



Директор
ООО «Тимашевское предприятие»

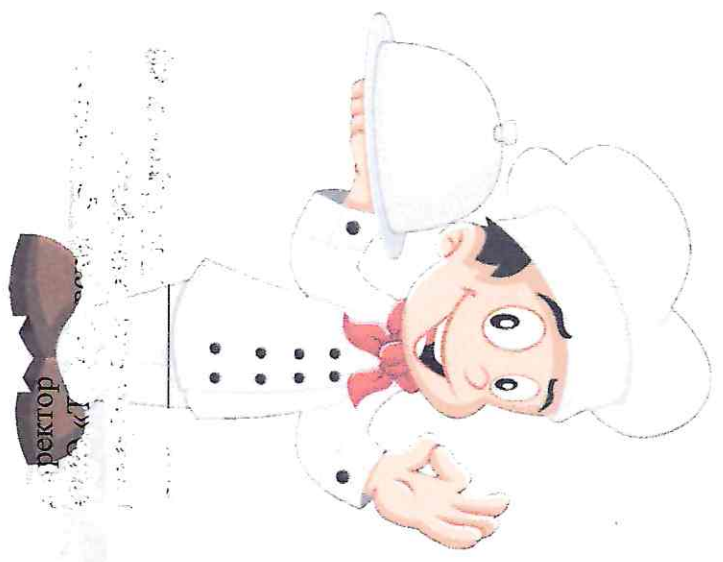
Ю.Н. Стромиллова

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН: ЗИМА**



УТВЕРЖДАЮ:
И.П. Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



			неделя 1											
День			Первый											
Сезон			Зима											
Возрастная категория			от 7 до 11 лет											
№ рецеп.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак														
№ 44 стр. 36	Салат из Белокочанной капусты и свеклы	50	0,8	3,55	2,95	47	0,015	10,9	1,6	23	17	8,5	0,45	
№ 54-2с-2020 стр. 83	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,5	4,7	160,4	0,07	1,47	0,4	99	164	19	1,6	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0	129	87	13	0,8	
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
№ 54-2с-2020 стр. 177	Коржик молочный	50	3,25	5,62	31	187,5	0	0	0	11,87	30,25	4,75	0,37	
	Всего завтрак	500	20,15	23,15	80,99	613,2	0,174	12,77	2,61	275,87	349,35	58,85	4,33	
Обед														
№ 107 стр. 71	Овощи натуральные соевые(отруды)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
№ 146 стр. 102	Суп картофельный с клецками	220	2,13	3,18	11,8	84,36	0,065	4,66	1,07	22,36	49,7	15,94	0,61	
№ 54 -11с-2020 стр. 118	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	0,64	19	192	44	2,2	
	Сок фрукт. яблочный (промышленное производство)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97	
№ 590 стр. 415	Печенье сахарное (промышленная упаковка)	25	1,17	2,45	18,6	104,25	0,02	0	0,87	7,25	22,5	5	0,52	
	Всего в обед	790	26,19	21,87	128,09	820,11	0,292	12,38	3,65	97,16	371,1	101,49	8,12	
Подник														
№ 535 стр. 374	Оладьи с изюмом	105	6,53	10,02	42,68	287,46	0,11	0,65	3,48	77,31	87,61	17,06	1,11	
№ 54-3с-2020 стр. 162	Компот из чернославя	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,3	0	18	18	22	0,7	
	Всего подник	305	7,03	10,22	62,18	368,76	0,11	0,95	3,48	95,31	105,61	39,06	1,81	

		неделя 1															
День		Второй															
Сезон		Зима															
Возрастная категория		от 7 до 11 лет															
№ рецеп.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минералы (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																	
№ 50 стр. 39	Салат из свежих отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	0,01	2,85	1,15	16,5	19	9,5	0,65				
№ 274 стр.222	Зразы рубленые	100	8,7	12,07	8,9	201	0,04	1,57	0,75	29,25	97,2	15,74	6,37				
№ 174 стр.124	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	18,48	134,4	0,132	15,36	1,8	52,8	91,2	27,6	0,96				
№ 519 стр.364	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	12	3	3	1,5				
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385				
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78				
	Всего в завтрак	525	17,85	20,68	78,28	593,95	0,266	89,78	4,365	124,55	264,75	70,14	10,645				
Обед																	
№ 306 стр.241	Горошек зеленый консерв. (протертый)	40	1,15	1,09	2,3	23,68	0,02	3,88	0	9,57	24,53	8,07	0,28				
№ 128 стр.88	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	1,92	27,6	42,4	21	0,96				
№ 405 стр. 296	Птица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,5	34	90	16	1				
№ 303 стр.240	Каша пшениная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5	0,11	0	0,23	10,96	85,47	29,89	0,98				
№508 стр. 357	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	28	19	7	1,5				
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,049	0	0,49	9	29,25	6,3	0,49				
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75				
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(груши)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45				
	Всего в обед	950	27,88	24,94	118,48	813,73	0,357	22,42	4,37	163,38	385,75	127,41	10,41				
Подник																	
№ 54-8в-2020 стр. 181	Булочка "Маковая"	100	6,8	4,83	47,45	244,67	0,033	0,83	0	123,33	142,67	30,67	1,47				
№ 513 стр.361	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2				
	Всего подник	300	12,6	9,83	57,05	350,67	0,113	3,43	0	363,33	322,67	58,67	1,67				

№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (Мг)						Минералы (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Возрастная категория															неделя 1	
Сезон															Третий	
День															Зима	
Возрастная категория															от 7 до 11 лет	
№ 54-9-2020 стр. 14	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,07	3,6	72,52	0,015	17,32	2,7	22,5	18,75	11,25	0,52			
№ 54-26м-2020 стр. 133	Плов из булгура с птицей	200	13,7	8,6	38,7	312,3	0,13	1,1	5,5	33	260	138	2,2			
№ 518 стр. 363	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0,38	7	22,75	4,9	0,385			
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
	Всего в завтрак	515	19,5	15,19	86,4	586,67	0,245	22,42	8,86	83,5	347,1	171,55	6,685			
	Обед															
№ 56 стр. 42	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,8	0,018	6,06	1,38	99	85,2	14,4	0,84			
№ 144 стр. 101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74			
№ 341 стр. 239	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,4	9,1	9,1	175	0,09	19,6	5,5	34	185	26	1			
№ 429 стр. 312	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,15	39	85,5	28,5	1,05			
№ 355 стр. 261	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0,1	31,24	25,3	18,38	0,55			
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97			
№ 588 стр. 414	Кондитерские изделия вафель(промышленная упаковка)	15	0,42	0,495	11,59	52,5	0,004	0	0,1	2,4	5,4	1,5	0,22			
	Всего в обед	790	28,33	25,855	114,36	823,8	0,508	38,19	8,2	237,59	504,5	126,53	5,81			
	Подлинк															
№ 541 стр. 378	Ватрушка с творожком сладким фаршем	100	13,94	7,168	31,75	214,87	0,108	0,225	0,73	79,83	205,85	19,33	0,95			
№ 498 стр. 350	Какао с молоком густым	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,1	122	109	30	1			
	Всего подлинк	300	17,64	10,968	56,25	361,87	0,138	0,625	0,83	201,83	314,85	49,33	1,95			

		неделя 1																				
День		Четвертый																				
Сезон		зима																				
Возрастная категория		от 7 до 11 лет																				
№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минералы (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																						
№ 86	Салат из соевых стручков с луком	60	0,68	7,26	4,26	88,8	0,01	3,3	2,76	53,4	49,2	11,4	0,72									
№ 343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,14	0,06	3,35	3	25	145	27,85	0,57									
№ 54-11-2020 стр. 73	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0	39	84	28	1									
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	14,2	4	2	0,4									
№ 108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385									
№ 109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78									
№ 112	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45									
Обед																						
№ 115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	1,86	24,6	22,2	9	0,42									
№ 101	Суп картофельный с крупкой (рис) и томатом	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	2,35	21,36	44,78	18,22	0,7									
№ 54-5к-2020 стр. 113	Котлеты из птицы	85	14,45	11,55	10,1	201,9	0,05	0,47	0,3	23,2	109,9	48	1,02									
№ 303	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,06	0	0	26,82	111,22	15,99	0,58									
№ 54-5бюж-2020 стр. 137	Сырч. молочный нежирный	30	1,05	2,61	2,85	39,15	32,7	0,156	0,06	32,7	108	4,02	0,06									
№ 509	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,1	11	7	5	1,2									
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44									
№ 109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97									
№ 112	Фрукты свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52									
Всего в обед																						
		950	27,07	27,35	116,88	831	33,035	30,726	5,78	182,03	486,2	131,98	8,91									
Подлник																						
№ 321	Сырники из творога запеченные	100	16	12,33	20,66	257,34	0,06	0,26	0,53	136,67	205,34	21,33	0,66									
№ 519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	12	3	3	1,5									
Всего подлник		300	16,7	12,63	43,46	354,34	0,07	70,26	0,53	148,67	208,34	24,33	2,16									

День			неделя 1															
Сезон			Пятый															
Возрастная категория			зима															
			от 7 до 11 лет															
№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал/л)	Витамины (Мг)			Минералы (Мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																	
№ 48 стр. 38	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	47	0,01	9,45	2,25	21,5	16	7,5	0,3					
№ 54-1м-2020 стр. 118	Плов из отварной говядины	200	11,12	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	0,64	19	192	44	2,2					
№ 54-5м-2020 стр. 163	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	0	9	7	6	0,5					
№ 1 08 стр. 72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33					
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78					
	Всего в завтрак	500	15,72	21,03	71,74	549,2	0,149	12,17	3,5	62,5	266,1	71,1	4,11					
	Обед																	
№ 07 стр. 71	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	9	0,42	6	21	9	0,48					
№ 138 стр. 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	6,22	14,84	87,6	0,066	4,86	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66					
№ 390 стр. 284 № 316 стр. 316	Тфтели из говядины с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,5	21	108	16	1,5					
№ 430 стр. 312	Картофельное пюре с морковью	150	2,7	6,75	12,75	123	0,12	3,9	0,75	40,5	87	43,5	1,05					
№ 497(2) стр. 350	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0	163	150	39	1,3					
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие (мандринки)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,07	49,4	0,26	45,5	22,1	14,3	0,13					
	Всего в обед	910	25,98	33,67	112,24	825,2	0,462	69,66	3,93	305,3	503,9	157,3	6,73					
	Полдник																	
№ 528 стр. 370	Блинчики с маслом	100	7,5	12,37	29,94	261,25	0,09	0,62	2,12	128,12	135	20,62	0,75					
№ 54-20кн-2020 стр. 171 Н	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	20,8	85,1	0,01	12	0	17	14	6	0,22					
	Всего полдник	300	7,9	12,47	50,74	346,35	0,1	12,62	2,12	145,12	149	26,62	0,97					

			неделя 2															
День			Шестой															
Сезон			Зима															
Возрастная категория			от 7 до 11 лет															
№ рецеп.	Примеры наименований блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минералы (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																	
№ 478 стр. 340	Масло сливочное (попоявми)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,1	1,2	1,9	0	0,02					
№ 313 стр. 215	Запеканка из творога	130	14,8	11,9	27	281	0,06	0,52	0,6	257,4	300,74	32,93	0,86					
№ 481 стр. 341	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,1	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02					
№ 54-22м-2020 стр. 141	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	4,5	7,2	3,8	0,7					
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385					
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78					
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,03	12	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64					
	Всего в завтрак	525	20,23	22	74,79	588,85	0,17	12,66	1,625	327	399,29	65,23	5,405					
	Обед																	
№ 54-14з-2020 стр. 19	Салат из свежих овощей с курицей и яблоком	60	1,05	3,22	9,97	73,42	0,02	1,89	2,8	27,75	31,5	16,5	0,9					
№ 129 стр. 89	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	0,07	5,4	1,96	34	79,2	27,4	1,36					
№ 54-22м-2020 стр. 130	Рагу из птицы	200	21	19,3	17,5	317,4	0,13	11,3	0	32	19,3	9,3	2,1					
№ 352 стр. 260	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0,108	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	0	11,46	6,62	3,64	0,568					
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(груши)	160	0,64	0,48	16,48	75,2	0,03	8	0,64	30,4	25,6	19,2	3,618					
	Всего в обед	890	30,778	27,88	109,81	824,22	0,35	28,42	6,26	154,11	409,32	179,44	10,156					
	Подник																	
№ 590 стр. 415	Печенье сахарное	70	5,25	6,86	41,08	291,9	0,05	0	2,45	20,3	63	14	1,47					
№ 389 стр. 274	Сок фруктовый (промышленного)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8					
	Всего подник	-270	6,25	6,86	61,28	376,7	0,07	4	2,45	34,3	77	22	4,27					

День			неделя 2														
Сезон			Сельмой														
Возрастная категория			Зима														
			от 7 до 11 лет														
№ рецен.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минералы (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																
№ 306 стр.241	Горошек зеленый консерв. (пром. производства)	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,034	5,82	0	14,35	36,8	12,1	0,42				
№ 335 стр. 261	Мясо духовое	173	16,3	18,17	15,33	234	0,1	5,35	0,7	32,11	213,44	42,09	3,6				
№ 508 стр.357	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0,1	31,24	25,3	18,38	0,55				
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78				
№ 112 стр 73	Плоды свежие (малины)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,07	49,4	0,26	45,5	22,1	14,3	0,13				
	Всего в завтрак	613	23,56	20,6	82,74	578,82	0,293	61,06	1,67	136,2	348,74	100,47	5,81				
	Обед																
№ 44 стр. 36	Салат из белокочанной капусты и свеклы	50	0,8	3,55	2,95	47	0,015	10,9	1,6	23	17	8,5	0,45				
№ 149 стр.104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	2,53	10,5	12,51	139,2	0,11	9	0	29,78	115,92	32,75	1,35				
№ 54-7н-2020 стр. 101	Рыба, припущенная в молоке(минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7	0,07	0,9	0	55	162	36	0,6				
№ 303 стр 240	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	0,11	0	0	8,44	108,87	72,03	2,42				
№ 518 стр.363	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8				
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385				
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78				
№ 54-2в-2020 стр. 177	Коржик молочный	50	3,25	5,62	31	187,5	0	0	0	11,87	30,25	4,75	0,37				
	Всего в обед	813	30,23	27,88	109,41	829,82	0,35	26,62	6,26	147,11	446,32	131,44	11,438				
	Подлник																
№ 563 стр 396	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,1	0	1,16	15	61,66	10	0,83				
№ 54-2н-2020 стр.141	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	4,5	7,2	3,8	0,7				
	Всего подлник	300	8,03	8	63	356,8	0,1	0,04	1,16	19,5	68,86	13,8	1,53				

День		неделя 2																					
Сезон		Весной																					
Возрастная категория		зима																					
		от 7 до 11 лет																					
№ рецеп.	Пример пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)												
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак																							
№ 115 стр.75	Икра кабачковая (пром. производство)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	2,8	1,24	16,4	14,8	6	0,28										
№ 54-7-№-2020 стр. 114	Шницели говяжьи	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	0	29	137	20	1,9										
№ 303 стр.240	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,34	17,78	126,1	0,1	0	0	7,32	94,35	62,42	2,1										
№ 509 стр.357	Компот из свежих плодов с лимонном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,1	11	7	5	1,2										
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0,39	7	22,75	4,9	0,38										
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	7,68	40,02	0,04	0	0,32	8,05	36,34	10,81	0,89										
	Всего в завтрак	503	22,89	22,25	83,06	625,27	0,248	6,19	2,05	78,77	312,24	109,13	6,75										
Обед																							
№107 стр 71	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	9	0,42	6	21	9	0,48										
№ 134 стр.93	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	23,32	45,38	19,34	0,74										
№ 54-25-№-2020 стр.132	Пшеница, тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0	22	112	54	1										
№ 54-11-2020 стр. 02	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	0	11	40	7	0,7										
№ 497(2) стр.350	Каша с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0	163	150	39	1,3										
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44										
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78										
№ 112 стр. 73	Плоды свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52										
	Всего в обед	930	31,67	21,53	122,52	821,1	0,36	34,7	1,46	265,92	443,58	157,74	8,96										
Полдник																							
№ 558 стр 394	Булочка " Алтайская"	50	4,3	2,5	26,4	145	0,06	1	1,5	8	33	7	0,5										
№ 517 стр 362	Йогурт (промышленная упаковка)	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0	178,5	136,5	21	0,15										
№ 112 стр. 73	Плоды свежие (манго, лаймы)	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15										
	Всего полдник	350	13	7,6	50,4	332,5	0,19	58,9	1,8	239	195	44,5	0,8										

№ рецен.	Присем пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)						Минералы (Мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Возрастная категория															
от 7 до 11 лет															
неделя 2															
День															
Сезон															
Девятый зима															
№ 49 стр. 39	Завтрак Салат из кашеchnой капусты с яблоком	60	0,66	6,12	3,18	70,2	0,01	8,88	2,7	18,6	12	7,2	0,72		
№ 54-7п-2020 стр. 101	Рыба, приготовленная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7	0,07	0,9	0	55	162	36	0,6		
№ 54-11г-2020 стр. 73	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0,15	39	84	28	1		
№ 54-3гн-2020 стр. 141	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0	6,9	8,5	4,6	0,8		
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	8,8	6	4,2	0,33		
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78		
№ 112 стр. 72	Фрукты свежие(бананы)	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,05	14	0,56	11,2	39,2	58,8	0,84		
	Всего в завтрак	680	20,26	19,4	82,72	590,3	0,32	35,14	4,02	146,5	343,3	148,2	5,07		
Обед															
№ 54-9с-2020 стр. 14	Салат из белокочан. капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,024	15,36	2,7	33,6	25,8	12,6	0,48		
№ 131 стр. 91	Секольник	200	1,74	6,56	14,62	77,6	0,05	7,34	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22		
№ 54-2бн-2020 стр. 133	Плов из булгура с курицей	200	13,7	8,6	38,7	312,3	0,13	1,1	5,5	33	260	138	2,2		
№ 456 стр. 328	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,08	2,94	8,04	4,14	0,17		
№ 54-3жн-2020 стр. 162	Компот из чернославя	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,3	0	18	18	22	0,7		
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97		
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52		
	Всего в обед	915	22,96	23,4	124,89	784,91	0,344	40,9	9,59	160,09	450,34	233,29	9,7		
Полдник															
№ 589 стр. 415	Кондитерские изделия(пряники)	100	5,9	4,7	20	202	0,08	0	2,4	11	50	9	0,8		
№ 357 стр. 261	Кисель из плодов шиповника (витамин.)	200	0,24	0,11	31,37	149,8	0,006	48,8	0	15,7	6,34	2,32	0,27		
		300	6,14	4,81	51,37	351,8	0,086	48,8	2,4	26,7	56,34	11,32	1,07		

№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
№ 54-14-2020 стр.19	Салат из свежих с курагой и изюмом	60	1,05	3,22	9,97	73,42	0,02	1,89	2,8	27,75	31,5	16,5	0,9			
54-2-2020 стр. 132	Пшеница, тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	208	22	112	54	1			
№ 309 стр.242	Макаронны отварные	100	3,53	3,66	21,8	134,67	0,04	0	0	7,33	26,66	4,66	0,46			
№ 518 стр.363	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	8,8	6	4,2	0,33			
№ 590 стр. 415	Копч. Язд. (печенье сахарное) в промыт. упаковке	25	1,17	2,45	18,6	83,4	0,02	0	0,87	7,25	22,5	5	0,52			
	Всего в завтрак	515	23,13	15,87	89,73	578,09	0,17	7,19	212	87,13	212,66	92,36	6,01			
Обед																
№ 107 стр.71	Овощи натуральные соевые (супы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36			
№ 99 стр. 122 М	Суп из овощей со сметаной	205	1,4	4,74	7,49	84,3	0,059	8,32	0,015	32,28	42,47	17,05	0,63			
№ 54-6-2020 стр 113	Виточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	0	29	137	20	1,9			
№ 303 стр 240	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,06	0	0	26,82	111,22	15,99	0,58			
№ 493 стр.348	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3			
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
№ 561 стр 395	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,2	31,8	200	0,06	0,7	0,7	9	34	7	0,5			
	Всего в обед	820	28,13	29,5	118,02	858,85	0,331	12,11	1,635	140,4	415,49	89,14	5,88			
Подлник																
№ 528 стр.370	Блинчики с маслом	100	7,5	12,37	29,94	261,25	0,09	0,62	2,12	128,12	135	20,62	0,75			
№ 54-21-н-2020 стр 150 Н	Кекао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	0	143	130	34,3	1,1			
	Всего подлник	300	12,1	16,77	42,44	368,45	0,13	1,3	2,12	271,12	265	54,92	1,85			

неделя 2
Десятый
знака

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней
завтрак от 7 до 11 лет 2022-2023 год Зима

№ рецен.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ККАл)	Витамины (Мг)				Минералы (Мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3	1 день	20,15	23,15	80,99	613,2	0,174	12,8	2,61	275,87	349,35	58,85	4,33	
2	2 день	17,85	20,68	78,28	593,95	0,266	89,8	4,37	124,55	264,75	70,14	10,645	
1	3 день	19,5	15,19	86,4	586,67	0,245	22,4	8,86	83,5	347,1	171,55	6,685	
4	4 день	17,96	19,37	83,01	585,29	0,294	27,2	7,03	174,1	360,55	101,55	7,305	
5	5 день	15,72	21,03	71,74	549,2	0,149	12,2	3,5	62,5	266,1	71,1	4,11	
6	6 день	20,23	22	74,79	588,85	0,17	12,7	1,63	327	399,29	65,23	5,405	
7	7 день	23,56	20,6	82,74	578,82	0,293	61,1	1,67	136,2	348,74	100,47	5,81	
8	8 день	22,89	22,25	83,06	625,27	0,248	6,19	2,05	78,77	312,24	109,13	6,75	
9	9 день	20,26	19,4	82,72	590,3	0,32	35,1	4,02	146,5	343,3	148,2	5,07	
10	10 день	23,13	15,87	89,73	578,09	0,17	7,19	212	87,13	212,66	92,36	6,01	
Всего		201,25	199,54	813,46	5889,6	2,329	287	248	1496,1	3204,1	988,58	62,12	
В среднем на 1 день		20,125	19,954	81,346	588,96	0,233	28,7	24,8	149,61	320,41	98,858	6,212	

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней
 обед от 7 до 11 лет 2022 год Зима

№ рецен.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минералы (мг)		
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3	1 день	26,19	21,87	128,09	820,11	0,292	12,4	3,65	97,2	371,1	101,49	8,12	
2	2 день	27,88	24,94	118,48	813,73	0,357	22,4	4,37	163	385,75	127,41	10,41	
1	3 день	28,33	25,855	114,36	823,8	0,508	38,2	8,2	238	504,5	126,53	5,81	
4	4 день	27,07	27,35	116,88	831	33,04	30,7	5,78	182	486,2	131,98	8,91	
5	5 день	25,98	33,67	112,24	825,2	0,462	69,7	3,93	305	503,9	157,3	6,73	
6	6 день	30,778	27,88	109,81	824,22	0,35	28,4	6,26	154	409,32	179,44	10,156	
7	7 день	30,23	27,88	109,41	829,82	0,35	26,6	6,26	147	446,32	131,44	11,438	
8	8 день	31,67	21,53	122,52	821,1	0,36	34,7	1,46	266	443,58	157,74	8,96	
9	9 день	22,96	23,4	124,89	784,91	0,344	40,9	9,59	160	450,34	233,29	9,7	
10	10 день	28,13	29,5	118,02	858,85	0,331	12,1	1,635	140	415,49	89,14	5,88	
Всего		279,218	263,875	1174,7	8232,74	36,39	316	51,14	1853	4416,5	1435,76	86,114	
В среднем на 1 день		27,9218	26,3875	117,47	823,274	3,639	31,6	5,114	185	441,65	143,576	8,6114	

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней
 ПОЛДНИК 2022-2023 г. 7-11 лет Зима

№ рецел.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)		
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3	1 день	7,03	10,22	62,18	368,76	0,11	0,95	3,48	95,3	105,61	39,06	1,81	
2	2 день	12,6	9,83	57,05	350,67	0,113	3,43	0	363	322,67	58,67	1,67	
1	3 день	17,64	10,968	56,25	361,87	0,138	0,63	0,83	202	314,85	49,33	1,95	
4	4 день	16,7	12,63	43,46	354,34	0,07	70,3	0,53	149	208,34	24,33	2,16	
5	5 день	7,9	12,47	50,74	346,35	0,1	12,6	2,12	145	149	26,62	0,97	
Итого за 5 дней		61,87	56,118	269,68	1781,99	0,531	87,9	6,96	954	1100,5	198,01	8,56	
6	6 день	6,25	6,86	61,28	376,7	0,07	4	2,45	34,3	77	22	4,27	
7	7 день	8,03	8	63	356,8	0,1	0,04	1,16	19,5	68,86	13,8	1,53	
8	8 день	13	7,6	50,4	332,5	0,19	58,9	1,8	239	195	44,5	0,8	
9	9 день	6,14	4,81	51,37	351,8	0,086	48,8	2,4	26,7	56,34	11,32	1,07	
10	10 день	12,1	16,77	42,44	368,45	0,13	1,3	2,12	271	265	54,92	1,85	
Итого за 5 дней		45,52	44,04	268,49	1786,25	0,576	113	9,93	591	662,2	146,54	9,52	
Всего за 10 дней		107,39	100,158	538,17	3568,24	1,107	201	16,89	1545	1762,7	344,55	18,08	
В среднем на 1 день		10,739	10,0158	53,817	356,824	0,111	20,1	1,689	154	176,27	34,455	1,808	

Список использованной литературы для разработки основного (организованного меню):

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М. П. Могильного, В.А. Тугельяна - М: Делта плюс, 2015г- 544с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов, 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 / Под редакцией профессора Перевалова А.Я. Издание 5-е с дополнениями, 2013г.-492с, Уральский региональный центр питания, 2013 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных организациях, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020-145с
4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
5. М.Р 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

