"Согласовано"
Начальник Щекинского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

_____И.В.Дашкина
"_20_"_октября_2020 г.

"Утверждаю"
Директор МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»

_____Л.В.Рожкова
"_20_"_октября_2020 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 1 по 4 класс в МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»
на 2020-2021 учебный год
(два варианта)

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
268	Омлет натуральный	шт	150	11,200	12,600	2,800	170,000	0,060		0,400	225,800		102,800		16,200	
148 149	Огурец свежий или соленый	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		53,700	0,060	85,800				85,800	50,800	3,500	
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	17,100	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**16,120**	**23,260**	**24,870**	**390,100**	**4,138**	**86,784**	**2,500**	**225,804**	**3,070**	**205,570**	**93,780**	**35,350**	**4,354**
	Обед															
21	Салат из моркови с растительным маслом	г	60	0,720	10,800	2,000	62,400	0,030	0,040	9,500			21,850			0,570
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
375	Плов из птицы	г	210	21,100	23,800	27,300	408,000	0,060		1,200	82,400	5,600	28,700		37,400	1,530
484	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000						3,400	5,800		0,020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**29,440**	**39,450**	**86,510**	**775,390**	**11,050**	**3,150**	**15,752**	**82,430**	**15,760**	**114,800**	**40,300**	**57,790**	**18,981**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120		0,750	38,000		0,063	2,000
	Итого полдник:			**6,900**	**75,300**	**66,400**	**353,000**	**0,090**	**0,000**	**0,120**	**42,300**	**1,750**	**60,830**	**55,700**	**10,223**	**2,730**
	Итого за день:			**52,460**	**138,010**	**177,780**	**1 518,490**	**15,278**	**89,934**	**18,372**	**350,534**	**20,580**	**381,200**	**189,780**	**103,363**	**26,065**

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

2 день (вторник)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
77 78	Колбаса отвар или варенокопченая порц	г	30	3,500	5,800	0,100	66,000	0,050				0,100	10,800	39,800	5,300	0,450
279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	150/10	29,600	7,800	31,900	316,000	0,080		0,300	58,600	0,500	219,800	310,000	32,300	0,990
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030		0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**38,380**	**16,860**	**57,300**	**531,700**	**4,150**	**0,840**	**1,000**	**77,600**	**2,620**	**342,590**	**440,900**	**62,390**	**5,270**
	Обед															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
100	Рассольник "Ленинградский" с птицей	г	250/10	5,03	11,30	32,38	149,600	0,090	0,070	8,320		0,600	26,000	37,100	13,700	1,040
347	Котлета "Школьная"	г	80	11,80	3,11	5,96	112,630	0,120	0,190	0,620	6,700	2,000	61,820	19,300	5,700	0,590
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
490	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**26,54**	**25,87**	**102,10**	**661,410**									
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
459	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	
	Итого полдник:	г		**7,800**	**75,500**	**67,700**	**372,000**	**0,100**	**0,000**	**4,000**	**42,300**	**1,200**	**36,830**	**56,100**	**18,160**	**0,730**
	Итого за день:			**72,720**	**118,230**	**227,100**	**1 565,110**	**4,250**	**0,840**	**5,000**	**119,900**	**3,820**	**379,420**	**497,000**	**80,550**	**6,000**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

3 день (среда)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
148 149	Помидоры свежие или соленые	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
307	Котлета рыбная	г	80	9,200	1,400	11,800	97,000	0,110	0,600	0,300	12,300		49,600	124,300	20,100	0,720
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**15,810**	**16,210**	**43,980**	**383,800**	**4,278**	**1,702**	**23,130**	**21,804**	**3,010**	**164,690**	**192,600**	**29,390**	**5,010**
	Обед															
148 149	Огурец свежий или соленый	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
95	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19			54,980			1,519
372	Биточки куриные с соусом	г	80/50	12,300	7,650	7,100	146,000	0,060	0,700	46,700	0,500	31,650	78,600	15,100	1,110	
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
487	Крмпот из свежих яблок с витамином С н	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**26,080**	**18,630**	**99,550**	**670,810**	**10,963**	**3,905**	**83,270**	**0,510**	**43,070**	**230,660**	**186,760**	**60,110**	**20,483**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
484	Кисель плодовоягодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000			0,500		0,100	4,400	4,700	0,700	0,060
	Итого полдник:			**6,900**	**75,400**	**58,500**	**325,000**	**0,080**	**0,000**	**0,500**	**42,300**	**1,100**	**27,230**	**60,400**	**10,860**	**0,790**
	Итого за день:			**48,790**	**110,240**	**202,030**	**1 379,610**	**15,321**	**5,607**	**106,900**	**64,614**	**47,180**	**422,580**	**439,760**	**100,360**	**26,283**

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

4 день (четверг)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
353	Сосиски отварные	г	65	12,700	20,700	0,240	119,500	0,170				0,480	38,700	143,100	19,100	1,640
233	Каша мол.пшенная с маслом	г	200/5	6,000	6,800	28,500	199,800	0,055			34,300	0,840	13,790	45,400	8,860	1,080
460	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	0,02					5,1	7,7	4,2	0,82
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
82	Фрукт (поштучно)	г	120	0,800	0,800	19,600	88,000	0,060	14,000		0,400		32,200		18,000	4,420
	Итого завтрак:			**23,160**	**37,210**	**71,470**	**593,100**	**4,305**	**14,960**	**0,000**	**34,704**	**4,330**	**90,980**	**226,200**	**53,150**	**11,140**
	Обед															
157	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
104	Щи из свежей капусты с птицей	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	1,260
339	Котлета мясная	г	80	17,400	13,800	15,600	256,000	0,160		0,300	4,600	1,400	54,100	181,000	25,500	2,830
256	Макароны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	0,04			28,5	0,7	11,5	37,8	7,38	0,9
491	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Итого обед:			**39,090**	**28,910**	**225,620**	**645,020**	**11,000**	**8,092**	**1,080**	**39,610**	**69,870**	**166,440**	**261,510**	**56,661**	**20,800**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
501	Сок фруктовый	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Итого полдник:			**7,300**	**75,400**	**57,600**	**323,000**	**0,100**	**0,190**	**0,120**	**42,300**	**1,000**	**60,830**	**55,700**	**10,160**	**2,730**
	Итого за день:			**69,550**	**141,520**	**354,690**	**1 561,120**	**15,405**	**23,242**	**1,200**	**116,614**	**75,200**	**318,250**	**543,410**	**119,971**	**34,670**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

5 день (пятница)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
148 149	Огурец свежий или соленый	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
330	Плов мясной	г	230	18	18,6	42,2	408	0,06		0,2		5,1	22,1	211,9	52,99	1,95
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030		0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
70	Бутерброд с маслом	г	10/30	1,200	7,400	7,500	101,000	0,020	0,840		40,000	0,270	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**22,500**	**28,900**	**63,500**	**603,000**	**0,110**	**0,840**	**0,900**	**59,000**	**5,380**	**134,090**	**303,000**	**77,780**	**5,780**
	Обед															
32	Салат из свеклы с сыром	г	60	1,550	4,200	3,500	58,000	0,030	0,040	25,760			46,560			0,590
116	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	г	250/10	2,830	2,860	21,760	124,090	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
350	Тефтели мясные "Ежики"	г	80	9,400	8,100	9,900	150,000		7,590	0,010	0,460	29,370	107,010	26,030	1,260	0,660
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
271	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		9,750			6,000			
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**24,980**	**19,740**	**112,660**	**727,160**	**11,140**	**10,790**	**40,702**	**0,490**	**39,850**	**246,180**	**195,700**	**56,940**	**21,101**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
	Итого полдник:			**7,000**	**75,400**	**56,800**	**318,000**	**0,080**	**0,000**	**0,000**	**42,300**	**1,000**	**27,930**	**63,400**	**14,360**	**1,550**
	Итого за день:			**54,480**	**124,040**	**232,960**	**1 648,160**	**11,330**	**11,630**	**41,602**	**101,790**	**46,230**	**408,200**	**562,100**	**149,080**	**28,431**

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

6 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
261	Макаронные изделия с тертым сыром	г	20/5/180	8,400	9,600	37,100	269,000	0,070			60,400	1,100	71,200	87,200	14,100	1,410
459	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40						5,1	7,7	4,2	0,82
56 58	Бутерброд с колбасой вареной или варено-копченой	г	25/30	6,100	9,150	14,850	166,500	0,100				0,620	17,000	90,000	12,200	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
82	Фрукт (поштучно)	шт	120	0,800	0,800	19,600	88,000	0,060	14,000		0,400		32,200		18,000	4,420
	Итого завтрак:			**17,580**	**20,010**	**92,550**	**619,200**	**4,220**	**14,840**	**0,000**	**60,800**	**3,730**	**126,190**	**184,900**	**50,990**	**9,830**
	Обед															
157	Зеленый горошек консервированный отварной	г	60	1,800	1,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
104	Щи из свежей капусты с птицей	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	1,260
327	Гуляш	г	80/20	18,700	17,000	4,200	245,000	0,040	0,600	26,000	0,700	16,900	155,900	23,500	2,670	
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**39,040**	**36,640**	**210,730**	**625,700**	**10,988**	**8,834**	**49,310**	**7,210**	**84,670**	**316,340**	**66,210**	**26,451**	**18,110**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120		0,750	38,000		0,063	2,000
	Итого полдник:			**6,900**	**75,300**	**66,400**	**353,000**	**0,090**	**0,000**	**0,120**	**42,300**	**1,750**	**60,830**	**55,700**	**10,223**	**2,730**
	Итого за день:			**63,520**	**131,950**	**369,680**	**1 597,900**	**15,298**	**23,674**	**49,430**	**110,310**	**90,150**	**503,360**	**306,810**	**87,664**	**30,670**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

7 день (вторник)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
232	Каша геркулесовая молочная с маслом	г	200/5	6,460	8,120	25,600	201,600	0,100	0,300	62,800	0,400	196,600	276,400	30,200	1,210	
77, 78	Колбаса вареная или варено-копченая порц с зеленым горошком отварным	г	30/20	3,500	5,800	0,100	66,000	0,050				0,100	10,800	39,800	5,300	0,450
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		53,700	0,060	85,800				85,800	50,800	3,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**15,580**	**18,370**	**48,600**	**440,000**	**4,220**	**86,940**	**63,100**	**9,900**	**198,710**	**427,990**	**159,100**	**18,800**	**3,700**
	Обед															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
117	Суп из овощей с птицей	г	250/10	1,72	4,52	8,95	83,250	0,093	0,059	15,000	0,002	0,009	11,600	36,300	14,800	0,748
372	Шницель рубленый из птицы	г	80	11,80	3,11	5,96	112,630	0,120	0,190	0,620	6,700	2,000	61,820	19,300	5,700	0,590
386	Рис припущенный	г	150	3,490	5,330	28,500	176,600	0,010	0,010	0,108		0,158	0,840	22,050	5,610	0,29
486	Крмпот из свежих яблок с витамином С в	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**24,60**	**18,42**	**104,38**	**694,58**	**10,94**	**3,56**	**19,11**	**6,70**	**11,53**	**163,94**	**77,65**	**34,50**	**18,32**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
484	Кисель плодовоягодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000			0,500		0,100	4,400	4,700	0,700	0,060
	Итого полдник:			**6,900**	**75,400**	**58,500**	**325,000**	**0,080**	**0,000**	**0,500**	**42,300**	**1,100**	**27,230**	**60,400**	**10,860**	**0,790**
	Итого за день:			**47,080**	**112,190**	**211,480**	**1 459,580**	**15,243**	**90,499**	**82,708**	**58,902**	**211,337**	**619,160**	**297,150**	**64,160**	**22,808**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

8 день (среда)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
327	Гуляш	г	70/50	18,700	17,000	4,200	245,000	0,040	0,600	26,000	0,700	16,900	155,900	23,500	2,670	
202	Каша гречневая	г	150	5,600	5,800	9,800	173,000	0,130		24,000	0,420	14,100	134,300	68,700	3,000	
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
70	Бутерброд с маслом	г	10/30	1,200	7,400	7,500	101,000	0,020	0,840		40,000	0,270	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**25,700**	**30,300**	**30,800**	**557,000**	**0,190**	**1,440**	**50,000**	**41,120**	**31,270**	**295,990**	**99,900**	**12,360**	**4,000**
	Обед															
148 149	Огурцы свежие или соленые	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
129	Суп вермишелевый с птицей	г	250/10	1,930	5,860	12,600	115,200	0,06	0,03	8,000	0,003	1,000	16,500	30,800	10,800	0
307	Котлета рыбная	г	75	9,200	1,400	11,800	97,000	0,110	0,600	0,300	12,300		49,600	124,300	20,100	0,720
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**21,340**	**14,280**	**92,310**	**583,900**	**10,996**	**4,026**	**33,050**	**12,303**	**10,420**	**178,570**	**173,280**	**47,750**	
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,8/3	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	1,360		29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Итого полдник:			**1,360**	**75,300**	**76,520**	**396,900**	**0,100**	**0,190**	**0,120**	**42,300**	**1,000**	**60,830**	**55,700**	**10,160**	**2,730**
	Итого за день:			**48,400**	**119,880**	**199,630**	**1 537,800**	**11,286**	**5,656**	**83,170**	**95,723**	**42,690**	**535,390**	**328,880**	**70,270**	**6,730**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

9 день (четверг)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
148 149	Помидоры свежие или соленые	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
300	Рыба запеченая в омлете	г	80	10,360	3,760	6,160	99,200	0,056		0,720	26,300	1,360	38,320	69,760	16,240	0,920
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
466	Какао с молоком	г	200	2,600	3,200	19,000	115,000	0,020		0,200	15,200	0,070	105,000	70,700	11,600	0,080
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:	г		**18,590**	**20,630**	**47,080**	**444,600**	**4,242**	**1,126**	**25,550**	**41,504**	**4,500**	**214,790**	**188,640**	**39,290**	**5,574**
	Обед															
26	Салат из свеклы с растительным маслом	г	60	0,840	3,660	4,560	54,600	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
333	Голубцы ленивые	г	80	8,700	8,600	9,500	196,000	0,100		1,000		0,500	20,800	139,000	18,700	2,280
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
496	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	0,010		80,000		0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**23,680**	**21,030**	**104,570**	**749,460**	**11,290**	**3,160**	**86,782**	**5,730**	**11,850**	**125,010**	**324,270**	**83,280**	**22,931**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
	Итого полдник:			**7,000**	**75,400**	**56,800**	**318,000**	**0,080**	**0,000**	**0,000**	**42,300**	**1,000**	**27,930**	**63,400**	**14,360**	**1,550**
	Итого за день:			**49,270**	**117,060**	**208,450**	**1 512,060**	**15,612**	**4,286**	**112,332**	**89,534**	**17,350**	**367,730**	**576,310**	**136,930**	**30,055**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (первый вариант)

10 день (пятница)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
285	Пудинг творожный со сгущенным молоком	г	150/10	2,800	7,400	26,600	277,000	0,100	0,300	62,800	0,400	196,600	276,400	30,200	1,210	
460	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	0,02					5,1	7,7	4,2	0,82
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
82	Фрукты (поштучно)	г	120	0,800	0,800	19,600	88,000	0,060	14,000		0,400		32,200		18,000	4,420
	Итого завтрак:			**7,260**	**17,110**	**69,330**	**550,800**	**4,180**	**15,260**	**62,800**	**0,804**	**199,610**	**314,890**	**67,900**	**26,400**	**8,420**
	Обед															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
95	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19			54,980			1,519
356	Печень по-строгановски	г	80/20	12,46	10,84	4,530	165	0,2	0,03	7,53	0,057	3,380	20,300	222,000	4,600	4,63
386	Рис припущенный	г	150	3,490	5,330	28,500	176,600	0,010	0,010	0,108		0,158	0,840	22,050	5,610	0,29
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**24,440**	**27,970**	**97,690**	**742,940**	**11,015**	**3,241**	**45,238**	**0,067**	**14,578**	**184,250**	**262,360**	**25,460**	**22,719**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	
	Итого полдник:			**7,800**	**75,500**	**67,700**	**366,000**	**0,100**	**0,000**	**4,000**	**42,300**	**1,200**	**36,830**	**56,100**	**18,160**	**0,730**
	Итого за день:			**39,500**	**120,580**	**234,720**	**1 659,740**	**15,295**	**18,501**	**112,038**	**43,171**	**215,388**	**535,970**	**386,360**	**70,020**	**31,869**

Использована литература:
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд
и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,
детских домов, детских оздоровительных учреждений , лечебно-профилактических учреждений
Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"
государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".
Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего про-
фессионального образования" 2008г.

Директор ООО "Компания ПродЭКО" Н.В.Гартман

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

1 день (понедельник)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
227	Каша манная молочная	г	200	6,220	6,580	31,200	209,200	0,100		3,300	24,400	1,400	37,600		23,300	0,930
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070
70	Бутерброд с маслом	г	10/30	1,200	7,400	7,500	101,000	0,020	0,840		40,000	0,270	0,690		2,490	3,180
82	Фрукт (поштучно)	г	120	0,800	0,800	19,600	88,000	0,060	14,000		0,400		32,200		18,000	4,420
	Итого завтрак:			**3,300**	**15,180**	**50,100**	**373,200**	**0,140**	**0,840**	**3,600**	**73,900**	**1,670**	**92,590**	**38,300**	**32,090**	**4,180**
	Обед															
21	Салат из моркови с растительным маслом	г	60	0,720	10,800	2,000	62,400	0,030	0,040	9,500			21,850			0,570
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
375	Плов из птицы	г	210	21,100	23,800	27,300	408,000	0,060		1,200	82,400	5,600	28,700		37,400	1,530
484	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000						3,400	5,800		0,020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**29,440**	**39,450**	**86,510**	**775,390**	**11,050**	**3,150**	**15,752**	**82,430**	**15,760**	**114,800**	**40,300**	**57,790**	**18,981**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120		0,750	38,000		0,063	2,000
	Итого полдник:			**6,900**	**75,300**	**66,400**	**353,000**	**0,090**	**0,000**	**0,120**	**42,300**	**1,750**	**60,830**	**55,700**	**10,223**	**2,730**
	Итого за день:			########	#########	##########	#ССЫЛКА!	########	########	#########	########	########	########	########	########	########

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

2 день (вторник)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
148 149	Помидоры свежие или соленые	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
339	Котлета из мясная	г	100	13,920	11,040	12,480	204,800	0,120		0,240	3,680	1,120	43,280	144,800	20,400	2,260
256	Макароны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	0,04			28,5	0,7	11,5	37,8	7,38	0,9
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		35,400	0,060	85,800				85,800	50,800	3,500	0,980
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**24,250**	**23,110**	**60,110**	**583,300**	**4,240**	**86,760**	**0,540**	**41,684**	**4,830**	**196,070**	**301,700**	**40,570**	**7,390**
	Обед															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
100	Рассольник "Ленинградский" с птицей	г	250/10	5,03	11,30	32,38	149,600	0,090	0,070	8,320		0,600	26,000	37,100	13,700	1,040
347	Котлета "Школьная"	г	80	11,80	3,11	5,96	112,630	0,120	0,190	0,620	6,700	2,000	61,820	19,300	5,700	0,590
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
490	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**26,54**	**25,87**	**102,10**	**661,410**									
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
459	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	
	Итого полдник:	г		**7,800**	**75,500**	**67,700**	**372,000**	**0,100**	**0,000**	**4,000**	**42,300**	**1,200**	**36,830**	**56,100**	**18,160**	**0,730**
	Итого за день:			**58,590**	**124,480**	**229,910**	**1 616,710**	**4,340**	**86,760**	**4,540**	**83,984**	**6,030**	**232,900**	**357,800**	**58,730**	**8,120**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

3 день (среда)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	150/10	29,600	7,800	31,900	316,000	0,080		0,300	58,600	0,500	219,800	310,000	32,300	0,990
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030		0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
77, 78	Колбаса отвар или варенокопченая порционная	г	20	3,500	5,800	0,100	66,000	0,050				0,100	10,800	39,800	5,300	0,450
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**38,380**	**16,860**	**57,300**	**531,700**	**4,150**	**0,840**	**1,000**	**77,600**	**2,620**	**342,590**	**440,900**	**62,390**	**5,270**
	Обед															
148 149	Огурец свежий или соленый	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
95	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19			54,980			1,519
372	Биточки куриные с соусом	г	80/50	12,300	7,650	7,100	146,000	0,060	0,700	46,700	0,500	31,650	78,600	15,100	1,110	
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
487	Крмпот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**26,080**	**18,630**	**99,550**	**670,810**	**10,963**	**3,905**	**83,270**	**0,510**	**43,070**	**230,660**	**186,760**	**60,110**	**20,483**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
484	Кисель плодовоягодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000			0,500		0,100	4,400	4,700	0,700	0,060
	Итого полдник:			**6,900**	**75,400**	**58,500**	**325,000**	**0,080**	**0,000**	**0,500**	**42,300**	**1,100**	**27,230**	**60,400**	**10,860**	**0,790**
	Итого за день:			**71,360**	**110,890**	**215,350**	**1 527,510**	**15,193**	**4,745**	**84,770**	**120,410**	**46,790**	**600,480**	**688,060**	**133,360**	**26,543**

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

4 день (четверг)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
300	Рыба запеченая в омлете	г	80	12,600	4,700	7,700	124,000	0,070			60,400	1,100	71,200	87,200	14,100	1,410
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		35,400	0,060	85,800				85,800	50,800	3,500	0,980
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**20,250**	**21,300**	**37,780**	**421,200**	**4,278**	**86,902**	**22,530**	**60,404**	**4,110**	**222,890**	**175,700**	**24,790**	**7,430**
	Обед															
157	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
104	Щи из свежей капусты с птицей	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	1,260
339	Котлета из говядины	г	80	17,400	13,800	15,600	256,000	0,160		0,300	4,600	1,400	54,100	181,000	25,500	2,830
256	Макароны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	0,04			28,5	0,7	11,5	37,8	7,38	0,9
491	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Итого обед:			**39,090**	**28,910**	**225,620**	**645,020**	**11,000**	**8,092**	**1,080**	**39,610**	**69,870**	**166,440**	**261,510**	**56,661**	**20,800**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
501	Сок фруктовый	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Итого полдник:			**7,300**	**75,400**	**57,600**	**323,000**	**0,100**	**0,190**	**0,120**	**42,300**	**1,000**	**60,830**	**55,700**	**10,160**	**2,730**
	Итого за день:			**46,470**	**111,560**	**283,350**	**1 034,120**	**11,110**	**8,402**	**1,200**	**81,914**	**71,870**	**227,770**	**347,210**	**67,321**	**23,530**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

5 день (пятница)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
327	Гуляш	г	80/20	18,700	17,000	4,200	245,000	0,040	0,600	26,000	0,700	16,900	155,900	23,500	2,670	
202	Каша гречневая	г	150	5,600	5,800	9,800	173,000	0,130		24,000	0,420	14,100	134,300	68,700	3,000	
270	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**26,480**	**23,260**	**34,800**	**511,700**	**4,160**	**1,440**	**50,000**	**1,120**	**33,010**	**295,990**	**99,900**	**12,360**	**4,000**
	Обед															
32	Салат из свеклы с сыром	г	60	1,550	4,200	3,500	58,000	0,030	0,040	25,760			46,560			0,590
116	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	г	250/10	2,830	2,860	21,760	124,090	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
350	Тефтели мясные "Ежики"	г	80	9,400	8,100	9,900	150,000		7,590	0,010	0,460	29,370	107,010	26,030	1,260	0,660
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
271	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		9,750			6,000			
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**24,980**	**19,740**	**112,660**	**727,160**	**11,140**	**10,790**	**40,702**	**0,490**	**39,850**	**246,180**	**195,700**	**56,940**	**21,101**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
	Итого полдник:			**7,000**	**75,400**	**56,800**	**318,000**	**0,080**	**0,000**	**0,000**	**42,300**	**1,000**	**27,930**	**63,400**	**14,360**	**1,550**
	Итого за день:			**58,460**	**118,400**	**204,260**	**1 556,860**	**15,380**	**12,230**	**90,702**	**43,910**	**73,860**	**570,100**	**359,000**	**83,660**	**26,651**

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

6 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
148 149	Помидоры свежие или соленые	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
353	Сосиски отварные с соусом	г	65/50	12,700	20,700	0,240	239,000	0,170				0,480	38,700	143,100	19,100	1,640
256	Макароны отварные	г	150	5,550	0,450	29,560	190,000	0,055			34,300	0,840	13,790	45,400	8,860	1,080
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		35,400	0,060	85,800				85,800	50,800	3,500	0,980
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**22,750**	**31,750**	**50,730**	**624,200**	**4,285**	**86,760**	**0,000**	**34,304**	**4,330**	**144,580**	**277,000**	**38,650**	**7,700**
	Обед															
157	Зеленый горошек консервированный отварной	г	60	1,800	1,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
104	Щи из свежей капусты с птицей	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	1,260
327	Гуляш	г	80/20	18,700	17,000	4,200	245,000	0,040	0,600	26,000	0,700	16,900	155,900	23,500	2,670	
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
495	Компот из сухофруктов с витамино	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**39,040**	**36,640**	**210,730**	**625,700**	**10,988**	**8,834**	**49,310**	**7,210**	**84,670**	**316,340**	**66,210**	**26,451**	**18,110**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120		0,750	38,000		0,063	2,000
	Итого полдник:			**6,900**	**75,300**	**66,400**	**353,000**	**0,090**	**0,000**	**0,120**	**42,300**	**1,750**	**60,830**	**55,700**	**10,223**	**2,730**
	Итого за день:			**68,690**	**143,690**	**327,860**	**1 602,900**	**15,363**	**95,594**	**49,430**	**83,814**	**90,750**	**521,750**	**398,910**	**75,324**	**28,540**

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

7 день (вторник)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
285	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	150/10	2,800	7,400	26,600	277,000	0,100	0,300	62,800	0,400	196,600	276,400	30,200	1,210	
484	Кисель плодовоягодный	г	200			7,500	30,000				1,700	2,900			0,010	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
82	Фрукт (поштучно)	г	120	0,800	0,800	19,600	88,000	0,060	14,000		0,400		32,200		18,000	4,420
	Итого завтрак:			**5,580**	**8,560**	**65,200**	**450,700**	**4,150**	**15,140**	**62,800**	**2,500**	**201,510**	**309,290**	**30,200**	**21,710**	**7,600**
	Обед															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
117	Суп из овощей с птицей	г	250/10	1,72	4,52	8,95	83,250	0,093	0,059	15,000	0,002	0,009	11,600	36,300	14,800	0,748
372	Шницель рубленый из птицы	г	80	11,80	3,11	5,96	112,630	0,120	0,190	0,620	6,700	2,000	61,820	19,300	5,700	0,590
386	Рис припущенный	г	150	3,490	5,330	28,500	176,600	0,010	0,010	0,108		0,158	0,840	22,050	5,610	0,29
486	Крмпот из свежих яблок с витамином	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**24,60**	**18,42**	**104,38**	**694,58**	**10,94**	**3,56**	**19,11**	**6,70**	**11,53**	**163,94**	**77,65**	**34,50**	**18,32**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
484	Кисель плодовоягодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000			0,500		0,100	4,400	4,700	0,700	0,060
	Итого полдник:			**6,900**	**75,400**	**58,500**	**325,000**	**0,080**	**0,000**	**0,500**	**42,300**	**1,100**	**27,230**	**60,400**	**10,860**	**0,790**
	Итого за день:			**37,080**	**102,380**	**228,080**	**1 470,280**	**15,173**	**18,699**	**82,408**	**51,502**	**214,137**	**500,460**	**168,250**	**67,070**	**26,708**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

8 день (среда)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
77, 78	Колбаса отварная или варенокопченая порционная с зеленым горошком	г	30/60	3,500	5,800	0,100	66,000	0,050				0,100	10,800	39,800	5,300	0,450
226	Каша "Дружба"	г	200	5,240	6,680	27,620	191,600	0,120	11,700	42,200	0,600	44,600	93,000	44,900	1,060	
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**12,200**	**21,290**	**50,750**	**442,400**	**4,190**	**12,660**	**42,500**	**10,104**	**47,710**	**159,290**	**153,000**	**15,650**	**3,700**
	Обед															
148 149	Огурцы свежие или соленые	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
129	Суп вермишелевый с птицей	г	250/10	1,930	5,860	12,600	115,200	0,06	0,03	8,000	0,003	1,000	16,500	30,800	10,800	0
307	Котлета рыбная	г	75	9,200	1,400	11,800	97,000	0,110	0,600	0,300	12,300		49,600	124,300	20,100	0,720
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**21,340**	**14,280**	**92,310**	**583,900**	**10,996**	**4,026**	**33,050**	**12,303**	**10,420**	**178,570**	**173,280**	**47,750**	
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,8/3	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	1,360		29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000
	Итого полдник:			**1,360**	**75,300**	**76,520**	**396,900**	**0,100**	**0,190**	**0,120**	**42,300**	**1,000**	**60,830**	**55,700**	**10,160**	**2,730**
	Итого за день:			**34,900**	**110,870**	**219,580**	**1 423,200**	**15,286**	**16,876**	**75,670**	**64,707**	**59,130**	**398,690**	**381,980**	**73,560**	**6,430**

Примерное десмятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

9 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мл			
				Белки	Жиры	Углеводы		B 1	B 2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
275	Омлет с сыром	г	140	18,600	20,400	3,000	270,000	0,040	0,700	0,200	142,900	0,300	188,300	176,600	15,800	1,140
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030		0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
70	Бутерброд с маслом	г	10/30	1,200	7,400	7,500	101,000	0,020	0,840		40,000	0,270	0,690		2,490	3,180
82	Фрукт (поштучно)	г	120	0,800	0,800	19,600	88,000	0,060	14,000		0,400		32,200		18,000	4,420
	Итого завтрак:			**23,100**	**30,700**	**24,300**	**465,000**	**0,090**	**1,540**	**0,900**	**201,900**	**0,580**	**300,290**	**267,700**	**40,590**	**4,970**
	Обед															
26	Салат из свеклы с растительным маслом	г	60	0,840	3,660	4,560	54,600	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
333	Голубцы ленивые	г	80	8,700	8,600	9,500	196,000	0,100		1,000		0,500	20,800	139,000	18,700	2,280
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
496	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	0,010		80,000		0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**23,680**	**21,030**	**104,570**	**749,460**	**11,290**	**3,160**	**86,782**	**5,730**	**11,850**	**125,010**	**324,270**	**83,280**	**22,931**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
	Итого полдник:			**7,000**	**75,400**	**56,800**	**318,000**	**0,080**	**0,000**	**0,000**	**42,300**	**1,000**	**27,930**	**63,400**	**14,360**	**1,550**
	Итого за день:			**53,780**	**127,130**	**185,670**	**1 532,460**	**11,460**	**4,700**	**87,682**	**249,930**	**13,430**	**453,230**	**655,370**	**138,230**	**29,451**

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

10 день (пятница)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
157	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
296	Рыба припущенная	г	80	13,000	0,500	0,800	60,000	0,070			60,400	1,100	71,200	87,200	14,100	1,410
216	Пюре картофельное	г	150	2,13	4,04	15,53	106,970	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			**15,410**	**11,890**	**25,760**	**271,070**	**0,228**	**0,262**	**22,530**	**60,404**	**2,100**	**136,400**	**124,900**	**18,300**	**3,270**
	Обед															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
95	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19			54,980			1,519
356	Печень по-строгановски	г	80/20	12,46	10,84	4,530	165	0,2	0,03	7,53	0,057	3,380	20,300	222,000	4,600	4,63
386	Рис припущенный	г	150	3,490	5,330	28,500	176,600	0,010	0,010	0,108		0,158	0,840	22,050	5,610	0,29
495	Компот из сухофруктов с витамином	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			**24,440**	**27,970**	**97,690**	**742,940**	**11,015**	**3,241**	**45,238**	**0,067**	**14,578**	**184,250**	**262,360**	**25,460**	**22,719**
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	
	Итого полдник:			**7,800**	**75,500**	**67,700**	**366,000**	**0,100**	**0,000**	**4,000**	**42,300**	**1,200**	**36,830**	**56,100**	**18,160**	**0,730**
	Итого за день:			**47,650**	**115,360**	**191,150**	**1 380,010**	**11,343**	**3,503**	**71,768**	**102,771**	**17,878**	**357,480**	**443,360**	**62,420**	**26,719**

Использована литература:
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд
и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,
детских домов, детских оздоровительных учреждений , лечебно-профилактических учреждений
Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"
государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".
Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования" 2008г.

Директор ООО "Компания ПродЭКО" Н.В.Гартман