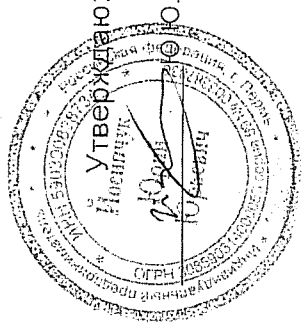


Согласовано:

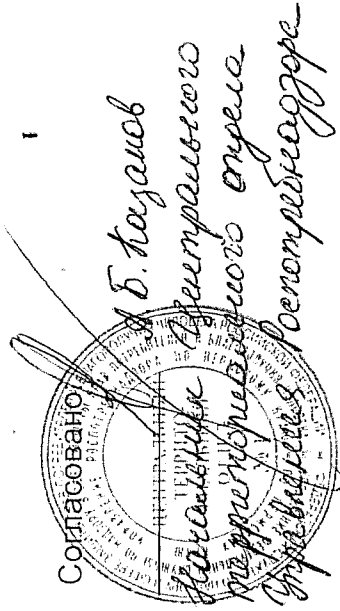
[Handwritten signature]



Утверждаю:

[Handwritten signature]

Ю.Иосипчук



Согласовано:

[Handwritten signature]
Б.Казаков

[Handwritten signature]
Директорского

[Handwritten signature]
отдел

[Handwritten signature]
Роспотребнадзор

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-10 лет, на зимне-весенний период года

Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" (Пермь, 2013).
ФГОС СПО 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
	1 день		Завтрак														
300	Яйцо вареное	40	яйцо	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
			крупа, бобовые	19,5	19,5												
			молоко	76,5	76,5												
260	Каша "Дружба"	150	сахар	3,75	3,75	3,95	8,75	19,2	170	0,06	0,99	0,06	0,15	95	105,3	23	0,42
			масло сливочное	7,5	7,5												
			соль	0,68	0,68												
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														
			крупа, бобовые	19	19												
			картофель	83,25	82,5												
144	Суп картофельный с бобовыми	250	овощи свежие	27,75	22,5	2,3	4,25	15,5	108	0,19	8,67	0,03	0,22	19	65,75	25,5	0,92
			масло сливочное	5	5												
			бульон или вода	162,5	162,5												
			соль	0,69	0,69												
			говядина б/к	70,4	64												
			хлеб пшеничный	7,2	7,2												
			масло растительное	2,5	2,5												
379	Кнели из говядины	80	яйцо	1/6шт	5	13,12	10,4	4,5	169,6	0,06	0,16	0,01	0,4	46,4	150,4	19,2	1,92
			молоко	33	33												
			соус томатный	30	30												
			соль	0,69	0,69												
429	Картофельное пюре	150	картофель	159,5	116	3,15	6,6	16,5	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
			молоко	24	22,5												
			соль	0,69	0,69												
			масло сливочное	6,75	6,75												
115	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	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	11,63

№ 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													
313	Запеканка из творога	150	Завтрак				24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
			творог															
			крупы, бобовые															
			вода или молоко															
			яйцо															
			сахар															
			ванилин															
			сметана															
			сухари															
			масло сливочное															
481	Молоко стуженное	30	молоко стуженное 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 кипяченное	200	молоко	210	280	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
112	Плоды 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	
128	Борщ с капустой и картофелем	250	Обед				1,82	5	10,8	95	0,04	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
			овощи свежие															
			картофель															
			масло растительное															
			сахар															
			бульон или вода															
			соль															
			минтай															
			хлеб пшеничный															
			молоко															
345	Котлета рыбная	80					11,1	1,68	8,2	92	0,06	0,32	0,01	0,8	28	128	18,4	0,48
			яйцо															
			масло сливочное															
			соль															
			овощи свежие															
			масло сливочное															
			мука пшеничная															
			сахар															
			соль															
			масло растительное															
22	Салат из помидор	50	помидор свежий	54	45,5	0,5	5,1	2	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	12	9	0,4	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты сахар	25	25	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	8	26	5,6	0,44	
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,8	94	0,04	0	0	0,44	15,75	71,1	21,15	1,75	
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,1	78,3	0,08	0	0	0,63	212,25	391,6	123,4	7,27	
Итого обед:						25,48	18,04	88,9	618,8	0,31	44,87	0,05	7,82	865,35	1021,3	214,2	11,17	
ИТОГО:						60,88	51,51	168,53	1389,2	0,55	58,37	0,3	9,22	865,35	1021,3	214,2	11,17	

№ 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																
286	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														
			мука	43	43														
			сахар	4,3	4,3														
559	Булочка Веснушка	60	дрожжи прессованные	1,3	1,3	4,7	3,7	34,2	200,2	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129,5	18,2	1,96		
			масло сливочное	3,8	3,8														
			яйцо	1/30шт	1,3														
			изюм	2,10	2,1														
			соль	0,4	0,4														
			какао-порошок	3,3	3,3														
496	Какао с молоком	200	молоко	100	100	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4		
			сахар	20	20														
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
	3 день		Обед			22,41	20,92	98,58	603,6	0,3	2,84	0,09	1,33	319,1	454,5	94,4	4,04		
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														
106	Овощи натуральные	40	соус сметанный	45	45	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	огурцы свежие	42,8	40														
			изюм	20	20	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	0	10	6	3	0,6	
112	Плоды свежие	150	сахар	15	15														
106	Хлеб пшеничный	45	яблоки	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
109	Хлеб ржаной	50	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		
			хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	67	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	13,52		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				брутто	нетто															
302	4 день 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	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	Плоды 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	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	4 день Суп крестьянский с крупой	250	Обед																	
			картофель	33,25	25															
			крупы, бобовые	10	10			2,12	5,1	14,6	112,5	0,05	9,95	0	2,42	26,25	67	19,5	0,72	
			овощи свежие	62	50															
			масло растительное	5	5															
	бульон или вода	212,5	212,5																	
	соль	0,69	0,69																	
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 тушеная 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			
	соль	0,68	0,68																	
	масло сливочное	6,75	6,75																	
107	Овощи натуральные соленные	40	огурцы соленные	42	40	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	Чай заварка	0,5	0,5	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	сахар	15	сахар	15	15															
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:						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	12,37			

№ 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			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												
			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	0,93
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	Вес в	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				граммах брутто	граммах нетто												
256	Каша пшеничная вязкая	150	Завтрак крупы, бобовые молоко масло сливочное соль	36,5	36,5	6,54	9,6	27,8	224,3	0,14	1,02	0,06	0,18	103,5	157,4	41,6	1,1
				78	78												
				6,75	6,75												
				0,69	0,69												
90	Бутерброд с сыром	45	сыр масло сливочное хлеб пшеничный	21	20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
				5	5												
				20	20												
500	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	кофейный напиток молоко сгущенное с/с	5	5	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
				40	40												
112	Плоды свежие	150	апельсин	150	150	0,35	0,3	12,3	64,5	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45
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:						18,01	21,56	80,9	601,8	0,27	91,52	0,15	1,1	472,5	423,9	89,9	2,97
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	Обед макаронные изделия картофель овощи свежие масло растительное бульон или вода соль	10	10	2,57	2,77	18,7	109,5	0,08	6,07	0	1,42	13,5	53	19,75	0,82
				66,75	50												
				27	22,5												
				2,5	2,5												
				212,5	212,5												
				0,69	0,69												
				231,15	187,5												
				6,75	6,75												
				1,8	1,8												
				4,5	4,5												
423	Капуста тушеная	150	овощи свежие масло сливочное мука пшеничная сахар соль треска хлеб пшеничный	0,69	0,69	5,55	5,4	6	94,5	0,06	25,5	0,04	1,05	91,5	82,5	36	1,5
				231,15	187,5												
				6,75	6,75												
				1,8	1,8												
				4,5	4,5												
				0,69	0,69												
				95	60												
				14	14												
				11,2	11,2												
				0,15шт	6												
345	Котлеты, биточки рыбные	80	соль масло сливочное огуры свежие чай-заварка лимон сахар	0,68	0,68	11,12	1,66	6,2	90,4	0,056	0,32	0,016	0,6	28	128	18,4	0,48
				2	2												
				42	40												
				50	50												
				8	7												
				15	15												
106	Овощи натуральные	40	огуры свежие	42	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
				2	2												
494	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка лимон	50	50	0,1	0	15,2	61	0	2,6	0	0	14,2	4	2	0,4
				8	7												
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
				45	45												
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
				45	45												
Итого обед:						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:						43,68	32,31	165,5	1155,1	0,6	130,21	0,21	5,48	652,65	805,3	198,4	8,6

№ 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		
	7 день		Завтрак																
306	Омлет с сосисками	150	яйцо	1,76шт	70,6														
			молоко	44	44														
			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		20		1,52	0,16	10	47	0,02	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
100	Сыр сычужный твердый	15		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		210	200	5,8	5	11,1	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
108	Хлеб пшеничный	20		20	20	1,52	0,16	10	47	0,02	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																
143	Суп из овощей	250	картофель	50	37,5														
			овощи свежие	78,25	62,5														
			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		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		
369	Жаркое по-домашнему	200	говядина б/к	112	100,9														
			картофель	138	103														
			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		52,5	50	0,4	0,05	1	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
112	Плоды свежие	150		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		210	210	1,05	0,21	0,21	96,6	0,02	4,2	0	0	14,7	0	0	2,94		
106	Хлеб пшеничный	40		40	40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
109	Хлеб ржаной	40		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	465,85	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		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				граммах брутто	граммах нетто															
262	Каша манная молочная жидкая	150	Завтрак																	
			крупы, бобовые	23	23															
			молоко	80	80															
			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															
			молоко	100	100	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4			
			сахар	20	20															
			мука пшеничная	33,8	33,8															
579	Коржик молочный	60	сахар	17	17															
			масло сливочное	8	8															
			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				1,52	0,16	10	47	0,02	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			
153	Суп с рыбными консервами	250	Обед																	
			консервы рыбные	40	40															
			картофель	83	60															
			овощи свежие	31,3	25															
			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	15,8	16,5	18,2	248	0,14	11,9	0,02	3,5	28,5	158,8	44,5	2,05			
407	Рагу из птицы	200	овощи свежие	44	37															
			мука пшеничная	1	1															
			соль	0,87	0,87															
			масло растительное	5	5															
22	Салат из помидор	50				0,5	5,1	2	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	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															
108	Хлеб пшеничный	40				3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
109	Хлеб ржаной	45				2,97	0,54	15,5	78,3	0,08	0	0	0,63	15,75	7,1	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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9 день		Завтрак														
			минтай	95	60												
345	Котлеты, биточки рыбные	80	хлеб пшеничный	14	14												
			яйцо	0,12шт	4,8	11,1	1,68	8,2	90,4	0,06	0,32	0,01	0,8	28	128	18,4	0,48
			молоко	11,2	11,2												
			соль	0,68	0,68												
430	Картофельное пюре с морковью	150	картофель	99	74												
			овощи свежие	103,5	82,5												
			молоко	24	22,5	2,78	6,19	17,9	136,7	0,12	3,9	0,045	0,75	40,5	87	43,5	1,05
			соль	0,69	0,69												
			масло сливочное	6,75	6,75												
112	Флоды 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
			Итого завтрак:			18,57	9	61,01	488,2	0,28	23,42	0,06	2,29	115,2	257,5	81	8,21
	9 день		Обед														
			овощи свежие	92,75	75												
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	картофель	40	30												
			масло растительное	5	5	1,75	4,97	8	83	0,05	18,47	0	2,37	34	47,5	22,25	0,8
			бульон или вода	200	200												
			соль	0,69	0,69												
			творог	137	136												
			яйцо	1/4шт	11												
			сахар	13,5	13,5												
319	Пудинг из творога запеченый	180	крупы, бобовые	12	12	24,8	23,6	38	464	0,12	0,36	0,12	0,84	274,8	337,2	39,6	1,68
			масло сливочное	6	6												
			изюм	18,5	18												
			сметана	4,5	4,5												
			соль	0,68	0,68												
461	Молоко стученное	30	молоко стученное с сахаром	30	30	2,16	2,46	16,8	98,4	0,2	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
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
106	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:			45,68	38,55	119,14	1016,5	0	20,36	0,17	4,46	671,35	745,2	130,55	5,18
			ИТОГО:			64,25	47,55	180,15	1504,7	0,28	43,78	0,23	6,75	786,55	1002,7	211,55	13,39

№ 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
248	Каша гречневая вязкая	150	крупы, бобовые молоко соль	37,5 75 0,69	37,5 75 0,69	6,87	9,66	24,5	212,25	0,14	1,02	0,05	0,37	101,85	177,9	84,15	2,58
517	Кефир	205	масло сливочное	7,5	7,5	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	кефир хлеб пшеничный	211,15 40	205 40	3,04	0,32	20	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого завтрак:			21,58		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														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	молоко масло сливочное сахар макаронные изделия соль	175 2,5 2 20 0,85	175 2,5 2 20 0,85	7,12	6,57	24	182,5	0,09	1,15	0,05	0,32	205,5	171	26,25	0,45
396	Печень говяжья по строгоновски	110	печень говяжья масло растительное соус сметанный соль	124 9 40 0,85	103 9 40 0,85	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
294	Макароны отварные с овощами	200	макаронные изделия овощи свежие соль	49 64,3 0,55	49 52 0,55	4	10,4	30,7	232	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
518	Сок яблочный	210	масло сливочное сок	12 210	12 210	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		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		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 зимне-весенний период года												
№	Продукты	Фактически		Норматив на 10 дней	Норматив на 10 дней (55%)		Разница в гр.		Разница в %			
		Брутто	Нетто		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
1	Хлеб ржаной	460	460	800	440	440	20	20	4,55	4,55		
2	Хлеб пшеничный	862	862	1500	825	825	37	37	4,48	4,48		
3	Мука пшеничная	81,4	81,4	150	82,5	82,5	-1,1	-1,1	-1,33	-1,33		
4	Крупы, бобовые	257,5	257,5	450	247,5	247,5	10	10	4,04	4,04		
5	Макаронные изделия	79	79	150	82,5	82,5	-3,5	-3,5	-4,24	-4,24		
6	Картофель	1388	1034	2500	1375	1031,25	13	2,75	1,26	0,27		
7	Овощи свежие, зелень	1912	1541,5	3500	1925	1540	-13	1,5	-0,84	0,10		
8	Фрукты (плоды) свежие	1067	907	2000	1100	935	-33	-28	-3,53	-2,99		
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	85,6	85,1	150	82,5	82,5	3,1	2,6	3,76	3,15		
10	Соки	1050	1050	2000	1100	1100	-50	-50	-4,55	-4,55		
11	Говядина б/к	430,4	379,9	770	423,5	381,15	6,9	-1,25	1,81	-0,33		
12	Цыплята 1 категории потрошенные	227	196,8	400	220	192,5	7	4,3	3,64	2,23		
13	Рыба-филе	335,50	329	600	330	323,4	5,50	5,6	1,70	1,73		
14	Колбасные изделия	84,86	83,2	150	82,5	80,85	2,36	2,35	2,92	2,91		
15	Молоко	1668	1646	3000	1650	1650	18	-4	1,09	-0,24		
16	Кисломолочные продукты	820	820	1500	825	825	-5	-5	-0,61	-0,61		
17	Творог	275,5	275,5	500	275	275	0,5	0,5	0,18	0,18		
18	Сыр	56	55	100	55	53,9	1	1,1	1,86	2,04		
19	Сметана	54,7	54,7	100	55	55	-0,3	-0,3	-0,55	-0,55		
20	Масло сливочное	168,6	168,6	300	165	165	3,6	3,6	2,18	2,18		
21	Масло растительное	80,5	80,5	150	82,5	82,5	-2	-2	-2,42	-2,42		
22	Яйцо диетическое	221,4	221,4	400	220	220	1,4	1,4	0,64	0,64		
23	Сахар	228	228	400	220	220	8	8	3,64	3,64		
24	Кондитерские изделия	55	55	100	55	55	0	0	0,00	0,00		
25	Чай	2,1	2,1	4	2,2	2,2	-0,1	-0,1	-4,55	-4,55		
26	Какао	6,5	6,5	12	6,6	6,6	-0,1	-0,1	-1,52	-1,52		
27	Соль	27,4	27,4	50	27,5	27,5	-0,1	-0,1	-0,36	-0,36		

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-10 лет на зимне-весенний 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

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 7-10 лет на зимне-весенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	596,85	25,40	744	31,66	2350
2 день	770,4	32,78	618,8	26,33	2350
3 день	603,6	25,69	773,1	32,90	2350
4 день	619,2	26,35	727,75	30,97	2350
5 день	594,1	25,28	905,65	38,54	2350
6 день	601,8	25,61	533,3	22,69	2350
7 день	554,97	23,62	813,44	34,61	2350
8 день	528,55	22,49	738,55	31,43	2350
9 день	488,2	20,77	1016,5	43,26	2350
10 день	535,25	22,78	896,4	38,14	2350
среднее	589,29	25,08	776,75	33,05	2350