

Согласовано:

МАОУ "Гамовская средняя школа"



Н.Н. Бушкова

Утверждаю:

ИП Притуляк Д.С.



Д.С. Притуляк

## Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. "Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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" (Пермь, 2021г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | Са            | Гс           |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>1 день Завтрак</b> |                                      |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 229                   | Каша "Дружба"                        | 200         | 185,95         | 5,07         | 6,44         | 26,92         | 0,08        | 1,29         | 126,83        | 0,43         |
| 72                    | Бутерброд с повидлом                 | 45          | 134,00         | 1,60         | 3,80         | 23,40         | 0,02        | 0,10         | 8,00          | 0,50         |
| 82                    | Фрукты свежие                        | 1 шт.       | 44,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 0,03        | 7,00         | 16,10         | 2,21         |
| 457                   | Чай с сахаром                        | 200         | 38,00          | 0,20         | 0,10         | 9,30          | 0,00        | 0,00         | 5,10          | 0,82         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                       | 20          | 46,80          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                      |             | <b>448,75</b>  | <b>8,79</b>  | <b>10,90</b> | <b>79,26</b>  | <b>0,15</b> | <b>8,39</b>  | <b>160,03</b> | <b>4,18</b>  |
| <b>1 день Обед</b>    |                                      |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 50                    | Икра кабачковая                      | 60          | 21,60          | 0,48         | 1,08         | 2,40          | 0,01        | 6,00         | 12,00         | 0,29         |
| 113                   | Суп картофельный с бобовыми          | 200         | 56,60          | 2,08         | 2,64         | 6,16          | 0,07        | 4,20         | 17,80         | 0,65         |
| 349                   | Гёфтели из говядины в молочном соусе | 90/30       | 212,57         | 13,71        | 13,71        | 8,57          | 0,05        | 0,00         | 46,28         | 1,78         |
| 258                   | Макароны отварные с овощами          | 150         | 157,50         | 5,10         | 3,52         | 26,25         | 0,06        | 2,32         | 15,75         | 1,10         |
| 501                   | Сок фруктовый                        | 200         | 86,00          | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 0,02        | 4,00         | 14,00         | 2,80         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                       | 50          | 117,00         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 0,05        | 0,00         | 10,00         | 0,55         |
| 574                   | Хлеб ржаной                          | 50          | 103,00         | 4,00         | 0,75         | 20,05         | 0,12        | 0,00         | 16,50         | 2,20         |
| <b>Итого обед:</b>    |                                      |             | <b>754,27</b>  | <b>30,17</b> | <b>22,30</b> | <b>108,23</b> | <b>0,38</b> | <b>16,52</b> | <b>132,33</b> | <b>9,37</b>  |
| <b>1 день Полдник</b> |                                      |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 582                   | Кондитерское изделие                 | 50          | 207,50         | 3,75         | 4,90         | 37,20         | 0,04        | 0,00         | 14,50         | 1,05         |
| 484                   | Кисель                               | 250         | 75,00          | 0,00         | 0,00         | 18,75         | 0,00        | 0,00         | 4,25          | 0,02         |
| <b>Итого полдник:</b> |                                      |             | <b>282,50</b>  | <b>3,75</b>  | <b>4,90</b>  | <b>55,95</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b>  | <b>18,75</b>  | <b>1,07</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                      |             | <b>1485,52</b> | <b>42,71</b> | <b>38,10</b> | <b>243,44</b> | <b>0,57</b> | <b>24,91</b> | <b>311,11</b> | <b>14,62</b> |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 4

| № рецептуры           | Наименование блюда                           | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С             | Са            | Fe           |
|-----------------------|----------------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>2 день Завтрак</b> |                                              |             |                |              |              |               |             |               |               |              |
| 268                   | Омлет натуральный                            | 160         | 236,00         | 13,78        | 20,92        | 3,45          | 0,07        | 0,49          | 123,08        | 2,58         |
| 157                   | Овощи консервированные отварные              | 60          | 38,28          | 1,71         | 2,17         | 3,03          | 0,04        | 1,14          | 10,86         | 0,36         |
| 582                   | Кондитерское изделие                         | 40          | 166,00         | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 0,03        | 0,00          | 11,60         | 0,84         |
| 462                   | Какао с молоком                              | 200         | 94,00          | 3,30         | 2,90         | 13,80         | 0,03        | 0,70          | 111,30        | 0,65         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                               | 40          | 93,60          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 0,04        | 0,00          | 5,60          | 0,44         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                              |             | <b>647,88</b>  | <b>24,83</b> | <b>30,23</b> | <b>69,72</b>  | <b>0,21</b> | <b>2,33</b>   | <b>262,44</b> | <b>4,87</b>  |
| <b>2 день Обед</b>    |                                              |             |                |              |              |               |             |               |               |              |
| 26                    | Салат из свеклы отварной                     | 60          | 54,60          | 0,84         | 3,66         | 4,56          | 0,01        | 4,62          | 20,40         | 0,78         |
| 104                   | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 205         | 57,27          | 1,32         | 4,35         | 3,20          | 0,03        | 6,80          | 39,60         | 0,51         |
| 310                   | Шницель рыбный натуральный                   | 90          | 88,80          | 13,20        | 1,20         | 6,36          | 0,15        | 2,64          | 52,80         | 0,97         |
| 377                   | Пюре картофельное                            | 150         | 105,00         | 4,05         | 6,00         | 8,70          | 0,12        | 3,60          | 37,50         | 0,82         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                               | 80          | 187,20         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 0,09        | 0,00          | 16,00         | 0,88         |
| 574                   | Хлеб ржаной                                  | 70          | 144,20         | 5,60         | 1,05         | 28,07         | 0,17        | 0,00          | 23,10         | 3,08         |
| 459                   | Чай сахаром с лимоном                        | 200         | 40,00          | 0,30         | 0,10         | 9,50          | 0,00        | 1,00          | 7,90          | 0,87         |
| <b>Итого обед:</b>    |                                              |             | <b>677,07</b>  | <b>31,39</b> | <b>17,00</b> | <b>99,75</b>  | <b>0,57</b> | <b>18,66</b>  | <b>197,30</b> | <b>7,91</b>  |
| <b>2 день Полдник</b> |                                              |             |                |              |              |               |             |               |               |              |
| 530                   | Ватрушка с повидлом                          | 60          | 166,00         | 3,50         | 1,40         | 34,80         | 0,04        | 0,00          | 10,00         | 0,59         |
| 496                   | Напиток из шиповника                         | 250         | 97,50          | 0,84         | 0,34         | 22,87         | 0,01        | 100,00        | 14,87         | 0,76         |
| <b>Итого полдник</b>  |                                              |             | <b>263,50</b>  | <b>4,34</b>  | <b>1,74</b>  | <b>57,67</b>  | <b>0,05</b> | <b>100,00</b> | <b>24,87</b>  | <b>1,35</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                              |             | <b>1588,45</b> | <b>60,56</b> | <b>48,97</b> | <b>227,14</b> | <b>0,83</b> | <b>120,99</b> | <b>484,61</b> | <b>14,13</b> |

возраст 7-11 лет, летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры            | Наименование блюда                      | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | Ca            | Fe           |
|------------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>3 день. Завтрак</b> |                                         |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 347                    | Котлета Школьная                        | 90          | 191,70         | 13,77        | 9,90         | 11,97         | 0,13        | 0,00         | 45,00         | 1,86         |
| 256                    | Макаронные изделия отварные             | 150         | 184,50         | 5,55         | 4,95         | 29,55         | 0,06        | 0,00         | 12,00         | 1,05         |
| 459                    | Чай сахаром с лимоном                   | 200         | 40,00          | 0,30         | 0,10         | 9,50          | 0,00        | 1,00         | 7,90          | 0,87         |
| 573                    | Хлеб пшеничный                          | 60          | 140,40         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 0,07        | 0,00         | 8,10          | 0,66         |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                         |             | <b>556,60</b>  | <b>24,18</b> | <b>15,43</b> | <b>80,54</b>  | <b>0,26</b> | <b>1,00</b>  | <b>73,30</b>  | <b>4,44</b>  |
| <b>3 день. Обед</b>    |                                         |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 14                     | Салат из свежих огурцов                 | 60          | 38,40          | 0,42         | 3,60         | 1,08          | 0,02        | 1,98         | 10,80         | 0,29         |
| 95                     | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 210         | 75,75          | 1,72         | 5,04         | 5,88          | 0,03        | 6,40         | 29,40         | 0,88         |
| 372                    | Биточки из кур                          | 90          | 255,86         | 18,00        | 16,20        | 9,64          | 0,09        | 0,77         | 43,71         | 1,63         |
| 202                    | Капша гречневая                         | 150         | 242,16         | 8,51         | 6,36         | 37,70         | 0,20        | 0,00         | 16,01         | 4,53         |
| 573                    | Хлеб пшеничный                          | 20          | 46,80          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22         |
| 574                    | Хлеб ржаной                             | 30          | 61,80          | 2,40         | 0,45         | 12,03         | 0,08        | 0,00         | 9,90          | 1,32         |
| 495                    | Компот из смеси сухофруктов             | 200         | 84,00          | 0,60         | 0,10         | 20,10         | 0,01        | 0,20         | 14,40         | 0,69         |
| <b>Итого обед:</b>     |                                         |             | <b>804,77</b>  | <b>33,17</b> | <b>31,91</b> | <b>96,27</b>  | <b>0,45</b> | <b>9,35</b>  | <b>128,22</b> | <b>9,56</b>  |
| <b>3 день. Полдник</b> |                                         |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 582                    | Кондитерское изделие                    | 50          | 207,50         | 3,75         | 4,90         | 37,20         | 0,04        | 0,00         | 14,50         | 1,05         |
| 501                    | Сок фруктовый                           | 250         | 107,50         | 1,25         | 0,25         | 25,25         | 0,02        | 5,00         | 17,50         | 3,50         |
| <b>Итого полдник</b>   |                                         |             | <b>315,00</b>  | <b>5,00</b>  | <b>5,15</b>  | <b>62,45</b>  | <b>0,06</b> | <b>5,00</b>  | <b>32,00</b>  | <b>4,55</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>          |                                         |             | <b>1676,37</b> | <b>62,35</b> | <b>52,49</b> | <b>239,26</b> | <b>0,77</b> | <b>15,35</b> | <b>233,52</b> | <b>18,55</b> |

возраст 7-11 лет, летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                       | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | Са            | Fe           |
|-----------------------|------------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>4 день Завтрак</b> |                                          |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 232                   | Каша пшеничная жидкая                    | 200         | 228,87         | 7,28         | 6,47         | 35,37         | 0,14        | 1,66         | 136,00        | 1,85         |
| 465                   | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 88,00          | 2,80         | 2,50         | 13,60         | 0,03        | 0,70         | 108,30        | 0,12         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 93,60          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 0,04        | 0,00         | 5,60          | 0,44         |
| 544                   | Булочка российская                       | 80          | 224,00         | 5,46         | 5,60         | 38,00         | 0,07        | 0,00         | 18,27         | 0,59         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                          |             | <b>634,47</b>  | <b>18,58</b> | <b>14,89</b> | <b>106,65</b> | <b>0,28</b> | <b>2,36</b>  | <b>268,17</b> | <b>3,00</b>  |
| <b>4 день Обед</b>    |                                          |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 17                    | Салат из свежих помидоров                | 60          | 44,40          | 0,60         | 3,72         | 2,16          | 0,04        | 12,60        | 8,40          | 0,52         |
| 129                   | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200         | 78,20          | 2,32         | 3,32         | 9,76          | 0,05        | 3,04         | 12,80         | 0,65         |
| 376                   | Рагу с курицей                           | 180         | 287,10         | 18,90        | 17,10        | 14,31         | 0,14        | 7,47         | 32,40         | 2,31         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                           | 60          | 140,40         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 0,07        | 0,00         | 8,40          | 0,66         |
| 574                   | Хлеб ржаной                              | 60          | 123,60         | 4,80         | 0,90         | 24,06         | 0,15        | 0,00         | 19,80         | 2,64         |
| 457                   | Чай с сахаром                            | 200         | 38,00          | 0,20         | 0,10         | 9,30          | 0,00        | 0,00         | 5,10          | 0,32         |
| <b>Итого обед:</b>    |                                          |             | <b>711,70</b>  | <b>31,38</b> | <b>25,62</b> | <b>89,11</b>  | <b>0,45</b> | <b>23,11</b> | <b>86,90</b>  | <b>7,63</b>  |
| <b>4 день Полдник</b> |                                          |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 580                   | Кондитерское изделие                     | 50          | 270,50         | 1,95         | 15,30        | 31,25         | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,30         |
| 487                   | Компот из яблок с лимоном                | 250         | 75,00          | 0,38         | 0,25         | 17,75         | 0,02        | 4,12         | 16,87         | 1,45         |
| <b>Итого полдник</b>  |                                          |             | <b>345,50</b>  | <b>2,33</b>  | <b>15,55</b> | <b>49,00</b>  | <b>0,04</b> | <b>4,12</b>  | <b>20,87</b>  | <b>1,75</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                          |             | <b>1691,67</b> | <b>52,29</b> | <b>56,06</b> | <b>244,76</b> | <b>0,77</b> | <b>29,59</b> | <b>375,94</b> | <b>12,38</b> |

возраст: 7-11 лет, летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                  | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | Са            | Fe          |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>5 день Завтрак</b> |                                     |             |                |              |              |               |             |              |               |             |
| 372                   | Биточки из кур                      | 90          | 255,86         | 18,00        | 16,20        | 9,64          | 0,09        | 0,77         | 43,71         | 1,63        |
| 377                   | Пюре картофельное                   | 150         | 105,00         | 4,05         | 6,00         | 8,70          | 0,12        | 3,60         | 37,50         | 0,82        |
| 580                   | Кондитерское изделие                | 40          | 216,40         | 1,56         | 12,24        | 25,00         | 0,02        | 0,00         | 3,20          | 0,24        |
| 461                   | Чай каркаде                         | 200         | 56,00          | 0,00         | 0,01         | 14,00         | 0,01        | 0,10         | 0,50          | 0,13        |
| 573                   | Хлеб пшеничный                      | 40          | 93,60          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 0,04        | 0,00         | 5,60          | 0,14        |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                     |             | <b>726,86</b>  | <b>26,65</b> | <b>34,77</b> | <b>77,02</b>  | <b>0,28</b> | <b>4,47</b>  | <b>90,51</b>  | <b>3,26</b> |
| <b>5 день Обед</b>    |                                     |             |                |              |              |               |             |              |               |             |
| 15                    | Салат из свежих огурцов с луком     | 60          | 40,80          | 0,48         | 3,60         | 1,56          | 0,02        | 2,52         | 11,40         | 0,31        |
| 122                   | Суп с рыбными консервами            | 200         | 144,00         | 7,44         | 9,12         | 8,04          | 0,06        | 4,60         | 24,40         | 0,81        |
| 319                   | Шницель натуральный рубленый        | 90          | 257,40         | 24,18        | 17,46        | 0,45          | 0,09        | 0,12         | 39,36         | 1,35        |
| 380                   | Капуста тушеная                     | 150         | 103,50         | 3,00         | 5,10         | 11,40         | 0,04        | 17,55        | 82,50         | 1,18        |
| 492                   | Компот из яблок и ягод замороженных | 200         | 45,00          | 0,10         | 0,10         | 10,90         | 0,01        | 8,60         | 5,50          | 0,38        |
| 573                   | Хлеб пшеничный                      | 40          | 93,60          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 0,04        | 0,00         | 5,60          | 0,14        |
| 574                   | Хлеб ржаной                         | 40          | 82,40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22        |
| <b>Итого обед:</b>    |                                     |             | <b>766,70</b>  | <b>41,74</b> | <b>36,30</b> | <b>68,07</b>  | <b>0,28</b> | <b>33,39</b> | <b>172,76</b> | <b>4,31</b> |
| <b>5 день Полдник</b> |                                     |             |                |              |              |               |             |              |               |             |
| 541                   | Булочка ванильная                   | 60          | 179,00         | 5,30         | 4,70         | 28,80         | 0,06        | 0,00         | 12,10         | 0,58        |
| 459                   | Чай сахаром с лимоном               | 250         | 50,00          | 0,37         | 0,12         | 11,87         | 0,00        | 1,25         | 9,87          | 1,09        |
| <b>Итого полдник</b>  |                                     |             | <b>229,00</b>  | <b>5,67</b>  | <b>4,82</b>  | <b>40,67</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,25</b>  | <b>21,97</b>  | <b>1,67</b> |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                     |             | <b>1722,56</b> | <b>74,06</b> | <b>75,89</b> | <b>185,76</b> | <b>0,62</b> | <b>39,11</b> | <b>285,24</b> | <b>9,24</b> |

возраст 7-14 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                           | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | Ca            | Fe           |
|-----------------------|----------------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>6 день Завтрак</b> |                                              |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 235                   | Каша пшеничная жидкая                        | 200         | 233,75         | 7,28         | 7,26         | 34,85         | 0,18        | 1,27         | 128,58        | 1,17         |
| 63                    | Бутерброд с сыром                            | 45          | 149,00         | 6,90         | 9,00         | 10,00         | 0,03        | 0,10         | 206,00        | 0,37         |
| 457                   | Чай с сахаром                                | 200         | 38,00          | 0,20         | 0,10         | 9,30          | 0,00        | 0,00         | 5,10          | 0,82         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                               | 20          | 46,80          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22         |
| 82                    | Фрукты свежие                                | 1 шт.       | 44,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 0,03        | 7,00         | 16,10         | 2,21         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                              |             | <b>511,55</b>  | <b>16,30</b> | <b>16,92</b> | <b>73,79</b>  | <b>0,26</b> | <b>8,37</b>  | <b>359,78</b> | <b>4,79</b>  |
| <b>6 день Обед</b>    |                                              |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 50                    | Икра кабачковая                              | 60          | 21,60          | 0,48         | 1,08         | 2,40          | 0,01        | 6,00         | 12,00         | 0,29         |
| 104                   | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 205         | 57,27          | 1,32         | 4,35         | 3,20          | 0,03        | 6,80         | 39,60         | 0,51         |
| 319                   | Тефтели из говядины в молочном соусе         | 90/30       | 212,57         | 13,71        | 13,71        | 8,57          | 0,05        | 0,00         | 46,28         | 1,78         |
| 387                   | Рис с овощами                                | 150         | 170,40         | 3,75         | 3,95         | 29,55         | 0,03        | 0,60         | 6,45          | 0,20         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                               | 50          | 117,00         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 0,05        | 0,00         | 10,00         | 0,55         |
| 574                   | Хлеб ржаной                                  | 50          | 103,00         | 4,00         | 0,75         | 20,05         | 0,12        | 0,00         | 16,50         | 2,20         |
| 501                   | Сок фруктовый                                | 200         | 86,00          | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 0,02        | 4,00         | 14,00         | 2,80         |
| <b>Итого обед:</b>    |                                              |             | <b>767,84</b>  | <b>28,06</b> | <b>24,44</b> | <b>108,57</b> | <b>0,31</b> | <b>17,40</b> | <b>144,83</b> | <b>8,33</b>  |
| <b>6 день Полдник</b> |                                              |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 582                   | Кондитерское изделие                         | 50          | 207,50         | 3,75         | 4,90         | 37,20         | 0,04        | 0,00         | 14,50         | 1,05         |
| 484                   | Кисель                                       | 250         | 75,00          | 0,00         | 0,00         | 18,75         | 0,00        | 0,00         | 4,25          | 0,02         |
| <b>Итого полдник</b>  |                                              |             | <b>282,50</b>  | <b>3,75</b>  | <b>4,90</b>  | <b>55,95</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b>  | <b>18,75</b>  | <b>1,07</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                              |             | <b>1561,89</b> | <b>48,11</b> | <b>46,26</b> | <b>238,31</b> | <b>0,61</b> | <b>25,77</b> | <b>523,36</b> | <b>14,19</b> |

возраст 7-11 лет летно-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда              | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | Са            | Fe           |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>7 день Завтрак</b> |                                 |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 371                   | Кнели из кур с рисом            | 90          | 144,00         | 10,35        | 9,27         | 4,86          | 0,03        | 0,00         | 18,00         | 0,70         |
| 202                   | Капша гречневая                 | 150         | 242,16         | 8,51         | 6,56         | 37,70         | 0,20        | 0,00         | 16,01         | 4,53         |
| 459                   | Чай сахаром с лимоном           | 200         | 40,00          | 0,30         | 0,10         | 9,50          | 0,00        | 1,00         | 7,90          | 0,87         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                  | 60          | 140,40         | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 0,07        | 0,00         | 8,40          | 0,66         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                 |             | <b>566,56</b>  | <b>23,72</b> | <b>16,21</b> | <b>81,58</b>  | <b>0,30</b> | <b>1,00</b>  | <b>50,31</b>  | <b>6,76</b>  |
| <b>7 день Обед</b>    |                                 |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 157                   | Овощи консервированные отварные | 60          | 38,28          | 1,71         | 2,17         | 3,03          | 0,04        | 1,14         | 10,86         | 0,36         |
| 98                    | Свекольник со сметаной          | 210         | 90,35          | 2,10         | 5,28         | 8,58          | 0,05        | 6,32         | 29,40         | 1,16         |
| 307                   | Виточки рыбные                  | 90          | 95,14          | 11,57        | 1,41         | 9,00          | 0,06        | 0,00         | 47,57         | 0,54         |
| 377                   | Пюре картофельное               | 150         | 105,00         | 4,05         | 6,00         | 8,70          | 0,12        | 3,60         | 37,50         | 0,82         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                  | 70          | 163,80         | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 0,08        | 0,00         | 14,00         | 0,77         |
| 574                   | Хлеб ржаной                     | 60          | 123,60         | 4,80         | 0,90         | 24,06         | 0,15        | 0,00         | 19,80         | 2,64         |
| 487                   | Компот из яблок с лимоном       | 200         | 60,00          | 0,30         | 0,20         | 14,20         | 0,02        | 3,30         | 13,50         | 1,16         |
| <b>Итого обед:</b>    |                                 |             | <b>676,17</b>  | <b>29,85</b> | <b>16,52</b> | <b>102,01</b> | <b>0,52</b> | <b>14,36</b> | <b>172,63</b> | <b>7,45</b>  |
| <b>7 день Полдник</b> |                                 |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 540                   | Шансика с картофелем            | 50          | 181,00         | 5,80         | 5,40         | 27,30         | 0,09        | 1,30         | 41,80         | 0,76         |
| 501                   | Сок фруктовый                   | 250         | 107,50         | 1,25         | 0,25         | 25,25         | 0,02        | 5,00         | 17,50         | 3,50         |
| <b>Итого полдник</b>  |                                 |             | <b>288,50</b>  | <b>7,05</b>  | <b>5,65</b>  | <b>52,55</b>  | <b>0,11</b> | <b>6,30</b>  | <b>59,30</b>  | <b>4,26</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                 |             | <b>1531,23</b> | <b>60,62</b> | <b>38,38</b> | <b>236,14</b> | <b>0,93</b> | <b>21,66</b> | <b>282,24</b> | <b>18,47</b> |

| № рецептуры           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | B1          | C            | Ca            | Fe          |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>8 день Завтрак</b> |                                      |             |                |              |              |               |             |              |               |             |
| 236                   | Каша рисовая жидкая                  | 200         | 202,93         | 5,03         | 6,36         | 31,39         | 0,06        | 1,31         | 125,07        | 0,13        |
| 541                   | Булочка ванильная                    | 80          | 238,67         | 7,07         | 6,27         | 38,40         | 0,08        | 0,00         | 16,13         | 0,77        |
| 465                   | Кофейный напиток с молоком           | 200         | 88,00          | 2,80         | 2,50         | 13,60         | 0,03        | 0,70         | 108,30        | 0,12        |
| 573                   | Хлеб пшеничный                       | 40          | 93,60          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 0,04        | 0,00         | 5,60          | 0,44        |
| 75                    | Сыр порция                           | 15          | 53,70          | 3,48         | 4,42         | 0,00          | 0,01        | 0,10         | 132,15        | 0,15        |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                      |             | <b>676,90</b>  | <b>21,42</b> | <b>19,87</b> | <b>103,07</b> | <b>0,22</b> | <b>2,11</b>  | <b>387,25</b> | <b>1,61</b> |
| <b>8 день Обед</b>    |                                      |             |                |              |              |               |             |              |               |             |
| 1                     | Салат из капусты белокачанной        | 60          | 56,40          | 0,87         | 3,60         | 5,04          | 0,01        | 10,20        | 24,00         | 0,32        |
| 100                   | Рассольник ленинградский со сметаной | 205         | 95,47          | 2,22         | 4,83         | 10,76         | 0,07        | 5,68         | 13,40         | 0,68        |
| 372                   | Шницель из кур                       | 90          | 255,86         | 18,00        | 16,20        | 9,64          | 0,09        | 0,77         | 43,71         | 1,63        |
| 256                   | Макаронные изделия отварные          | 150         | 184,50         | 5,55         | 4,95         | 29,55         | 0,06        | 0,00         | 12,00         | 1,05        |
| 573                   | Хлеб пшеничный                       | 20          | 46,80          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22        |
| 574                   | Хлеб ржаной                          | 30          | 61,80          | 2,40         | 0,45         | 12,03         | 0,08        | 0,00         | 9,90          | 1,32        |
| 496                   | Напиток из лимонника                 | 200         | 78,00          | 0,67         | 0,27         | 18,30         | 0,01        | 80,00        | 11,90         | 0,61        |
| <b>Итого обед:</b>    |                                      |             | <b>778,83</b>  | <b>31,23</b> | <b>30,46</b> | <b>95,16</b>  | <b>0,34</b> | <b>96,65</b> | <b>118,91</b> | <b>5,83</b> |
| <b>8 день Полдник</b> |                                      |             |                |              |              |               |             |              |               |             |
| 580                   | Кондитерское изделие                 | 50          | 270,50         | 1,95         | 15,30        | 31,25         | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,30        |
| 457                   | Чай с сахаром                        | 250         | 47,50          | 0,25         | 0,13         | 11,62         | 0,00        | 0,00         | 6,37          | 1,03        |
| <b>Итого полдник</b>  |                                      |             | <b>318,00</b>  | <b>2,20</b>  | <b>15,43</b> | <b>42,87</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>10,37</b>  | <b>1,33</b> |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                      |             | <b>1773,73</b> | <b>54,85</b> | <b>65,76</b> | <b>241,10</b> | <b>0,58</b> | <b>98,76</b> | <b>516,53</b> | <b>8,77</b> |

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда            | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С           | Са            | Fe           |
|-----------------------|-------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>9 день Завтрак</b> |                               |             |                |              |              |               |             |             |               |              |
| 279                   | Запеканка из творога          | 180         | 349,20         | 28,62        | 13,86        | 27,00         | 0,14        | 0,00        | 275,40        | 1,35         |
| 471                   | Молоко сгущенное              | 30          | 98,10          | 2,16         | 2,55         | 16,65         | 0,02        | 0,30        | 92,10         | 0,06         |
| 582                   | Кондитерское изделие          | 40          | 166,00         | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 0,03        | 0,00        | 11,60         | 0,84         |
| 457                   | Чай с сахаром                 | 200         | 38,00          | 0,20         | 0,10         | 9,30          | 0,00        | 0,00        | 5,10          | 0,82         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                | 50          | 117,00         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 0,05        | 0,00        | 10,00         | 0,55         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                               |             | <b>768,30</b>  | <b>37,78</b> | <b>20,83</b> | <b>107,31</b> | <b>0,24</b> | <b>0,30</b> | <b>394,20</b> | <b>3,62</b>  |
| <b>9 день Обед</b>    |                               |             |                |              |              |               |             |             |               |              |
| 34                    | Салат из свеклы с чесноком    | 60          | 54,60          | 0,84         | 3,66         | 4,50          | 0,01        | 3,12        | 21,00         | 0,76         |
| 113                   | Суп картофельный с бобовыми   | 200         | 56,60          | 2,08         | 2,64         | 6,16          | 0,07        | 4,20        | 17,80         | 0,65         |
| 319                   | Шницель натуральный рубленный | 90          | 257,40         | 24,48        | 17,46        | 0,45          | 0,09        | 0,12        | 39,36         | 1,35         |
| 202                   | Каша гречневая                | 150         | 242,16         | 8,51         | 6,36         | 37,70         | 0,20        | 0,00        | 16,01         | 4,53         |
| 495                   | Компот из смеси сухофруктов   | 200         | 84,00          | 0,60         | 0,10         | 20,10         | 0,01        | 0,20        | 14,40         | 0,69         |
| 573                   | Хлеб пшеничный                | 20          | 46,80          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 0,02        | 0,00        | 4,00          | 0,22         |
| 574                   | Хлеб ржаной                   | 30          | 61,80          | 2,40         | 0,45         | 12,03         | 0,08        | 0,00        | 9,90          | 1,32         |
| <b>Итого обед:</b>    |                               |             | <b>803,36</b>  | <b>40,43</b> | <b>30,83</b> | <b>90,78</b>  | <b>0,48</b> | <b>7,64</b> | <b>122,47</b> | <b>9,52</b>  |
| <b>9 день Полдник</b> |                               |             |                |              |              |               |             |             |               |              |
| 541                   | Булочка ванильная             | 60          | 179,00         | 5,30         | 4,70         | 28,80         | 0,06        | 0,00        | 12,10         | 0,58         |
| 484                   | Кисель                        | 250         | 75,00          | 0,00         | 0,00         | 18,75         | 0,00        | 0,00        | 4,25          | 0,02         |
| <b>Итого полдник</b>  |                               |             | <b>254,00</b>  | <b>5,30</b>  | <b>4,70</b>  | <b>47,55</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,00</b> | <b>16,35</b>  | <b>0,60</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                               |             | <b>1825,66</b> | <b>83,51</b> | <b>56,36</b> | <b>245,64</b> | <b>0,78</b> | <b>7,94</b> | <b>533,02</b> | <b>13,74</b> |

| № рецептуры            | Наименование блюда                      | Выход блюда | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|------------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>10 день Завтрак</b> |                                         |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 232                    | Каша овсянная жидкая                    | 200         | 228,87         | 7,28         | 6,47         | 35,37         | 0,14        | 1,66         | 136,00        | 1,85         |
| 267                    | Яйцо отварное                           | 1 шт.       | 63,00          | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 0,03        | 0,00         | 22,00         | 1,01         |
| 461                    | Чай каркаде                             | 200         | 56,00          | 0,00         | 0,01         | 14,00         | 0,01        | 0,10         | 0,50          | 0,13         |
| 573                    | Хлеб пшеничный                          | 50          | 117,00         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 0,05        | 0,00         | 10,00         | 0,55         |
| 63                     | Бутерброд с сыром                       | 45          | 149,00         | 6,90         | 9,00         | 10,00         | 0,03        | 0,10         | 206,00        | 0,37         |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                         |             | <b>613,87</b>  | <b>23,08</b> | <b>20,48</b> | <b>84,27</b>  | <b>0,26</b> | <b>1,86</b>  | <b>374,50</b> | <b>3,91</b>  |
| <b>10 день Обед</b>    |                                         |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 15                     | Салат из свежих огурцов с луком         | 60          | 40,80          | 0,48         | 3,60         | 1,56          | 0,02        | 2,52         | 11,40         | 0,31         |
| 95                     | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 210         | 75,75          | 1,72         | 5,04         | 5,88          | 0,03        | 6,40         | 29,40         | 0,88         |
| 375                    | Плов из отварной курицы                 | 180         | 200,70         | 11,07        | 7,38         | 22,32         | 0,04        | 0,00         | 18,00         | 0,64         |
| 573                    | Хлеб пшеничный                          | 80          | 187,20         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 0,09        | 0,00         | 16,00         | 0,88         |
| 574                    | Хлеб ржаной                             | 70          | 144,20         | 5,60         | 1,05         | 28,07         | 0,17        | 0,00         | 23,10         | 3,08         |
| 492                    | Компот из яблок и ягод замороженных     | 200         | 45,00          | 0,10         | 0,10         | 10,90         | 0,01        | 8,60         | 5,50          | 0,38         |
| <b>Итого обед:</b>     |                                         |             | <b>693,65</b>  | <b>25,05</b> | <b>17,81</b> | <b>108,09</b> | <b>0,36</b> | <b>17,52</b> | <b>103,40</b> | <b>5,79</b>  |
| <b>10 день Полдник</b> |                                         |             |                |              |              |               |             |              |               |              |
| 580                    | Кондитерское изделие                    | 50          | 270,50         | 1,95         | 15,30        | 31,25         | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,30         |
| 459                    | Чай сахаром с лимоном                   | 250         | 50,00          | 0,37         | 0,12         | 11,87         | 0,00        | 1,25         | 9,87          | 1,09         |
| <b>Итого полдник</b>   |                                         |             | <b>320,50</b>  | <b>2,32</b>  | <b>15,42</b> | <b>43,12</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,25</b>  | <b>13,87</b>  | <b>1,39</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>          |                                         |             | <b>1628,02</b> | <b>50,45</b> | <b>53,71</b> | <b>235,48</b> | <b>0,64</b> | <b>20,63</b> | <b>491,77</b> | <b>11,09</b> |