43,2	5	0,0
Итого:		10,29	8,33	65,43	367,1	0,12	15,7	8	0,4	9	86	9	6	7

Обед														
22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	7,16	2,8	88	0,03	13,2	0	3	4	19,2	4	0,6
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250/2	1,75	4,98	7,78	83	0,06	8	0	2,3	34	47,5	3	0,8
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	2	0,0	17,6			0,0
395	Колбаса отварная	80	7,32	12,72	0	184	0,11	0	0,3	24,8	107,2	13,6	1,2	8
291	Макаронные отварные	150	3,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,06	0	2,1	8	35,7	8,1	0,7
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2	0,6	25,8	10,2	2	6

108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	5	0,5	16	43,2	5	6,3	0,5	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	5,5	0	0	0	28	19	7	1,5		
Итого:			22,05	32,44	97,51	821,9	0,61	39,3	0,6	9,0	7	162	365,	2	83,	5,8	
Полдник																	
112	Груша	100	1,5	1,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6			
553	Шанежка картофельная	80	3,35	2,23	28	123	0,1	4	0,0	5	0,7	45	83	18	0,9		
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,0	4	0	240	180	28	0,2		
Итого:			10,65	8,73	57	319	0,22	20,4	0,0	9	1,1	293	291	68	1,7		

День 7

Завтрак

14	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,78	3,66	6,24	61,2	0,024	2,4	0	1,8	27,	6	27,7	19,	1,0	8
530	Блинчики с джемом	150/1 5	4,1	8,4	37,2	176	0,14	5,1	0,0	7	3,3	231	216	35	1,3	
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0	2	0	124	110	27	0,8	
100	Сыр сычужный твердый	20	3,96	3,96	0,3	52,8	0,01	0,04	0,0	0,0	6	104	72	5	1	
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	5	0,5	16	43,2	5	6,3	0,5
Итого:			16,69	21,68	86,88	539,8	0,264	9,84	0,4	5,6	6	503	469	93,	3,6	9

Обед

69	Салат овощной с зеленым горошком	80	2,24	5,68	7,28	88,8	0,064	9,36	0,0	2,4	15,	2	51,2	18,	0,7	2
137	Солянка рыбная	250	7,8	5,03	2,38	86	0,06	2,5	0,0	0,7	32,	5	122,	24,	0,6	8
404	Птица отварная	80	15,81	13	0,46	170,4	0,05	3,76	0,0	3	28,	5	126,	18,	0,7	5
429	Картофельное пюре	150	2,16	4,6	12,36	123,5	0,14	5,1	0,0	0,1	39	6	85,5	28,	5	0,9

109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2	0,6	25,	10,	0,2
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3			81,1	2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	75	0	0,5	16	5	6,3
	Итого:		36,21	32,51	75,45	745,3	0,654	97,7	0,7	4,9	169	513,	5,3
	Полдник											3	109
112	Яблоко	100	5	0,3	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22
557	Слойка "Свердловская"	50	3,9	7,3	37,7	192	0,04	0	0,0				0,6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	0,7	13	36	6
	Итого:		9	7,6	69,9	332,8	0,08	19,8	0,0	1,1	2	68	29
													1,5

День 8

Завтрак

6	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,66	6	3,6	72	0,018	11,3	0	1,7	28,		0,7
267	Каша молочная пшениная	200	4,46	22,4	18,19	169,4	1,54	0,05	0,1	1,4	6	12	7,2
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,0	3	202	15,6	4
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	0,5	16	43,2	5
	Итого:		12,57	33,46	55,83	426,2	1,648	13,6	0,5	3,6	373	160,	27,
	Обед							9	5	7	9	9	6
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6,1	2,5	69	0,03	11,1	0	3,1	23	26	17
149	Суп картофельный с фрикадельками	250/2	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,3	3	71	3
381	Котлета говяжья	100	12,8	12,5	14,3	246	0,09	0	0,0	0,5	59	185	18
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,56	2,9	22,08	123,05	0,21	0	0,0	0,6	14,		2,5
								0	4	2	3	243	85

109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2	0,6	25,	10,	0,2
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3		8	81,1	2
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	5	0,5	16	5	6,3
	Итого:	26,46	28,35	112,75	833,9	0,78	34,2	0,7	6,6	5	155	649,	7,9
	Полдник											4	166
112	Киви	100	3,5	1,23	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22
541	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	25,2	118	0,05	0	0,0		7	28	5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5
	Итого:	7,2	2,93	57,2	258	0,09	17	1	0,0	0,9	26	59	27,
	Итого:												5
													1,3

День 9

Завтрак

13	Салат из моркови и йогурта	60	1,32	0,42	8,76	46,2	0,03	4,62	0	0,1	58,	19,	1,4
313/48	Запеканка из творога со сметаной	150/3	0	10,1	18,9	205	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	3	0,0	26,		0,0
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	5	6,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5
	Итого:	14,45	17,38	57,88	449,6	0,16	8,34	8	0,5	1,4	7	409	470
													7
													8

Обед

56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	2,24	5,68	5,68	118,4	0,016	4,4	0,0	2,6	71,	15,	0,9
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,06	35,8	0	2,4	26,	19,	0,7
525	Пельмени отварные	230	8,3	8,6	30,1	221	0,15	0,6	5	1,3	22	195	17
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	0	14,	4	1
													2
													0,4

109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2	0,6	25,	10,	0,2
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3		43,2	81,1	2
	Итого:	20,27	23,28	91,7	676,3	0,556	47,6	8	0,6	7,4	175	456	69, 5,3
Полдник													
112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22
579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	139	0	0	0,0				
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	4	0	240	180	28
	Итого:	12,4	12,8	68,3	335	0,12	16,4	0,1	1	263	245	56	1,3

День 10

Завтрак

30	Салат из овощей с сухофруктами	60	0,9	4,26	3,18	54,6	0,018	4,5	0	1,7	21	21,1	9,6
268	Каша молочная рисовая	200	3,54	4,62	25,4	165,4	0,06	1,54	3	8	163	212	31, 0,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	2	0	124	110	27
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	43,2	6,3
	Итого:	12,29	14,54	71,72	469,8	0,168	8,34	0,4	8	2,3	324	386, 74, 2,6	4 5 4

Обед

19	Салат из помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	0,01	11,2	8	2,0	13,	12,	0,5
153	Суп с рыбными консервами	250	6,23	5,23	16,05	146,3	0,1	7,9	3	0,0	63,	28,	1,2
396	Жаркое по-домашнему	230	10	9,6	14,3	214	0,09	7,9	7	0,6	65	196	28
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	7	0,2	25,	10,	0,2
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	5	6,3

Итого:		25,45	23,01	63,6	683,1	0,55	38,0	0,7	4,5	511,	85,	5,8
Полдник										7	6	7
112	Груша	100	1,5	1,5	21	0,04	15	0	0,4	8	22	0,6
Утв.	Пирожное "Шоколадница"	60	5,3	8,4	51	0,12	0	0,0	1,7	76	8	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	0	2	0	0	11	3	0,5
	Итого:	6,9	9,9	83	414	0,16	17	0,0	2,1	95	30,	1,2
	Среднее за 10 дней завтрак:	14,67	19,18	64,819	476,89	0,328	12,3	0,6	2,6	375,	5	2,6
	Среднее за 10 дней обед:	26,22	27,45	88,712	765,09	0,631	48,5	0,7	6,5	495,	58	5,9
	Среднее за 10 дней полдник:	11,11	9,089	69,68	350,38	0,139	18,6	0,0	1,4	167	2	107
	факт	52,00	55,73	223,21	1592,4	1,098	79,4	1,3	10,	716	210	10,
	Норм	3	1			8	6	7	6			1
	а	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	84	0,4	7	770	175	8,4

Возраст 11-18 лет

Период: осенне-зимний

№ ПТК	Наименование изделия	Выход блюда	Химический состав			Энергет. Ценность, ккал	Витамины			Минеральные в-ва, мг						
			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Энергет. Ценность, ккал	B1
Завтрак																
2	Салат "Витаминовый"	100	1,095	6,739	10,558	137,4	0,04	36,8	2,3	1,2	29,9	17,	17,	0,9		
262	Каша молочная манная	200	2,26	5,66	18,06	176,2	0,08	1,32	0,0	0,2	157	231	10,	0,5		
101	Сыр сычужный мягкий	20	3,96	3,96	0,3	52,8	0,01	0,04	0,0	0,0	104	72	5	0,0		
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	2,3	0,0	0	126	90	14	0,1		
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	7	1,33	0,4	0,6	21,	8,3	8,3	0,6		
Итого:			8	22,19	68,944	586,2	6	4	2,9	2,1	438	480	55,	2,2		
Обед																
76	Винегрет овощной	100	0,875	6,75	4,25	81,25	0,05	5,25	0	2,8	2,8	11,	11,	0,5		
134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,5	5,2	13	121,3	0,09	8,7	0	2,3	15,	16,	16,	0,9		
370	Плов из отварной говядины	280	14,44	10,75	39,424	339,4	8	0,44	0,0	0,0	25,	63	48,	2,0		
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	1,6	0,4	1,0	41,	16,	16,	0,4		
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	7	1,33	0,4	0,6	21,	8,3	8,3	0,6		
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0	1,8		
Итого:			6	28,50	100,25	892,7	3	3	0,9	7,7	121	519	100	6,3		
Полдник																

112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
548	Сосиска в тесте	100	8,3	9,4	31	166	0,12	0	0,0	1,7	26	111	16	1,3
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,0	0	258	182	28	0,2
Итого:		20,8	16,3	69	436	0,22	16,2	6	0,0	2,1	292	321	66	2,1

День 2

Завтрак

8	Салат из моркови и чернослива	100	1,494	0,199	2	21,613	0,04	4,94	0	0,7	48,	8	53,	1,5
313/ 481	Запеканка из творога с гущеным молоком	200/30	10,64	13,43	3	25,137	0,09	0,79	0,2	0,9	395	462	37,	1,3
	Молоко гущенное 8,5% мдж	30	1,16	1,55	12,65	58,4	0,02	0,3	0,0	0,0	92,	1	10,	0,0
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	8	24,126	0,06	7	0,4	0,6	21,	3	8,3	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	57,5	8
Итого:		19,04	18,32	7	94,526	610,4	0,21	9,37	0,7	2,3	568	649	110	5

Обед

19	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	3,85	3,6	64	0,01	15,3	0	1,3	17	32	16	0,7
126/ 479	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	1,65	3,85	7	78,25	0,03	15,6	0	2,4	42,	8	24,	1,1
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	0,0	0,0	17,	6	12,2	1,8
412	Котлета куриная	100	5	8,125	8,125	165	0,08	8	0,0	0,3	32,	5	16,	3
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,872	3,48	26,496	147,7	0,25	2	0,0	0,7	17,	1	292	102
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	8	0,4	1,0	41,	3	16,	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	8	24,126	0,06	7	0,4	0,6	21,	3	8,3	0,6
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	5,5	0	0	28	19	7	1,2

Итого:		26,92	27,90	116,32	856,1	0,91	40,2	6,6	670	192	8,1
Итого:		8	8	8	7	4	1	3	218	192	8
Полдник											
112	Груша	100	1,5	21	96	0,04	15	0	8		
549	Пицца школьная	100	6,2	30,2	229	0,1	4,9	0,1	157	28	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	11	44	0	2	0	11	13	0,7
Итого:		7,8	10,3	62,2	369	0,14	21,9	0,1	1,4	176	35,
										5	1,6

День 3											
Завтрак											
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,822	8,731	147,4	0,01	5,47	0,0	2,8	88,	
309	Омлет с сыром	200	9,333	10,13	301,3	0,10	0,53	0,4	1,0	6	23,
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	144	0,04	1,3	2	0	124	27
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	140,7	0,06	1,33	7	7	21,	9
Итого:		8	21,40	25,30	733,5	0,23	8,64	0,9	4,5	57,5	8
											7

Обед											
48	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	7,6	109	0,02	18,9	0	4,5	43	
146/172	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	63,25	0,06	5,75	0	1,2	10,	16,
	Клецки	50	2,93	2,76	84,4	0,04	0,16	3	8	8	0,6
367	Гуляш из говядины	100/50	17,94	20,7	341,6	0,08	1,49	0,0	0,8	19,	34,
291	Макароны отварные	180	3,192	0,816	125,9	0,07	0,07	2	2,6	6,8	1,7
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	118,1	0,44	1,6	3	1,0	41,	5
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	140,7	0,06	1,33	7	7	3	0,4
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	97	0,01	75	0	0	12	0,6
Итого:		3	22,8	22,848	97	0,01	75	0	0	3	1,5

		38,41	40,37			0,80	104,	0,9	11,	596	110	6,8
Итого:		5	9	117,6	1080	2	3	7	1	189	110	6,8
Полдник												
112	Яблоко	100	5	0,3	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28
588	Вафли с начинкой	70	1,96	2,31	53,9	161	0,02	0	0	0,4	11,	22
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	4	0	258	182
Итого:		16,96	9,01	91,9	431	0,12	8	16,2	4	9	277	235
День 4												

Завтрак

11	Салат из моркови и яблок, апельсинов	100	2,008	0,796	8	9,6612	55,78	0,05	9,16	3	0	0,3	8	44,	8	49,8	23,	9	0,8
260	Каша "Дружба"	200	3,26	5,66	18,06	166,2	0,08	1,32	8	0,2	127	231	18,	0,5	6				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3					
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	7	1,33	7	7	3	57,5	8	7				
Итого:		11,02	9,595	6	62,847	406,7	0,19	13,8	0,5	1,1	6	204	341	51,	2,3				

Обед

58	Салат из свеклы с сыром	100	2,822	8,731	6	7,138	147,4	0,01	5,47	0,0	2,8	88,	23,	9	1,2				
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	4	3	19	65,8	18,	0,9	3				
336	Рыба, припущенная в молоке	120	12,48	8,64	3,72	154,8	0,08	4	1,44	2	8	2	174	6	0,6				
423	Капуста тушеная	90	3,336	3,24	3,516	56,7	0,03	15,3	0,0	0,6	2	4	67	49,5	6	0,9			
429	Картофельное пюре	90	1,896	3,96	9,816	98,1	0,08	4	3,06	2	0,1	4	51,3	1	4				
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	8	1,6	3	1	3	130	16,	0,4				
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	7	1,33	7	7	3	57,5	8	7				

503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	0	1	0	0,1
	Итого:		35,08	34,42	111,69	945,8	0,93	46,9	1,0	8,9	317	610	5,3
Полдник													
112	Киви	100	3,5	1,23	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	0,6
589	Пряники заварные	70	4,2	3,29	52,5	144,2	0,05	6	0	1,6	7,7	35	0,5
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	4	0	240	180	0,2
	Итого:		13,5	9,52	81,5	340,2	0,17	6	16,4	4	8	243	50

День 5

Завтрак

77	Винегрет овощной с фруктами	100	1,1	8,2	10,8	107	0,04	13,7	0	3,5	24	35	18
320/ 479	Сырники из творога со сметаной	200/30	22,61	25,00	40,033	392,4	0,10	0,39	0,1	1,0	6	309	27, 1,3
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	3	9	4	18,3	2,7
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	2,3	2	0	126	90	14
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	7	1,33	7	3	57,5	8, 3
	Итого:		33,34	43,54	91,939	767,7	0,26	17,8	5	5,3	2	506	606

Обед

17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	7,6	2	102	0,02	5	0	3,2	18	33	13
150	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	4,83	15,2	143,5	0,19	13,1	0,0	0,3	43,	185	57
386	Рулет из говядины с яйцом	100	10,1	11,8	5,8	190	0,06	0	0,0	0,6	22	165	17
414	Рис отварной	180	2,028	2,496	28,572	125,5	0,03	6	0,0	0,3	6,1	85	27,
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	8	0,4	1,0	41,	16,	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	1,33	0,4	0,6	21,	57,5	8,3

109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	8	1,6	0,4	1,0	41,	2	8
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138			0,06			0,4	0,6	21,	130	0,4
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,126	140,7	7	1,33	75	7	7	3	57,5	8,3
	Итого:	7	44,50	39,80	22,8	97	0,01	0,89	0	0	0	12	3	3
	Итого:	3	93,061			914	5	103	4	2	208	638	132	6,1
Полдник														
112	Яблоко	100	5	0,3	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
557	Слойка "Свердловская"	50	3,9	7,3	37,7	192	0,04	0	0,0	6	0,7	13	36	6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	0	2	4	1	0,4
	Итого:	9	7,6	69,9	332,8	0,08	19,8	6	1,1	2	35,	68	29	1,5

День 8

Завтрак

6	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	1,095	9,96	5,976	119,5	0,03	18,8	2	0	2,8	47,		
267	Каша молочная пшеничная	200	2,8	4,46	22,4	169,4	0,06	4	1,54	5	8	143	202	6
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,0	2	0	126	90	14
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	7	1,33	7	7	3	57,5	8,3
	Итого:	8	12,74	20,25	68,402	508,6	0,2	22,9	9	4	3,7	338	369	9

Обед

36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	125	1,25	7,625	3,125	86,25	0,03	13,8	8	0	3,8	28,	21,	0,7
149	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,3	16,	3	29,	3
381	Котлета говяжья	100	12,8	12,5	14,3	246	0,09	0	0,0	4	0,5	59	185	18
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,872	3,48	26,496	147,7	0,25	0	0,0	0,7	17,	292	102	3,0

109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	8	1,6	0,4	1,0	41,	1	6
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138			0,06			0,4	0,6	21,	3	16, 0,4
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	24,126	140,7	0,06	7	1,33	0,4	0,6	21,	3	8,3 0,6
	Итого:	200	30,37	32,15	131	955	1,01	37,9	0,9	0,9	8,0	185	767	195
Полдник														
112	Киви	100	3,5	1,23	21	96	0,04	15	0	0,4	0,4	8	28	22 0,6
541	Ватрушка с творогом	80	4,8	2,266	39,6	157,3	0,06	7	0	0,0	0,6	9,3		6,6 0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	0	11	3	37,3 7 3
	Итого:	200	8,4	3,496	71,6	297,3	0,10	7	17	0,0	1,0	28,	3	29, 1,4

День 9

Завтрак

13	Салат из моркови и йогурта	100	2,191	0,697	14,542	76,69	0,05	9	7,66	0	0,3	97,	6	31, 2,3
313/481	Запеканка из творога со сметаной	200/30	10,64	13,43	25,137	272,7	0,09	3	0,79	0,1	0,9	395	462	50, 1,3
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	0,0	0,0	0,0	26,	4	0,0
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138			0,06			0,4	0,6	21,	3	8,3 0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	1,33	0,4	0,6	21,	3	57,5 8 7
	Итого:	200	19,36	21,76	75,885	582,7	0,21	11,9	0,6	1,9	8	551	637	94

Обед

56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,8	7,1	7,1	148	0,02	5,5	0,0	3,2	1	5	89	82	19 1,2
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,06	35,8	0	2,4	26,	3	67	5	19, 0,7
525	Пельмени отварные	280	10,37	5	37,625	276,3	0,18	8	0,0	0,0	1,6	27,	5	21, 3,1	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	6	3	5	244	3	3 3
	Итого:	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	0	0	14,	4	1	0,4

109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	8	1,6	0,4	1,0	41,	16,	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	7	1,33	0,4	0,6	21,	8,3	0,6
	Итого:	8	26,25	28,55	113,85	840,3	0,78	2	8	0,9	8,9	220	85,	6,5
Полдник														
112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0	0,4	8	22	0,6
579	Коржик молочный	80	5,453	9,709	52,269	184,9	0	0	0	0,0	0,8	20	7,9	0,6
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,0	0,0	0	240	49,2	8
	Итого:	3	13,75	15,20	81,269	380,9	0,12	16,4	0,1	2	1,2	268	257	58
День 10														

Завтрак

30	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,494	7,071	5,2788	90,64	0,03	7,47	0	2,8	34,	15,	1,4	
268	Каша молочная рисовая	200	3,54	4,62	25,4	165,4	0,06	1,54	0,0	0,1	9	35	9	
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0	8	163	212	6	
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	7	1,33	0,4	0,6	21,	8,3	0,6
	Итого:	7	14,28	18,13	79,805	540,8	0,19	6	4	2	7	343	415	9

Обед

19	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,01	3	14,1	0	2,6	17	32	16
153	Суп с рыбными консервами	250	6,23	5,23	16,05	146,3	0,1	7,9	0,0	0,7	63,	28,	1,2	
396	Жаркое по-домашнему	280	17,5	12	17,875	267,5	0,11	9,87	0,0	0,7	81,	3	5	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	5	245	35	
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	8	1,6	0,4	1,0	41,	16,	

108	Хлеб пшеничный	60	5,652 3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33 7	0,4 7	21, 3	8,3 8	0,6 7
	Итого:	3	36,48 28,13 3	81,099	828,6	0,76	43,8 1	1,0 2	5,7 7	630	6,7 1
Полдник											
112	Груша	100	1,5 1,5	21	96	0,04 15		0 0	8 8	22 22	0,6 0,6
Утв. 493	Пирожное "Шоколадница" Чай с сахаром	90 200	10,95 0,1 0	76,5 11	411 44	0,18 0	0 2	3 0	114 11	167 3	0,4 0,3
	Итого:		12,55 18,09	108,5	551	0,22	17	3 0,8	5 3,4	198	1,3 5
	Среднее за 10 дней завтрак:		8 32,84 1 12,33	79,435 107,72	587,4 922,2	7 0,85 5	17,6 52,5 9	7 1	8 8,0 6	443 614	3,5 6,8
	Среднее за 10 дней обед:		1 80,239	80,239	389,6	1	3	6	1	179	1,6
	Среднее за 10 дней полдник:		65,06 4	267,4	1899	1,23 3	88,8 1	1,9 3	13, 2	128 3	12, 1
	Факт		63,27	268,1	1899	0,98	84	3	8,4	840	11, 9
	Норма		63	268,1	1899	0,98	84	3	8,4	840	11, 9

Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков.

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	7-10 лет		11-18 лет	
	Масса нетто, г норма	Масса нетто, г фактически	Масса нетто, г норма	Масса нетто, г фактически
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	48	45	72	72
Хлеб пшеничный	90	92	120	124
Мука пшеничная	9	9	12	12
Крупы, бобовые	27	28,5	30	31,4
Макаронные изделия	9	9	12	12
Картофель	112,8	115,5	112,8	123,4
Овощи свежие, зелень	168	161,2	192	187,2
Фрукты (плоды) свежие	111	102	111	103
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	10,5	12	10,5

Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120	120	120	120	120
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	42	43,4	46,8	58,4	
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	21	23,2	31,8	33,8	
Рыба-филе	34,8	33,6	46,2	45,9	
Колбасные изделия	8,82	9	11,76	12	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180	176	180	185	
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90	95	108	105	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	30	30	36	36	
Сыр	5,88	6	7,08	7,1	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	9	9	9	9	
Масло сливочное	18	18,2	21	22,3	

Масло растительное	9	10,1	10,8	11,3
Яйцо диетическое	24	24	24	24
Сахар <***>	24	24	27	27
Кондитерские изделия	6	6	9	9
Чай	0,24	0,24	0,24	0,24
Какао	0,72	0,72	0,72	0,72
Дрожжи хлебопекарные	0,6	0,8	1,2	1
Соль	3	3	4,2	4,2

Литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. /Уральский региональный центр питания, 2013г.
2. Таблица «Химический состав пищевых продуктов». /Москва, 2000г.
3. Методика расчета энергетической ценности блюд.
4. Питание детей в общеобразовательных учреждениях. /Пермь, 2007г.
5. СанПиН 2.4.5.2409-08

Меню разработал:



Н.М. Батуев

« 24 » декабря 2018г.