

« СОГЛАСОВАНО »



Директор МБОУ "СОШ №7" Булыгина

" 2 " 09 2024г.

« УТВЕРЖДАЮ »



Т.С. Грачева

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное циклическое меню**  
**горячих школьных завтраков, обедов и полдников**  
**для организации питания детей с 7 до 11 лет при МБОУ "СОШ № 7"**

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блгод :

Москва, 2011 г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Москва, 2016 г. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)						Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	К/кап	С	В1		В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
	Завтрак																								
175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	180/10	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,08						
ПР	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017						
ПР	Печенье овсяное	36	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8	0	4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004						
ПВ	Яблоко	160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013						
382	Какао с молоком сгущенным	180	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005						
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13						
	Итого:	633,5	16,08	16,3	87,4	533,15	34,79	0,279	0,4	105,32	0,87	260,61	232,91	69,25	3,092	257,31	0,0197	0,00505	0,339						
	Обед																								
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012						
99	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	1,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	39,42	16,6	0,82	77,28	0,0018	0,00033	0,015						
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	169,7	0	0,025	0,019	0	0,04	1,36	60,94	14,33	0,52	40,57	0,0015	0,00001	0,013						
423	Бефстроганов из говядины	100	11,68	30,06	17,2	378	6,12	0,4	0,13	0	0,91	121,49	174,1	43,83	2,16	73	0,003	0,00091	0,98						
349	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1						
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005						
ПВ	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2						
	Итого:	780	22,49	45,33	111,54	878,97	8,44	0,593	0,28	13,52	1,90	247,52	366,39	108,21	3,645	321,61	0,0331	0,0103	1,325						
	Полдник																								
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027						
771	Булочка Овсяненок	75	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	79,82	1,56	163,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0001	0,36						
	Итого:	275	6,11	4,49	30,42	186,84	3,04	0,075	0,290	79,82	1,56	199,2	186,30	18,64	0,44	135,54	0,008	0,0001	0,387						
	Итого за день:	1688,5	44,68	66,12	229,36	1598,96	46,27	0,947	0,968	198,66	4,33	707,33	785,60	196,10	7,177	714,46	0,0609	0,01549	2,051						

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной  
 Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2 день

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
131	Горшеч зеленый консервир	60	0,86	0,81	3,71	13,76	0,91	0,017	0,012	4,2	0	7,62	9,75	0,14	0,022	0,43	0,0022	0,00001	0,005		
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,04	14,44	10,46	294,4	4,16	0,24	0,063	292,5	1,5	127,82	208	20	2,4	146,6	0,01	0,009	1,02		
378	Чай с молоком, сахаром	200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13		
ПР	Мандарин	120	0,64	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,4	0,0065	0	0,032		
	Итого:	585	19,64	16,75	52,56	542,21	17,50	0,377	0,260	310,87	1,60	273,31	307,49	52,92	3,493	455,3	0,0301	0,01006	1,252		
	Обед																				
71	Овощи свежие(огурец)	60	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,8	0,0009	0	0,003		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	2,62	0,054	0,049	13,52	0,5	70,32	39,2	17,7	1,46	106,6	0,0025	0,00053	0,036		
309	Макаронные изд. отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002		
268	Котлета рубл мясная	75	13,7	13	12,3	221,4	6,12	0,4	0,13	0	0,91	121,49	174,1	43,83	2,16	73	0,003	0,0091	0,98		
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	1,3	0,009	0,023	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8	109,8	0,007	0	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	760	25,94	24,15	108,28	779,02	10,51	0,608	0,278	13,53	1,61	224,57	314,33	80,75	4,988	343,9	0,0308	0,01113	1,326		
	Полдник																				
772	Ватружка с повидлом	75	3,3	6,55	29,84	185,02	0,82	0,056	0,011	45,86	0,27	44,46	83,27	14,3	1,8	52,44	0,0078	0,00001	0,08		
ПР	Кисломолочный нап. Снежок	180	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3		
	Итого:	255	6,77	11,05	37,83	259,01	1,67	0,156	0,026	124,16	1,33	178,98	189,7	23,89	2,590	131,4	0,0117	0,000	0,380		
	Итого за день:	1600	52,35	51,95	198,67	1580,24	29,68	1,141	0,564	448,6	4,54	676,86	811,5	157,6	11,071	805,80	0,0726	0,02130	2,958		

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
	Завтрак																					
133	Кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	24,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006			
493	Филе куриное тушеное	100	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13			
	Итого:	560	16,930	16,360	89,59	501,97	2,130	0,313	0,239	84,90	0,65	200,11	350,83	98,02	3,053	206,41	0,0287	0,0118	0,828			
	Обед																					
82	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	7,06	13,92	125,44	3,7	0,08	0,057	13,52	0,65	84,24	45,38	14,34	1,34	101,2	0,0042	0,00058	0,018			
234	Биточки рыбные с маслом сливочным	90/5	10,08	12,69	12,51	163,33	0,2	0,034	0,1	20,22	6,18	261,09	150,93	35,52	1,23	166,59	0,0011	0,0056	0,66			
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012			
348	Компот из кураги	200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,003	0,015	0	0	20,31	12,45	17,22	0,044	70,2	0,007	0	0,1			
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005			
ПВ	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2			
	Итого:	780	20,67	29,76	97,72	707,35	14,44	0,3463	0,343	83,74	6,93	480,69	364,28	100,48	3,74	465,52	0,026	0,0074	1,007			
	Полдник																					
ПР	Печенье овсяное	72	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0	0,015			
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027			
	Итого:	272	2,77	0,71	34,29	180,04	2,78	0,129	0,10	6,00	0,00	52,30	30,70	8,06	0,970	63,5	0,0036	0,0000	0,042			
	Итого за день:	1612	40,370	46,830	221,60	1389,36	19,350	0,7883	0,677	174,64	7,58	733,10	745,81	206,56	7,758	735,43	0,0579	0,0192	1,877			

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной  
 Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ккал	кбжу	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
182	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	100	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,14		
223	Запеканка из творога с молоком стученным	75/15	3,49	3,79	9,71	113	0,18	0,113	0,11	31,88	0,69	103,95	80,62	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020	0,00002		
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0,055		
	ПР Мандарин	120	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09		
	ПВ Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
	ПВ Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13		
	Итого:	560	14,49	20,52	90,76	554,61	2,437	0,264	0,4050	97,70	1,06	280,68	256,58	57,37	4,5990	202,75	0,0146	0,00515	0,42		
	Обед																				
57	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	2,83	7,62	36,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01		
102	Суп картофельный гороховый	200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	13,52	0,01	34,14	70,48	18,46	1,24	88,26	0,0027	0,00075	0,016		
288	Курлица отварная порционно с маслом сливочным	90/5	13,1	13,11	3,94	186,75	0,76	0,045	0,1	33,86	0,96	146,61	88,87	19,01	1,18	113,8	0,0011	0,0042	0,19		
309	Макаронные изд. отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002		
	ПР Сок фруктовый	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027		
	ПВ Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
	ПВ Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	770	28,97	25,32	98,6	717,47	7,43	0,409	0,328	47,38	0,97	263,01	287,22	62,77	3,285	316,56	0,0272	0,00585	0,450		
	Полдник																				
ПР	Кисломолочный нап. Ряженка	180	5,49	4,51	7,57	94,73	1,32	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001	0,36		
769	Сдоба домашняя	75	0,39	0,099	0,079	2,79	0,19	0,002	0,019	0	0	0,61	0,47	0,79	0	0,59	0	0	0		
	Итого:	255	5,88	4,609	7,649	97,52	1,51	0,0769	0,049	77	1	133,24	138,78	10,64	0,18	67,85	0,0048	0	0,360		
	Итого за день:	1585	49,34	50,449	196,999	1369,60	11,377	0,7499	0,7820	222,3	3,11	676,93	682,58	130,78	8,0640	587,16	0,0466	0,0111	1,230		

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность К/кал	С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se	F		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
133	Кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	24,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64		
462.2	Тфтели с соусом	90/50	0,08	4,25	3,13	48	0,21	0	0,01	40	0,012	2,4	3	0	0,25	3	0,0008	0	0,005		
382	Какао с молоком, сухим	180	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09		
	ПВ Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
	ПВ Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13		
	Итого:	440	13,26	15,79	87,62	527,45	2,35	0,315	0,330	70,36	0,15	126,72	322,9	100,76	3,293	198,77	0,0229	0,00985	0,876		
	Обед																				
70	Отулец соленный пром. произ-ва	60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009		
111	Борщ Сибирский со сметаной	200/10	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	15	0,02	34,14	70,48	18,46	1,3	88,26	0,0027	0,00075	0,16		
439	Суфле из печени	1/100	13,1	13,11	3,94	186,75	0,76	0,045	0,1	33,86	0,96	146,61	88,87	19,01	1,18	113,8	0,0011	0,0042	0,19		
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1		
	ПВ Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
	ПВ Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	785	26,07	27,28	96,68	729,13	15,15	0,469	0,400	98,86	1,08	336,07	332	80,13	3,957	439,43	0,0238	0,0062	0,6760		
	Полдник																				
ТТК	Плюшка московская	75	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0	0,027		
377	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062		
	Итого:	297	1,14	2,63	30,43	127,00	0,24	0,030	0,100	6,00	0,00	7,40	12,8	4,70	0,06	5	0,0014	0,0000	0,089		
	Итого за день:	1522	40,47	45,70	214,73	1383,58	17,74	0,814	0,830	175,2	1,23	470,19	705,6	185,6	7,310	643,1	0,0481	0,01600	1,6410		

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапиной  
 Москва, 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
182	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	180/6	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,14
ГР	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03
ПР	Кондитерские изделия	35	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,013
ПВ	Банан	201	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого:	668,5	20,84	18,91	117,480	665,98	34,57	0,3240	0,286	120,36	0,9	256,6	257,23	64,25	3,239	276,50	0,0338	0,0051	0,337
	Обед																		
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	7,62	36,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
	пром.производства																		
112	Суп с макар. изделиями и картофелем	200	2,05	4,22	17,55	87,2	3,86	0,074	0,04	0	0	23,6	46,18	9,04	1,33	78,5	0,0026	0,00029	0,02
294	Шницель рубл из курицы с соусом	90/50	17,42	16,74	16,26	174,88	0,9	0,2	0,16	53,8	0,82	182,00	80	22,2	1,13	61,97	0,0014	0,0036	0,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	1,3	0,009	0,023	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8	109,8	0,007	0	0,1
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
ПВ	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого:	675	29,34	30,540	140,38	806,46	6,56	0,573	0,408	53,81	1,07	287,22	403,50	122,38	5,915	380,97	0,0244	0,00549	1,305
	Полдник																		
ГР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027
ГР	Пряник	78	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,62	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3
	Итого:	278	4,37	4,50	30,85	169,03	3,36	0,139	0,085	78,3	1,060	170,52	127,10	15,35	1,06	141,98	0,0075	0,0001	0,327
	Итого за день:	1621,5	54,55	53,950	288,710	1641,47	44,49	1,0360	0,779	252,47	3,010	714,31	787,83	201,98	10,214	799,45	0,0657	0,01067	1,969

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У	С		В1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	C	В1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																
Завтрак																																			
131	Горошек зеленый консервир	60	0,86	0,81	3,71	13,76	0,91	0,017	0,012	4,2	0	7,62	9,75	0,14	0,022	0,43	0,0022	0,00001	0,005																
411	Мясо отварное с маслом	90/5																																	
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012																
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0,055																
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005																
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13																
Итого:		555	7,71	10,52	56,36	336,41	10,74	0,219	0,161	54,20	0,10	114,16	136,32	24,4	1,081	128,0	0,0104	0,0012	0,207																
Обед																																			
54	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,91	0,017	0,012	4,2	0	7,62	9,75	0,14	0,022	0,43	0,0022	0,00001	0,005																
95	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,116	12	1,6	136,24	41,22	7,88	1,51	6	0,0026	0,002	0,025																
291	Плов из мяса птицы	200	16,94	12,68	39,06	310,88	3,8	0,1	0,13	19,46	0,75	157,45	175,33	31,81	1,18	84,74	0,0011	0,0033	0,48																
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14																
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005																
ПВ	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2																
Итого:		845	29,83	26,43	101,58	736,51	55,00	0,283	0,358	35,66	2,35	340,04	277,23	49,26	2,83	121,9	0,0233	0,00621	0,855																
Полдник																																			
ТТК	Рулет с повидлом	75	1,07	2,5	18,43	65	0,027	0,09	0,19	7	0	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017																
ПР	Кисломолочный нап. Бифивит	180	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3																
Итого:		255	4,54	7,00	26,42	138,99	0,877	0,19	0,205	85,30	1,06	134,5	111,5	12,89	0,86	79,3	0,0051	0,0001	0,32																
Итого за день:		1655	42,08	43,9	184,36	1211,91	66,614	0,692	0,724	175,16	3,51	588,72	525,05	86,58	4,769	329,17	0,0388	0,00752	1,38																

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 День

№ реп	Наименование блюда	Вход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ккал	C	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012		
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,04	14,44	10,46	294,4	4,16	0,063	0,063	292,5	1,5	127,82	208	20	2,4	146,6	0,01	0,009	1,02		
382	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09		
ПР	Сыр в индивидуальной упаковке	15	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017		
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
ПВ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13		
	Итого:	480	26,13	23,53	49,54	556,60	6,0	0,37	0,314	345,96	2,090	297,70	355,12	62,07	3,207	247,75	0,0203	0,0121	1,27400		
	Обед																				
71	Овощи свежие(огурец)	60	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,8	0,0009	0	0,003		
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	2,17	9,69	88,6	1,6	0,072	0,004	13,52	0	21,36	24,78	7,22	0,81	71,32	0,0025	0,00067	0,017		
294	Котлеты рубл из курицы с соусом	90/50	17,42	16,74	16,26	174,88	0,9	0,2	0,16	53,8	0,82	182,00	80	22,2	1,13	61,97	0,0014	0,0036	0,33		
309	Макаронные изд. отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1		
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
ПВ	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	815	29,32	24,200	109,48	690,46	3,69	0,432	0,263	67,32	0,82	263,19	221,88	63,19	2,552	297,59	0,0292	0,00517	0,657		
	Полдник																				
773	Булочка веснушка	75	4,27	12,52	18,88	131	0,79	0,08	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,07		
377	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062		
	Итого:	297	4,34	12,54	33,88	181,0	0,82	0,080	0,090	37,5	0,80	56,85	87,91	18,52	0,440	85,6	0,0021	0,0000	0,132		
	Итого за день:	1592	69,79	60,270	192,90	1428,1	10,48	0,877	0,667	450,78	3,710	617,74	664,91	143,78	6,199	630,89	0,01722	0,01722	2,06300		

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Вход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность К/кал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
ТТК	Каша вязкая молочная чебурашка с маслом сливочным	100	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,14
223	Запеканка из творога с молоком	75/15	3,49	3,79	9,71	113	0,18	0,113	0,11	31,88	0,69	103,95	80,82	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020	0,00002
ПВ	Яблоко	160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
	Итого:	600	14,56	12,87	100,8	572	34,65	0,378	0,317	120,74	1,070	275,66	260,68	58,95	4,679	278,32	0,0254	0,0052	0,318
	Обед																		
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	7,62	36,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
82	Борщ со св. капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,7	4,9	13,08	87,7	1,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,98	148,24	0,0042	0,00021	0,024
259	Жаркое по-домашнему	200	12,51	17,67	28,94	307,14	3,72	0,019	0,07	0	0,91	144,85	135,14	38,54	2,41	109,14	0,002	0,009	0,99
349	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
ПВ	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого:	735	19,78	28,97	93,55	634,77	6,48	0,172	0,22	13,52	1,75	289,42	272,25	88,42	3,5290	388,38	0,0250	0,01011	1,329
	Полдник																		
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027
772	Булочка с маком	75	1,07	2,5	18,43	65	0,027	0,09	0,19	7	0	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017
	Итого:	275	1,97	2,50	41,29	160,04	2,54	0,129	0,3	7,00	0,00	36,00	25,80	9,06	0,340	63,30	0,0048	0,00000	0,044
	Итого за день:	1610	36,31	44,34	235,59	1366,68	43,67	0,679	0,794	141,26	2,820	601,1	558,73	156,43	8,5480	730,00	0,0552	0,01529	1,691

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной  
 Москва, 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
71	Овощи свежее(огурец )	60	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,8	0,0009	0	0,003		
268	Котлета рубл с мясная с соусом	90/50	14,85	15,78	12,87	275,02	0,29	0,072	0,13	40,32	0,86	138,81	109,92	20,19	1,51	77,22	0,0029	0,0069	0,87		
309	Макаронные изд. отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002		
378	Чай с молоком, сахаром	200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13		
	Итого:	622	25,32	21,96	73,79	616,08	1,40	0,217	0,32	48,69	0,960	263,56	231,81	45,83	2,083	253,85	0,0162	0,00796	1,07200		
	Обед																				
82	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	2,62	0,054	0,049	13,52	0,5	70,32	39,2	17,7	1,46	106,6	0,0025	0,00053	0,036		
268	Гуляш мясной	50/50	14,85	15,78	12,87	275,02	0,29	0,072	0,13	40,32	0,86	138,81	109,92	20,19	1,51	77,22	0,0029	0,0069	0,87		
305	Рис припущенный	150	3,93	4,29	36,66	159,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,00001	0,005		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1		
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
ПВ	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	685	26,65	26,87	119,91	836,54	3,93	0,252	0,277	53,8	1,41	267,41	301,65	88,34	3,625	354,82	0,0258	0,00834	1,228		
	Полдник																				
ТТК	Булочка выборская	75	4,27	12,52	18,88	131	0,79	0,08	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,07		
ПР	Кисломолочный нап. Ряженка	180	5,49	4,51	7,57	94,73	1,32	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001	0,36		
	Итого:	255	9,76	17,03	26,5	225,73	2,11	0,155	0,120	114,76	1,88	188,38	223,42	26,97	0,620	148,3	0,0069	0,00010	0,430		
	Итого за день:	1562	61,73	65,86	220,15	1678,35	7,44	0,624	0,717	217	4,250	719,35	756,88	161,14	6,328	756,93	0,0489	0,01640	2,73000		

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.