

« СОГЛАСОВАНО »



Директор МБОУ "СОШ № 7"

[Handwritten signature]

"

2025г.

« УТВЕРЖДАЮ »



Т.С. Грачева

[Handwritten signature]

2025г.

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

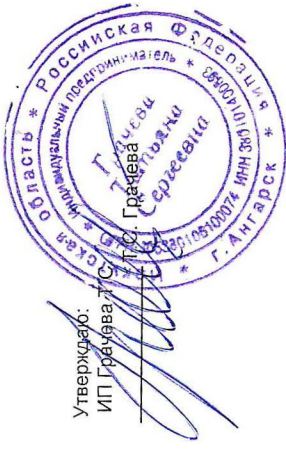
Сборник рецептов блюд :

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



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 7
 А. В. Булыгина



Утверждаю:
 ИП Грачева Т.С.

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

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

| № рец | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценность К/кал | С | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------|---|-------|----------------------|--------|---------|---------|-----------------------|--------|---------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|---------|---------|---|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Ф | | | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F | | |
| 1 | 2 Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| 182 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным | 100/5 | 3,49 | 6,1 | 20,91 | 132,2 | 0,82 | 0,042 | 0,57 | 43,86 | 0,98 | 91,86 | 87,32 | 21,22 | 1,9 | 65,95 | 0,007 | 0,002 | 0,14 | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сушенным | 75/15 | 5,28 | 9,31 | 12,71 | 155,2 | 0,18 | 0,113 | 0,35 | 51,88 | 0,98 | 193,95 | 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 | | | |
| ПВ | Мандарин | 120 | 0,64 | 0,64 | 7,78 | 65,2 | 19,85 | 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 | 1,87 | 0,6 | 16,49 | 90,24 | 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 | 2,32 | 0,24 | 16,68 | 54,66 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 7 | 20,93 | 2,73 | 0,026 | 7 | 0,0056 | 0 | 0,13 | | | |
| | Итого: | 565 | 13,66 | 16,91 | 88,07 | 542,50 | 20,88 | 0,26 | 1,11 | 117,70 | 2,05 | 370,68 | 256,58 | 57,37 | 4,60 | 202,75 | 0,015 | 0,005 | 0,420 | | | |
| 57 | Икра кабачковая пром. производства | 60 | 0,92 | 3,83 | 10,62 | 46,5 | 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 | 0,198 | 13,52 | 0,01 | 34,14 | 70,48 | 18,46 | 1,24 | 88,26 | 0,0037 | 0,00075 | 0,016 | | | |
| 288 | Курица отварная порционно с маслом сливочным | 90/5 | 18,71 | 18,11 | 6,94 | 216,75 | 0,76 | 0,045 | 0,1 | 33,86 | 3,95 | 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 | 0,095 | 0 | 0,125 | 4,86 | 37,17 | 7,12 | 0,5 | 30,3 | 0,008 | 0 | 0,002 | | | |
| ПВ | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | 0 | 22,86 | 95,04 | 2,71 | 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 | 34,78 | 31,32 | 104,59 | 757,47 | 7,63 | 0,41 | 0,54 | 47,38 | 4,09 | 263,01 | 287,22 | 62,77 | 3,29 | 316,56 | 0,028 | 0,006 | 0,450 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный нап. Ряженка | 200 | 5,49 | 4,51 | 7,57 | 94,73 | 1,93 | 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 | 17,1 | 114,85 | 0,19 | 0,002 | 0,019 | 0 | 0 | 0,61 | 0,47 | 0,79 | 0 | 0,59 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | Итого: | 275 | 5,88 | 4,61 | 24,67 | 209,58 | 2,12 | 0,08 | 0,05 | 77,26 | 1,08 | 133,24 | 138,78 | 10,64 | 0,180 | 67,850 | 0,005 | 0,000 | 0,360 | | | |
| | Итого за день: | 1610 | 54,32 | 52,837 | 217,330 | 1509,55 | 30,627 | 0,7499 | 1,6920 | 242,3 | 7,22 | 766,93 | 682,58 | 130,78 | 8,0640 | 587,16 | 0,0476 | 0,0111 | 1,230 | | | |

*** 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.

Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

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



А. В. Булыгина

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-7 лет

5. день

| № рец | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----------|----------------------|-------|--------|---------|-------|-------|------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | С | В1 | В2 | | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F | Ca | P | Mg | 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 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Кукуруза консервир. пром. пр-ва | 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 | 30,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0,11 | 0 | 0,09 | 34,82 | 203,92 | 75,82 | 2,56 | 109,5 | 0,0016 | 0,0007 | 0,64 | | | | | | | | | | | |
| 462.2 | Тертели с соусом | 90/50 | 4,21 | 11,64 | 17,13 | 211,82 | 0,21 | 0 | 0,01 | 125,3 | 0,012 | 2,4 | 3 | 0 | 0,25 | 3 | 0,0028 | 0 | 0,005 | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,66 | 5,17 | 16,81 | 117,74 | 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 | 1,87 | 0,6 | 16,49 | 90,24 | 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 | 2,32 | 0,24 | 16,68 | 54,66 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 7 | 20,93 | 2,73 | 0,026 | 7 | 0,0056 | 0 | 0,13 | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 460 | 17,89 | 25,48 | 106,62 | 742,37 | 2,35 | 0,32 | 0,33 | 155,66 | 0,19 | 126,72 | 322,92 | 100,76 | 3,29 | 198,77 | 0,0249 | 0,0099 | 0,8760 | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огулец соленый пром. произ-ва | 60 | 0,68 | 0,01 | 8,55 | 16,82 | 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 | 4,06 | 0,18 | 0,098 | 15 | 0,02 | 34,14 | 70,48 | 18,46 | 1,3 | 88,26 | 0,0047 | 0,00075 | 0,16 | | | | | | | | | | | |
| 439 | Суфле из пшена | 100 | 13,1 | 13,11 | 3,94 | 186,75 | 0,76 | 0,045 | 0,75 | 233,86 | 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 | 0,15 | 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 | 0,98 | 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 | 26,27 | 27,23 | 100,21 | 739,95 | 15,81 | 0,47 | 1,09 | 298,86 | 1,13 | 336,07 | 331,70 | 80,13 | 3,96 | 439,43 | 0,0258 | 0,0062 | 0,6760 | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Плюшка московская | 75 | 1,07 | 2,61 | 15,43 | 177 | 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 | 0,05 | 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 | 227,00 | 0,26 | 0,03 | 0,10 | 6,00 | 0,00 | 7,40 | 12,80 | 4,70 | 0,06 | 4,85 | 0,0014 | 0,0000 | 0,0890 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | 1542 | 45,30 | 55,34 | 237,26 | 1709,32 | 18,42 | 0,814 | 1,520 | 460,5 | 1,32 | 470,19 | 705,6 | 185,6 | 7,310 | 643,1 | 0,0521 | 0,01600 | 1,6410 | | | | | | | | | | | |

*** 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.



Согласовано:
Директор: МБОУ СОШ № 7
А. В. Булыгина

Утверждён:
ИП Грачева
рачева

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

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

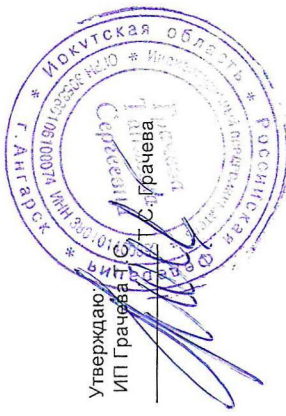
| № рец | Наименование блюда | Взгод | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерг. ценность К/кал | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------|---|--------|----------------------|--------|---------|---------|-------|--------|-----------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|---------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | 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 | 24,57 | 185,07 | 0,82 | 0,042 | 0,11 | 43,86 | 0,98 | 91,86 | 87,32 | 21,22 | 1,9 | 65,95 | 0,007 | 0,002 | 0,14 | | | | | | |
| | ПВ Сыр в индивидуальной упаковке | 17,5 | 5,26 | 6,32 | 0,01 | 48,66 | 0,1 | 0,004 | 0,55 | 39,5 | 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 | | | | | | |
| | ПВ 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 | | | | | | |
| | ПВ Хлеб пшеничный | 30 | 1,87 | 0,6 | 16,49 | 90,24 | 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 | 2,32 | 0,24 | 16,68 | 54,66 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 7 | 20,93 | 2,73 | 0,026 | 7 | 0,0056 | 0 | 0,13 | | | | | | |
| | 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 | 22,34 | 20,21 | 123,49 | 716,08 | 34,57 | 0,32 | 0,78 | 128,36 | 1,58 | 256,57 | 257,23 | 64,25 | 3,24 | 276,50 | 0,034 | 0,005 | 0,337 | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Икра кабачковая пром. производства | 60 | 0,92 | 3,83 | 10,62 | 46,5 | 0,5 | 0,015 | 0,03 | 0 | 0 | 24 | 22,5 | 5,42 | 0,042 | 0,8 | 0,0024 | 0 | 0,01 | | | | | | |
| 95 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,87 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 0,29 | 0,08 | 0,186 | 12 | 1,6 | 136,24 | 41,22 | 7,88 | 1,51 | 6 | 0,0026 | 0,002 | 0,025 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 309 | Макаронные изд. отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0 | 0,055 | 0,095 | 0 | 0,125 | 4,86 | 37,17 | 7,12 | 0,5 | 30,3 | 0,008 | 0 | 0,002 | | | | | | |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 1,8 | 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 | 35,27 | 32,46 | 125,09 | 787,76 | 3,49 | 0,43 | 0,54 | 65,81 | 2,75 | 369,90 | 231,79 | 52,52 | 4,04 | 229,27 | 0,031 | 0,007 | 0,672 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПВ Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,9 | 0 | 22,86 | 95,04 | 2,71 | 0,039 | 0,07 | 0 | 0 | 36 | 20,7 | 5,76 | 0,27 | 63 | 0,0036 | 0 | 0,027 | | | | | | |
| | ПВ Пряник | 78 | 3,47 | 4,5 | 7,99 | 113,99 | 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: | 278 | 4,37 | 4,50 | 30,85 | 209,03 | 3,56 | 0,14 | 0,09 | 78,30 | 1,06 | 170,52 | 127,10 | 15,35 | 1,060 | 141,980 | 0,008 | 0,000 | 0,327 | | | | | | |
| | Итого за день: | 1621,5 | 61,98 | 57,170 | 279,430 | 1712,87 | 41,62 | 0,8970 | 1,406 | 272,47 | 5,385 | 796,99 | 616,12 | 132,12 | 8,334 | 647,75 | 0,0721 | 0,01168 | 1,336 | | | | | | |

*** 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.



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 7
 А. В. Булыгина



Утверждаю:
 ИП Грачева

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7 день

| № реп | Наименование блюда | Выход г | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерг. 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Горошек зеленый консервир. пром. произ-ва | 60 | 0,96 | 0,91 | 4,71 | 44,76 | 0,91 | 0,017 | 0,022 | 4,2 | 0 | 7,62 | 9,75 | 0,14 | 0,022 | 0,53 | 0,0042 | 0,00001 | 0,005 | | | | | | |
| 379 | Поджарка из рыбы минтай | 100 | 8,95 | 12,15 | 21,08 | 175,55 | 0,18 | 0,032 | 0,078 | 27,97 | 5,06 | 151,09 | 89,70 | 24,27 | 1,2 | 174,09 | 0,0011 | 0,0036 | 0,64 | | | | | | |
| 310 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 4,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0,11 | 0 | 1,25 | 34,82 | 203,92 | 75,82 | 2,56 | 109,5 | 0,0016 | 0,0007 | 0,64 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | ПВ Хлеб пшеничный | 30 | 1,87 | 0,6 | 16,49 | 90,24 | 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 | 2,92 | 0,24 | 16,68 | 54,66 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 7 | 20,93 | 2,73 | 0,026 | 7 | 0,0056 | 0 | 0,13 | | | | | | |
| | Итого: | 565 | 18,76 | 20,01 | 111,10 | 653,96 | 1,12 | 0,31 | 0,25 | 32,17 | 6,31 | 208,42 | 342,92 | 107,12 | 3,82 | 305,11 | 0,014 | 0,005 | 1,475 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| 112 | Суп с макар. изделиями, курицей и картофелем | 200/15 | 2,05 | 4,22 | 17,55 | 87,2 | 3,86 | 0,074 | 0,12 | 0 | 0 | 23,6 | 46,18 | 9,04 | 1,33 | 78,5 | 0,0026 | 0,00029 | 0,02 | | | | | | |
| 244 | Плов из говядины | 50/150 | 16,94 | 12,68 | 39,06 | 310,88 | 3,8 | 0,1 | 0,13 | 298,46 | 0,75 | 157,45 | 175,33 | 31,81 | 1,18 | 84,74 | 0,0011 | 0,0033 | 0,48 | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,75 | 88,2 | 55 | 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: | 740 | 25,01 | 23,93 | 107,67 | 689,91 | 63,57 | 0,28 | 0,36 | 302,66 | 0,75 | 227,40 | 282,19 | 50,42 | 2,648 | 194,400 | 0,023 | 0,005 | 0,850 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сдоба обыкновенная | 75 | 1,07 | 2,5 | 18,43 | 165 | 0,027 | 0,09 | 0,19 | 7 | 4,98 | 0 | 5,1 | 3,3 | 0,07 | 0,3 | 0,0012 | 0 | 0,017 | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный нап. Бифидит | 200 | 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: | 275 | 4,54 | 7,00 | 26,42 | 238,99 | 0,88 | 0,19 | 0,21 | 85,30 | 6,04 | 134,52 | 111,50 | 12,89 | 0,86 | 79,28 | 0,005 | 0,000 | 0,317 | | | | | | |
| | Итого за день: | 1580 | 48,31 | 50,94 | 245,19 | 1582,86 | 65,56 | 0,78 | 0,81 | 420,13 | 13,10 | 570,34 | 736,61 | 170,43 | 7,33 | 578,79 | 0,0419 | 0,00981 | 2,64 | | | | | | |

*** 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.



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 7
 А. В. Булыгина



Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8. День

| № рец | Наименование блюда | Выход | 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 | 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 | 18,04 | 17,44 | 18,46 | 279,8 | 4,16 | 0,24 | 0,063 | 425,5 | 2,9 | 127,82 | 208 | 20 | 2,4 | 146,6 | 0,01 | 0,009 | 1,02 | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком густенным | 200 | 3,66 | 5,17 | 16,81 | 117,74 | 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 | Сыр в индивидуальной упаковке | 17,5 | 5,26 | 6,32 | 0,01 | 48,66 | 0,1 | 0,004 | 0,054 | 39,5 | 0,5 | 80 | 40 | 8,25 | 0,3 | 15 | 0,0005 | 0,0019 | 0,017 | | | | | | | | | | |
| ПВ | Хлеб пшеничный | 30 | 1,87 | 0,6 | 16,49 | 90,24 | 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 | 2,32 | 0,24 | 16,68 | 54,66 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 7 | 20,93 | 2,73 | 0,026 | 7 | 0,0056 | 0 | 0,13 | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 482,5 | 31,63 | 29,83 | 70,55 | 603,10 | 5,97 | 0,37 | 0,31 | 486,96 | 3,49 | 297,70 | 355,12 | 62,070 | 3,207 | 247,750 | 0,020 | 0,012 | 1,274 | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1,92 | 0,072 | 0,094 | 13,62 | 0 | 21,36 | 24,78 | 7,22 | 0,81 | 71,32 | 0,0035 | 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 | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0,11 | 0 | 0,09 | 34,82 | 203,92 | 75,82 | 2,56 | 109,5 | 0,0016 | 0,0007 | 0,64 | | | | | | | | | | |
| 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 | 28,41 | 25,78 | 121,68 | 765,76 | 4,01 | 0,58 | 0,44 | 67,32 | 0,91 | 293,15 | 388,63 | 131,89 | 4,61 | 376,790 | 0,024 | 0,006 | 1,295 | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 773 | Булочка вешушка | 75 | 4,27 | 12,52 | 34,88 | 125,5 | 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 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0 | 4,55 | 0 | 0 | 0,062 | | | | | | | | | | |
| ПВ | Апельсин | 195 | 0,67 | 0,28 | 21,3 | 75,9 | 36,56 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0,2 | 18,25 | 15,81 | 0,47 | 95,2 | 0,0051 | 0 | 0,013 | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 492 | 5,01 | 12,82 | 71,18 | 251,40 | 37,40 | 0,18 | 0,14 | 37,50 | 0,80 | 57,05 | 106,16 | 34,33 | 0,91 | 180,75 | 0,007 | 0,0000 | 0,145 | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | 1789,5 | 65,05 | 68,43 | 263,41 | 1620,26 | 47,38 | 1,12 | 0,89 | 591,78 | 5,20 | 647,90 | 849,91 | 228,29 | 8,73 | 805,29 | 0,0513 | 0,0179 | 2,7140 | | | | | | | | | | |

*** 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.



Утверждаю
ИП Грачева Т.С.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №7
А. В. Булыгина

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
№ 7 Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

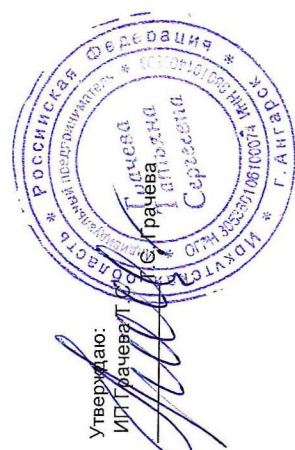
9 день

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Каша вязкая молочная | 100/5 | 5,59 | 7,55 | 34,57 | 211,07 | 0,82 | 0,042 | 0,11 | 43,86 | 0,98 | 91,86 | 87,32 | 21,22 | 1,9 | 65,95 | 0,007 | 0,002 | 0,14 | | | | | | |
| 223 | Чебурашка с маслом сливочным | 75/15 | 5,28 | 9,31 | 12,71 | 155,2 | 0,18 | 0,113 | 0,35 | 51,88 | 0,98 | 193,95 | 80,62 | 10,07 | 2,24 | 47,12 | 0,0001 | 0,0020 | 0,00002 | | | | | | |
| ПВ | Запеканка из творога с молоком стученным | 160 | 0,64 | 0,32 | 16,39 | 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 | Яблоко | 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 | | | | | | |
| ПВ | Кофейный напиток с молоком стученным | 30 | 1,87 | 0,6 | 16,49 | 90,24 | 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 пшеничный | 20 | 2,32 | 0,24 | 16,68 | 54,66 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 7 | 20,93 | 2,73 | 0,026 | 7 | 0,0056 | 0 | 0,13 | | | | | | |
| | Итого: | 605 | 18,65 | 20,69 | 117,75 | 680,17 | 34,65 | 0,38 | 0,56 | 140,74 | 2,06 | 365,66 | 260,68 | 58,950 | 4,679 | 278,320 | 0,025 | 0,005 | 0,318 | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Икра кабачковая пром. производства | 60 | 0,92 | 3,83 | 10,62 | 46,5 | 0,5 | 0,015 | 0,03 | 0 | 0 | 24 | 22,5 | 5,42 | 0,042 | 0,8 | 0,0024 | 0 | 0,01 | | | | | | |
| 148 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы | 200/10 | 1,7 | 4,9 | 13,08 | 87,7 | 3,45 | 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 | 385,6 | 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 | 19,98 | 27,26 | 96,55 | 644,77 | 8,39 | 0,17 | 0,22 | 399,12 | 1,75 | 289,42 | 272,25 | 88,42 | 3,53 | 388,38 | 0,025 | 0,010 | 1,329 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПВ | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,9 | 0 | 22,86 | 95,04 | 2,71 | 0,039 | 0,07 | 0 | 0 | 36 | 20,7 | 5,76 | 0,27 | 63 | 0,0036 | 0 | 0,027 | | | | | | |
| 772 | Булочка дорожная | 75 | 1,07 | 2,5 | 18,43 | 115,8 | 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 | 210,84 | 2,74 | 0,13 | 0,26 | 7,00 | 0,00 | 36,00 | 25,80 | 9,06 | 0,34 | 63,30 | 0,005 | 0,000 | 0,044 | | | | | | |
| | Итого за день: | 1615 | 40,80 | 50,45 | 255,59 | 1535,78 | 45,78 | 0,679 | 1,034 | 546,86 | 3,810 | 691,1 | 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.



Согласовано: Ваткина
 Директор МБОУ СОШ № 7
 Школа № 7
 А. В. Булыгина



Утверждено:
 ИП Гречева
 Сергеевна

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7
 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 | Са | Р | Mg | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 268 | Котлета рубл с мясной с соусом | 90/50 | 17,85 | 18,78 | 10,87 | 295,8 | 0,29 | 0,072 | 0,13 | 120,9 | 1,39 | 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 | 0,095 | 0 | 0,125 | 4,86 | 37,17 | 7,12 | 0,5 | 30,3 | 0,008 | 0 | 0,002 | | | | | | | |
| 378 | Чай со слущенным молоком | 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 | | | | | | | |
| ПВ | Хлеб пшеничный | 30 | 1,87 | 0,6 | 16,49 | 90,24 | 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 | 2,32 | 0,24 | 16,68 | 54,66 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 7 | 20,93 | 2,73 | 0,026 | 7 | 0,0056 | 0 | 0,13 | | | | | | | |
| | Итого: | 622 | 29,03 | 25,29 | 84,36 | 680,56 | 1,87 | 0,23 | 0,40 | 129,27 | 1,62 | 268,66 | 240,81 | 48,03 | 2,10 | 257,65 | 0,025 | 0,008 | 1,075 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат из свежкы с яблоками | 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 капустаы с картофелем, сметаной | 200/10 | 2,46 | 0,74 | 10,83 | 151,8 | 3,63 | 0,068 | 0,111 | 16,9 | 0,625 | 87,9 | 49 | 22,13 | 1,83 | 133,13 | 0,003 | 0,007 | 0,045 | | | | | | | |
| 488 | Птица тушенная в соусе | 50/50 | 14,85 | 15,78 | 12,87 | 275,02 | 0,29 | 0,072 | 0,84 | 70,32 | 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 | 27,14 | 21,66 | 122,08 | 866,90 | 4,94 | 0,266 | 1,049 | 87,220 | 1,535 | 284,990 | ### | 92,770 | 3,995 | 381,350 | 0,026 | 0,015 | 1,237 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный нап. Ряженка | 200 | 5,49 | 4,51 | 7,57 | 94,73 | 1,93 | 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: | 275 | 9,76 | 17,03 | 26,45 | 225,73 | 2,72 | 0,16 | 0,12 | 114,76 | 1,88 | 188,38 | 223,42 | 26,97 | 0,62 | 148,26 | 0,007 | 0,000 | 0,430 | | | | | | | |
| | Итого за день: | 1582 | 65,93 | 63,98 | 232,89 | 1773,19 | 9,53 | 0,65 | 1,57 | 331,25 | 5,03 | 742,03 | 775,68 | 167,77 | 6,71 | 787,26 | 0,0586 | 0,0229 | 2,7420 | | | | | | | |

*** 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.

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

| факт | норма | отклонений в % | |
|--|----------|----------------|-----------------|
| Белки | 52,47 | 57,75 | 52,42-57,75 |
| Жиры | 52,55 | 59,25 | 53,07-59,25 |
| Углеводы | 243,06 | 251,25 | 242,85-251,25 |
| Энергетическая ценность рациона | 1620,30 | 1762,5 | 1587,18-1762,50 |
| Распределение калорий суточного рациона | | | |
| Завтрак 20-25% | 633,41 | 587,5 | |
| Обед 30-35% | 761,786 | 705 | |
| Полдник 10-15% | 225,11 | 235 | |
| | 1620,297 | 1527,5 | |
| витамин С | 36--48 | | 578,05 |
| витамин В1 | 0,84 | 0,72--0,9 | 743,25 |
| витамин В2 | 1,02 | 0,84--1,05 | 301,7 |
| витамин А | 424,68 | 420--525 | |
| витамин Д | 6,11 | 6,0--7,5 | |
| кальций | 677,80 | 660--825 | |
| фосфор | 713,06 | 660--825 | |
| магний | 167,30 | 150--187,5 | |
| железо | 7,90 | 7,2--9,0 | |
| калий | 709,11 | 660--825 | |
| йод | 0,06 | 0,06--0,075 | |
| селен | 0,02 | 0,018--0,023 | |
| фтор | 2,03 | 1,8--2,25 | |
| | | | ЗАВТРАК-500 |
| | | | ОБЕД-700 |
| | | | ПОЛДНИК-300 |

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

РАСЧЕТ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ

| факт | норма | отклонений в % | |
|-------------------------|---------|----------------|-----------------|
| Белки | 52,47 | 57,75 | 1,10 |
| Жиры | 52,55 | 59,25 | 1,13 |
| Углеводы | 243,06 | 251,25 | 1,03 |
| Энергетическая ценность | 1620,30 | 1762,5 | 1,09 |
| | | | 52,42-57,75 |
| | | | 53,07-59,25 |
| | | | 242,85-251,25 |
| | | | 1617,26-1762,50 |

Распределение каллорий суточного рациона

| | | | |
|----------------|----------|--------|-------------------------|
| Завтрак 20-40% | 633,41 | 587,5 | 2350 *25 : 100 = 587,50 |
| Обед 30-35% | 761,786 | 705 | 2350*30% :100 = 705 |
| Полдник 10-15% | 225,106 | 235 | 2350 * 10% :100= 235 |
| | 1620,297 | 1527,5 | |

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

| | МИН | МАК. | норма |
|--|-----------------------|-------------------------|--------------|
| Расчет белков, жиров, к/кал (минимальной)= 20%+30%+10%=60% | | 25%+35%+15%=75% | |
| Белки | 77*60% :100= 46,2 | 77*75% :100=57,75 | 46,2-57,75 |
| Жиры | 79*60% :100= 47,4 | 79*75% :100=59,25 | 47,4-59,25 |
| Углеводы | 335*60% :100=201 | 335 *75% :100= 251,25 | 201-251,25 |
| Энергетическая ценность | 2350*60% :100= 1410 | 2350 *75% :100= 1762,50 | 1410-1762,5 |
| витамин С | 60*60% :100= 36 | 60 *75% :100= 45 | 36--45 |
| витамин В1 | 1,2 *60% :100= 0,72 | 1,2 *75% :100= 0,9 | 0,72--0,9 |
| витамин В2 | 1,4 *60% :100= 0,84 | 1,4 *75% :100=1,05 | 0,84--1,05 |
| витамин А | 700 *60% :100= 420 | 700 *75% :100=525 | 420--525 |
| витамин Д | 10 *60% :100= 6,0 | 10 *75% :100=7,5 | 6,0--7,5 |
| кальций | 1100 *60% :100= 660 | 1100 *75% :100=825 | 660--825 |
| фосфор | 1100 *60% :100= 660 | 1100 *75% :100=825 | 660--825 |
| магний | 250 *60% :100= 150 | 250 *75% :100=187,5 | 150--187,5 |
| железо | 12 *60% :100= 7,2 | 12 *75% :100=9 | 7,2--9,0 |
| калий | 1100 *60% :100= 660 | 1100 *75% :100=825 | 660--825 |
| йод | 0,1 *60% :100= 0,06 | 0,1 *75% :100=0,075 | 0,06--0,075 |
| селен | 0,03 *60% :100= 0,018 | 0,03 * 75% :100=0,023 | 0,018--0,023 |
| фтор | 3,0 *60% :100= 1,8 | 3,0 * 75% :100=2,25 | 1,8--2,25 |

Плановые данные берем из сан.гигиены "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах" дети с 7 до 11 лет

Ведомость анализа используемого среднесуточного набора пищевых продуктов питания за 10 дней
Для общеобразовательных школ г.Ангарска

| № п/п | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Школа № 4-7 с 7 до 11 лет (завтрак + обед+ полдник) | | | | | | | | | | Итого за сутки | | | | |
|----------|---|---|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------|----------------------|------|---------|---------|
| | | Дни | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | в среднем за 10 дней | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55,00 | 40 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 60 | 76,2 | 76,2 | 60 | 60 | 60 | 76,2 | 60 | 76,2 | 60 | 76,2 | 60 | 76,2 | 66,48 | 75 |
| 3 | Мука пшеничная | 54,78 | 38,92 | 2,25 | 50,66 | 52,88 | | 63,56 | 55,82 | 48,77 | 49,79 | 41,74 | 7,5 | | 41,74 | 7,5 |
| 4 | Крупы, бобовые | 96,30 | | 56,5 | 47 | 89,4 | 31,9 | 51 | 79,4 | 29,5 | 52,5 | 53,35 | 22,5 | | 53,35 | 22,5 |
| 5 | Макаронные изделия | | 52,5 | | 52,5 | 10 | | 52,5 | 10 | | 52,5 | 22,00 | | | 52,5 | 7,5 |
| 6 | Картофель св. | 53,36 | 31,92 | 285,47 | 53,2 | 175,56 | 79,8 | 258,87 | 26,6 | 180,88 | 31,92 | 117,76 | 93,5 | | 117,76 | 93,5 |
| 7 | Овощи (свежие, консервированные, зелень) | 126,8 | 189,52 | 152,05 | 90,6 | 220,85 | 60 | 272,52 | 171,85 | 154,00 | 204,02 | 164,22 | 140 | | 164,22 | 140 |
| 8 | Фрукты свежие | 160,00 | 40,86 | | 120 | 7,77 | 241,86 | | 202,77 | 160 | | 93,33 | 92,5 | | 93,33 | 92,5 |
| 9 | Сухофрукты | 20 | | 20 | | | | 20 | 22,69 | 20 | | 12,27 | 7,5 | | 12,27 | 7,5 |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки, витаминизированные, в т.ч. instantные | 200 | | 200 | 200 | | 200 | | | | 200 | | | | 100,00 | 100 |
| 11 | Масло I категории | 79 | 33,3 | | | 28,5 | | 79 | | | | 79 | 112,3 | | 41,11 | 35 |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | | | | | 150 | | | | | | | | | 15,00 | 15 |
| 13 | Птица (цельная бройл. потрошенные I кат. | | | 71 | 134,1 | | | 21,3 | 66,6 | | | | | | 29,30 | 17,5 |
| 14 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | | | 70 | | | 15,6 | 138,5 | | | | | | | 22,41 | 29 |
| 15 | Молоко | 300,06 | 114,06 | 123,4 | 54,75 | 142,75 | 190 | | 165,85 | 173,6 | 140,35 | 140,48 | 150 | | 140,48 | 150 |
| 16 | Кисломолочная пищевая продукция | | 206 | | 200 | | | 200 | | | | | | | 80,60 | 75 |
| 17 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | | | | 41 | | | | | | 71 | | | | 11,20 | 25 |
| 18 | Сыр | 17,5 | | | | | 17,5 | | 17,5 | | | | | | 5,25 | 5 |
| 19 | Сметана | 30 | 10 | 10 | 3 | 10 | | | | 13 | 10 | | | | 8,60 | 5 |
| 20 | Масло сливочное | 11,75 | 20,91 | 12,25 | 18,25 | 16,75 | 11,25 | 8,89 | 13,31 | 8 | 20,5 | 14,19 | 15 | | 14,19 | 15 |
| 21 | Масло растительное | 6,03 | 9,65 | 18,6 | 4 | 13 | 2 | 24,5 | 9,4 | 10,86 | 5 | 10,30 | 7,5 | | 10,30 | 7,5 |
| 22 | Яйцо, ишт. | | 116,67 | | 3,43 | 0,45 | | 2 | 114,82 | 2 | 6 | 0,5 шт. | 0,5 шт. | | 0,5 шт. | 0,5 шт. |
| 23 | Сахар | 36,51 | 40,97 | 25 | 31,65 | 58,88 | 32 | 40,55 | 45,36 | 42 | 32,45 | 38,54 | 15 | | 38,54 | 15 |
| 24 | Кондитерские изделия | 50 | | 100 | | | 113 | | | | | 26,30 | 5 | | 26,30 | 5 |
| 25 | Чай | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 0,60 | 0,5 | | 0,60 | 0,5 |
| 26 | Какао-порошок | 4 | | | | 4 | | | | | | 1,20 | 0,5 | | 1,20 | 0,5 |
| 27 | Кофейный напиток | | | 5 | | | 5 | | | | 5 | 1,50 | 1,0 | | 1,50 | 1,0 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 1,52 | 1,1 | | 1,28 | 0,12 | | 0,84 | 1,61 | 1,13 | | 0,76 | 0,1 | | 0,76 | 0,1 |
| 29 | Крахмал | | | | | | | | | | | 0,00 | 1,5 | | 0,00 | 1,5 |
| 30 | Соль пищевая, поваренная, йодированная | 3,51 | 2,25 | 1,95 | 2,5 | 1,8 | 2,15 | 1,5 | 1,2 | 1,7 | 1,55 | 2,01 | 1,5 | | 2,01 | 1,5 |
| 31 | Специи | 0,03 | 0,032 | 0,024 | 0,034 | 0,024 | | 0,034 | 0,034 | 0,024 | 0,034 | 0,03 | 1 | | 0,03 | 1 |

Директор shk. № _____
ИП Грачева Т.С. _____

