



Иосипчук

Согласовано
А.Б. Казakov
Медико-санитарной
Центрального
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора

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

'Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, колледжей, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" (Пермь, 2013).

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
300	1 День Яйцо вареное	40	Завтрак яйцо	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
260	Каша "Дружба"	150	крупы, бобовые молоко сахар масло сливочное соль	19,5 76,5 3,75 7,5 0,68	19,5 76,5 3,75 7,5 0,68	3,95	8,75	19,2	170	0,06	0,99	0,06	0,15	95	105,3	23	0,42
517	Йогурт	205	йогурт	211,15	205	10,25	6,56	18	178,35	0,06	1,23	0,04	0	243,95	186,55	28,7	0,2
589	Пряники	25	пряники	25	25	1,47	1,17	19	91,5	0,02	0	0	0,6	2,75	12,5	2,25	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого завтрак:					23,81	21,4	76,5	596,85	0,21	2,22	0,2	1,39	371,7	407,35	64,55	2,26
	1 день		Обед														
144	Суп картофельный с бобовыми	250	крупы, бобовые картофель овощи свежие масло сливочное бульон или вода соль	19 83,25 27,75 5 162,5 0,69	19 83,25 27,75 5 162,5 0,69	2,3	4,25	15,5	108	0,19	8,67	0,03	0,22	19	65,75	25,5	0,92
379	Кнели из говядины	80	говядина б/к хлеб пшеничный масло растительное яйцо молоко соус томатный соль	70,4 7,2 2,5 1/6шт 33 30 0,69	64 7,2 2,5 5 33 30 0,69	13,12	10,4	4,5	169,6	0,06	0,16	0,01	0,4	46,4	150,4	19,2	1,92
429	Картофельное пюре	150	картофель молоко соль	159,5 24 0,69	116 22,5 0,69	3,15	6,6	16,5	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
115	Икра кабачковая	50	масло сливочное Икра кабачковая	6,75 50	6,75 50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
518	Сок яблочный	210	сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,5	78,3	0,08	0	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75
	Итого обед:					26,58	26,77	76,06	744	0,53	21,63	0,08	3,39	163,35	417,25	107,45	9,37
	ИТОГО:					50,39	48,17	152,56	1340,85	0,74	23,85	0,28	4,78	535,05	824,6	172	11,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
2 День			Завтрак																	
313	Запеканка из творога	150	творог	141	139,5															
			крупы, бобовые	9,7	9,7															
			вода или молоко	36	36															
			яйцо	1/10шт	4,5															
			сахар	9,7	9,7			24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1	
			ванилин	0,015	0,015															
			сметана	5,2	5,2															
			сахари	5,2	5,2															
			масло сливочное	5,2	5,2															
			соль	0,69	0,69															
481	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06			
515	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
112	Фрукты свежие	100	яблоки	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2			
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
Итого завтрак:						35,4	33,47	79,63	770,4	0,24	13,5	0,25	1,4	653,1	629,7	90,8	3,9			
2 День			Обед																	
128	Борщ с капустой и картофелем	250	овощи свежие	110,25	90															
			картофель	26,75	20															
			масло растительное	5	5			1,82	5	10,8	95	0,04	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
			сахар	2,5	2,5															
			бульон или вода	200	200															
			соль	0,69	0,69															
			минтай	95	60															
			хлеб пшеничный	16	16															
			молоко	11,2	11,2															
			яйцо	0,12шт	4,8			11,1	1,68	8,2	92	0,06	0,32	0,01	0,8	28	128	18,4	0,48	
345	Котлета рыбная	80	масло сливочное	1,6	1,6															
			соль	0,69	0,69															
423	Капуста тушеная	150	овощи свежие	231,15	187,5															
			масло сливочное	6,75	6,75															
			мука пшеничная	1,8	1,8			5,55	5,4	6	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	91,5	82,5	36	1,5	
			сахар	4,5	4,5															
			соль	0,68	0,68															
22	Салат из помидор	50	масло растительное	5	5	0,5	5,1	2	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	12	9	0,4			
			помидор свежий	54	45,5															
508	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	25	25	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
			сахар	15	15															
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,8	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,1	78,3	0,08	0	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75			
Итого обед:						25,48	18,04	88,9	618,8	0,31	44,87	0,05	7,82	212,25	391,6	123,4	7,27			
ИТОГО:						60,88	51,51	168,53	1389,2	0,55	58,37	0,3	9,22	865,35	1021,3	214,2	11,1			

Приложение																		
страница 3																		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	3 день		Завтрак															
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупа	30,8	30,8													
			молоко	118	118	7,16	9,4	28,8	228,4	0,16	1,54	0,05	0,54	156,8	206	55,6	1,24	
			масло сливочное	5	5													
			сахар	5	5													
559	Булочка Веснуша	60	мука	43	43													
			сахар	4,3	4,3													
			дрожжи прессованные	1,3	1,3													
			масло сливочное	3,8	3,8	4,7	3,7	34,2	200,2	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129,5	18,2	1,96	
			яйцо	1/30шт	1,3													
			изюм	2,10	2,1													
			соль	0,4	0,4													
496	Какао с молоком	200	какао-порошок	3,3	3,3	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
			молоко	100	100	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
			сахар	20	20	22,41	20,92	98,58	603,6	0,3	2,84	0,09	1,33	319,1	454,5	94,4	4,04	
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40													
Итого завтрак:																		
	3 день		Обед															
134	Рассольник ленинградский	250	картофель	90	65													
			крупы, бобовые	5	5													
			овощи свежие	35,25	30	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92	
			бульон или вода	187,5	187,5													
			масло растительное	5	5													
			соль	0,69	0,69													
479	Сметана	10	сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	
412	Щицель из кур	80	цыплята 1 категории потр	132	59,4													
			хлеб пшеничный	14,8	14,8	12	8,5	7,4	150,8	0,08	0,68	0,03	0,34	29,7	75,4	14,8	0,91	
			молоко	20,5	20,5													
			соль	0,69	0,69													
195	Рагу из овощей	150	картофель	64,5	48													
			овощи свежие	113,2	90	3	8	12,75	135	0,09	11,47	0,01	2,92	51	78,75	29,25	1,05	
			масло растительное	6	6													
			соль	0,68	0,68													
			соус сметанный	45	45													
106	Овощи натуральные	40	огурцы свежие	42,8	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24	
512	Компот из изюма	200	изюм	20	20	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	
			сахар	15	15													
112	Плоды свежие	150	яблоки	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
108	Хлеб пшеничный	45	хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,49	9	29,25	6,3	0,49	
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Итого обед:																		
						25,25	24,85	111,4	773,1	0,45	39,66	0,05	7,17	174,7	370,8	123,1	9,48	
Итого:						47,66	45,77	209,98	1376,7	0,75	42,5	0,14	8,5	493,8	825,3	217,5	13,5	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
				граммах брутто	граммах нетто																
302	Омлет с зел.горошком	150	Завтрак																		
			яйцо	60	60																
			молоко	60	60																
			горошек зеленый	45	29			10	11,8	5,4	168	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22		1	
			соль	0,69	0,69																
			масло сливочное	5	5																
108	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	10	47	0,02	0	0,22	4	13	2,8		1,8				
100	Сыр сычужный твердый	20	сыр	20,2	20	5,12	5,22	0	68,6	0	0,14	0,04	0,1	180	118	10	0,18				
518	Сок яблочный	210	сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94				
112	Фрукты свежие	200	банан	200	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2				
108	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	10	47	0,02	0	0,22	4	13	2,8		0,22				
Итого завтрак:						22,21	18,55	67,61	619,2	0,22	26,14	0,22	1,74	330,7	388	121,6		7,34			
154	Суп крестьянский с крупой	250	Обед																		
			картофель	33,25	25																
			крупы, бобовые	10	10																
			овощи свежие	62	50			2,12	5,1	14,6	112,5	0,05	9,95	0	2,42	26,25	67	19,5		0,72	
			масло растительное	5	5																
			бульон или вода	212,5	212,5																
479	Сметана	10	сметана	10	10	0,26	1,5	0,4	16,2	0	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9		0,02			
343	Рыба тушенная в томате с овощами	100	минтай	80	60																
			вода или бульон	25	25																
			овощи свежие	63	52			13,3	7,2	6,7	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39		0,8	
			масло растительное	7,5	7,5																
			сахар	2,5	2,5																
			соль	0,69	0,69																
415	Рис припущенный	150	рис	50	50	3,54	6	32,4	198,1	0,03	0	0,04	0,27	4,8	68,6	21,75		0,51			
107	Овощи натуральные соленные	40	соль	0,68	0,68																
			масло сливочное	6,75	6,75			0,32	0,04	0,7	5,2	0	2	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24		
494	Чай с сахаром	200	опурыцы соленные	42	40																
			чай заварка	0,5	0,5			0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3			
108	Хлеб пшеничный	45	сахар	15	15																
			хлеб пшеничный	45	45			3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0,49	9	29,25	6,3	0,49			
109	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50																
							3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95				
Итого обед:						26,36	20,8	108,64	727,75	0,31	16,69	0,06	8,15	121,55	465,55	117,55		5,03			
ИТОГО:						48,57	39,35	176,25	1346,95	0,53	42,83	0,28	9,89	452,25	853,55	239,15		12,3			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 день		Завтрак														
			цыплята 1 категории потр	110	55,4												
			яйцо	1/7шт	6,4												
410	Фрикадельки из кур	80	молоко	16	16												
			хлеб пшеничный	11	11	11,4	9,92	6,2	159	0,04	0,64	0,05	0,43	33	80	12,8	0,96
			соль	0,69	0,69												
			масло сливочное	5,3	5,3												
195	Рагу из овощей	150	картофель	64,5	48												
			овощи свежие	113,2	90												
			масло растительное	6	6	3	8	12,9	135	0,09	11,47	0,01	2,92	51	78,75	29,25	1,05
			соль	0,69	0,69												
			соус сметанный	45	45												
495	Чай с молоком	200	Чай заварка	0,5	0,5	1,5	1,3	15,9	Ø1	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
			молоко	50	50												
			сахар	15	15												
590	Печенье	30	печенье	30	30	2,25	2,94	22,5	125,1	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
			Итого завтрак:			21,19	22,48	77,5	594,1	0,23	13,41	0,07	4,84	227,7	304,75	68,65	3,48
	5 день		Обед														
			минтай	70	49												
			картофель	62,5	50												
150	Суп картофельный с рыбой	250	овощи свежие	25	20	9,85	4,82	18,7	143,5	0,18	12,12	0,04	0,35	43,25	185,25	57	1,57
			масло растительное	5	5												
			соль	0,69	0,69												
			говядина б/к	124	112												
			картофель	220	165												
377	Картофельная запеканка с мясом	200	масло сливочное	10	10	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	58	3,5
			яйцо	1/10шт	4												
			сухари	3	3												
			соль	0,68	0,68												
22	Салат из свежих помидор	50	масло растительное	5	5	0,5	0,55	1,8	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	12	9	0,4
			помидоры свежие	54	45,5												
517	Йогурт	205	йогурт	211,15	205	10,25	6,56	17,5	178,35	0,06	1,23	0,04	0	243,95	186,55	28,7	0,2
108	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,5	78,3	0,08	0	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75
			Итого обед:			49,15	36,21	87,2	905,65	0,58	25,6	0,15	4,61	340,45	765,4	178,05	7,75
			ИТОГО:			70,34	58,69	164,7	1499,75	0,81	39,01	0,22	9,45	568,15	1070,15	246,7	11,23

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				граммах брутто	граммах нетто															
258	Каша пшенная вязкая	150	Завтрак																	
			крупы, бобовые	36,5	36,5															
			молоко	78	78			6,54	9,6	27,8	224,3	0,14	1,02	0,06	0,18	103,5	157,4	41,6	1,1	
			масло сливочное	6,75	6,75															
90	Бутерброд с сыром	45	сыр	21	20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4			
			масло сливочное	5	5															
			хлеб пшеничный	20	20															
			кофейный напиток	5	5	2,9	2	20,9	113	64,5	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45		
500	Кофейный напиток на молоке стуженном	200	молоко стуженное с/с	40	40	1,52	0,16	10	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
			апельсин	150	150	0,35	0,3	12,3	64,5	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45			
112	Флоды свежие	150																		
108	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	18,01	21,56	80,9	601,8	0,27	91,52	0,15	1,1	472,5	423,9	89,9	2,97			
Итого завтрак:																				
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	Обед																	
			макаронные изделия	10	10															
			картофель	66,75	50															
			овощи свежие	27	22,5			2,57	2,77	18,7	109,5	0,08	6,07	0	1,42	13,5	53	19,75	0,82	
			масло растительное	2,5	2,5															
			бульон или вода	212,5	212,5															
			соль	0,69	0,69															
			овощи свежие	231,15	187,5															
			масло сливочное	6,75	6,75															
			мука пшеничная	1,8	1,8			5,55	5,4	6	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	91,5	82,5	36	1,5	
423	Капуста тушеная	150	сахар	4,5	4,5															
			соль	0,69	0,69															
			треска	95	60															
			хлеб пшеничный	14	14															
345	Котлеты, биточки рыбные	80	молоко	11,2	11,2	11,12	1,68	8,2	90,4	0,056	0,32	0,016	0,8	28	128	18,4	0,48			
			яйцо	0,15шт	6															
			соль	0,68	0,68															
			масло сливочное	2	2															
106	Овощи натуральные	40	огурцы свежие	42	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24			
494	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка	50	50															
			лимон	8	7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
108	Хлеб пшеничный	40	сахар	15	15	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
			хлеб пшеничный	40	40	2,97	0,54	15,5	78,3	0,08	0	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75			
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	25,67	10,75	84,6	533,3	0,33	38,69	0,06	4,38	180,15	381,4	108,5	5,63			
Итого обед:																				
ИТОГО:																				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день		Завтрак														
			яйцо	1,76шт	70,6												
			молоко	44	44												
306	Омлет с сосисками	150	масло сливочное	16	16	13,05	26,64	2,9	303,52	0,1	0,35	0,26	1,05	104,11	222,35	19,41	2,29
			сосиски	29,1	28,2												
			соль	0,91	0,91												
108	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	10	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
100	Сыр сычужный твердый	15	сыр	15,15	15	3,84	3,91	0	51,45	0	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,13
515	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	11,1	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	10	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
			Итого завтрак:			25,73	35,87	34	554,97	0,22	3,05	0,33	1,56	487,11	516,85	60,51	3,06
	7 день		Обед														
			картофель	50	37,5												
			овощи свежие	78,25	62,5												
143	Суп из овощей	250	масло сливочное	5	5	3,67	4,4	15,2	115,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,75	100,25	33,5	1,45
			бульон или вода	187,5	187,5												
			соль	0,92	0,92												
479	Сметана	10	сметана	10	10	0,26	1,5	0,4	16,2	0	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
			говядина б/к	112	100,9												
			картофель	138	103												
369	Жаркое по-домашнему	200	овощи свежие	22,27	20	23,63	21,09	16,6	344,54	0,14	6,9	0,03	0,72	31,8	241,8	50,9	3,09
			масло сливочное	6,3	6,3												
			соль	0,92	0,92												
107	Овощи натуральные соленые	50	огурцы соленые	52,5	50	0,4	0,05	1	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
112	Фрукты свежие	150	яблоки	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
518	Сок яблочный	210	сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	15,5	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
			Итого обед:			35,29	28,65	83,61	813,44	0,43	44,34	0,08	2,35	162,55	455,85	130,2	13,1
			ИТОГО:			61,02	64,52	117,61	1368,41	0,65	47,39	0,41	3,91	649,66	982,7	190,71	16,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	8 день		Завтрак														
			крупы, бобовые	23	23												
			молоко	80	80												
262	Каша манная молочная жидкая	150	сахар	3,75	3,75	4,65	5,59	23,1	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33
			соль	1	1												
			масло сливочное	3,75	3,75												
496	Какао с молоком	200	какао-порошок	3,2	3,2	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
			молоко	100	100												
			сахар	20	20												
			мука пшеничная	33,8	33,8												
			сахар	17	17												
			масло сливочное	8	8												
579	Коржик молочный	60	яйцо	3	3	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
			сода	0,45	0,45												
			ванилин	0,01	0,01												
			молоко	6	6												
108	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	10	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
			Итого завтрак:			11,77	14,35	88,3	528,55	0,17	2,335	0,11	1,21	245,6	233,9	38,95	1,45
	8 день		Обед														
			консервы рыбные	40	40												
			картофель	83	60												
			овощи свежие	31,3	25												
153	Суп с рыбными консервами	250	крупы, бобовые	5	5	9,22	7,22	16,5	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	56,25	165,75	48,25	1,25
			масло сливочное	3,75	3,75												
			соль	0,88	0,88												
			цыплята 1 категории потр	92,5	82												
			масло растительное	7	7												
			картофель	107	80												
407	Рагу из птицы	200	овощи свежие	44	37	15,8	16,5	18,2	248	0,14	11,9	0,02	3,5	28,5	158,8	44,5	2,05
			мука пшеничная	1	1												
			соль	0,87	0,87												
			масло растительное	5	5												
22	Салат из помидор	50	помидоры свежие	54	45,5	0,5	5,1	2	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	12	9	0,4
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
			сахар	15	15												
106	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,5	78,3	0,08	0	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75
			Итого обед:			32,23	29,98	95	738,55	0,39	98,05	0,05	7,82	127	436,65	131,5	7,39
			ИТОГО:			44	44,33	183,3	1267,1	0,56	100,39	0,16	9,03	372,6	670,55	170,45	8,84

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	10 день		Завтрак														
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	55	колбасные изделия	56,65	55	5,72	11,5	0	126,5	0,07	0	0	0,22	17,05	73,7	9,3	0,88
			крупы, бобовые	37,5	37,5												
			молоко	75	75												
			соль	0,69	0,69												
			масло сливочное	7,5	7,5												
517	Кефир	205	кефир	211,15	205	5,95	5,12	8,2	102,5	0,082	1,44	0,04	0	243,95	186,55	28,7	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
			Итого завтрак:			21,58	26,6	52,7	535,25	0,33	2,46	0,09	1,03	370,85	464,15	127,75	4,1
	10 день		Обед														
			молоко	175	175												
			масло сливочное	2,5	2,5												
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	сахар	2	2	7,12	6,57	24	182,5	0,09	1,15	0,05	0,32	205,5	171	26,25	0,45
			макаронные изделия	20	20												
			соль	0,85	0,85												
			печень говяжья	124	103												
			масло растительное	9	9												
398	Печень говяжья по строгановски	110	соус сметанный	40	40	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
			соль	0,85	0,85												
			макаронные изделия	49	49												
			овощи свежие	64,3	52												
			соль	0,55	0,55												
			масло сливочное	12	12												
518	Сок яблочный	210	сок	210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,5	78,3	0,08	0	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75
			Итого обед:			36,18	31,84	94,71	896,4	0,6	16,15	8,17	7,89	280,95	644,1	97	13,48
			ИТОГО:			57,76	58,44	147,41	1431,65	0,93	18,61	8,26	8,92	651,8	1108,25	224,75	17,58

Сравнительная характеристика набора продуктов для детей 7-10 лет на летне-осенний период года

№	Продукты	Фактически		Норматив на 10 дней	Норматив на 10 дней (55%)		Разница в гр.		Разница в %
		Брутто	Нетто		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	
1	Хлеб ржаной	460	460	800	440	440	20	20	4,55
2	Хлеб пшеничный	862	862	1500	825	825	37	37	4,48
3	Мука пшеничная	81,4	81,4	150	82,5	82,5	-1,1	-1,1	-1,33
4	Крупы, бобовые	257,5	257,5	450	247,5	247,5	10	10	4,04
5	Макаронные изделия	79	79	150	82,5	82,5	-3,5	-3,5	-4,24
6	Картофель	1388	1034	2500	1375	1031,25	13	2,75	1,26
7	Овощи свежие, зелень	1912	1541,5	3500	1925	1540	-13	1,5	-0,84
8	Фрукты (плоды) свежие	1067	907	2000	1100	935	-33	-28	-3,53
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	85,6	85,1	150	82,5	82,5	3,1	2,6	3,76
10	Соки	1050	1050	2000	1100	1100	-50	-50	-4,55
11	Говядина б/к	430,4	379,9	770	423,5	381,15	6,9	-1,25	1,81
12	Цыплята 1 категории потрошенные	227	196,8	400	220	192,5	7	4,3	3,64
13	Рыба-филе	335,50	329	600	330	323,4	5,50	5,6	1,70
14	Колбасные изделия	84,86	83,2	150	82,5	80,85	2,36	2,35	2,91
15	Молоко	1668	1646	3000	1650	1650	18	-4	1,09
16	Кисломолочные продукты	820	820	1500	825	825	-5	-5	-0,61
17	Творог	275,5	275,5	500	275	275	0,5	0,5	0,18
18	Сыр	56	55	100	55	53,9	1	1,1	1,86
19	Сметана	54,7	54,7	100	55	55	-0,3	-0,3	-0,55
20	Масло сливочное	168,6	168,6	300	165	165	3,6	3,6	2,18
21	Масло растительное	80,5	80,5	150	82,5	82,5	-2	-2	-2,42
22	Яйцо диетическое	221,4	221,4	400	220	220	1,4	1,4	0,64
23	Сахар	228	228	400	220	220	8	8	3,64
24	Кондитерские изделия	55	55	100	55	55	0	0	0,00
25	Чай	2,1	2,1	4	2,2	2,2	-0,1	-0,1	-4,55
26	Какао	6,5	6,5	12	6,6	6,6	-0,1	-0,1	-1,52
27	Соль	27,4	27,4	50	27,5	27,5	-0,1	-0,1	-0,36

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-10 лет на летне-осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	50,39	48,17	152,56	1340,85	0,74	23,85	0,28	4,78	535,05	824,6	172	11,63
2 день	60,88	51,51	168,53	1389,2	0,55	58,37	0,3	9,22	865,35	1021,3	214,2	11,17
3 день	47,66	45,77	209,98	1376,7	0,69	42,5	0,14	8,5	493,8	825,3	217,5	13,52
4 день	48,57	39,35	176,25	1346,95	0,53	42,83	0,28	9,89	452,25	853,55	239,15	12,37
5 день	70,34	58,69	164,7	1499,75	0,81	39,01	0,22	9,45	568,15	1070,15	246,7	11,23
6 день	43,68	32,31	165,5	1135,1	0,59	130,21	0,16	5,48	652,65	805,3	198,4	8,6
7 день	61,02	64,52	117,61	1368,41	0,65	47,39	0,41	3,91	649,66	982,7	190,71	16,16
8 день	44	44,33	183,3	1267,1	0,56	100,39	0,16	9,03	372,6	670,55	170,45	8,84
9 день	64,25	47,55	180,15	1504,7	0,27	43,78	0,3	6,75	786,55	1002,7	211,55	13,39
10 день	57,76	58,44	147,41	1431,65	0,932	18,61	8,26	8,92	651,8	1108,25	224,75	17,58
среднее	54,86	49,06	166,60	1366,04	0,63	54,69	1,05	7,59	602,79	916,44	208,54	12,45