

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 31

« 20 » августа 2025 г.



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания» КК»

Чепига В.И.

« 20 » августа 2025 г.



Меню десятидневное

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
3. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГБУН ФИЦ «Питания, био_технологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» под ред. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.
4. Сборник 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 социольной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, доцент Тапешкина Н.В.Гришина А.С., Кашина Е.В. Пермь 2013г.
5. Сборник 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 социольной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, доцент Тапешкина Н.В.Гришина А.С., Кашина Е.В.2021г.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,57	9,67	24,36	210,05	0,13	1,29	0,05	0,26	150,77	52,84	188,14	2,58	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,00	0,11	39,00	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,21	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	3,78	6,93	0,74	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	555	15,12	15,18	69,11	474,30	0,22	5,40	39,06	1,87	315,05	85,99	345,49	6,64		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ	210	2,45	3,73	12,14	93,05	0,05	11,87	0,21	0,95	59,70	27,45	55,75	1,22		
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТАЯ)	120	8,55	7,07	16,65	168,49	0,07	0,66	0,02	0,85	28,75	24,79	138,06	0,93	547	2024
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,40	11,75	32,72	195,30	0,09	2,10	39,33	0,00	28,22	40,53	107,38	1,10		
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	820	24,06	23,70	137,71	806,11	0,37	24,63	39,64	3,47	156,14	135,69	421,66	8,28		
Полдник															
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		48,47	46,22	251,42	1 524,18	0,66	31,43	118,80	5,34	699,09	248,28	928,55	15,11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,)	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	6,49	10,72	22,41	351,17	0,10	0,25	32,49	1,33	30,00	24,16	188,30	2,19	263	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,16	9,54	45,40	0,02	0,00	0,00	0,22	3,60	2,52	11,70	0,20	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	570	15,44	17,26	68,92	637,32	2,59	8,06	52,66	7,39	158,29	75,85	379,10	5,76		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,64	0,01	2,00	11,20	0,03	8,00	0,08	0,00	18,40	11,20	33,60	0,48	106	2013
РАССОЛЬНИК ПО-РОССОШАНСКИ	200	1,85	5,55	12,66	110,27	0,06	6,54	0,18	1,07	27,84	21,97	50,57	0,91	271	2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	240	19,76	20,38	28,16	374,93	0,20	1,10	0,50	4,78	39,12	107,05	257,67	4,90	4/8	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	880	27,45	26,84	112,77	808,03	0,38	20,63	0,76	7,35	134,45	174,11	435,32	10,78		
Полдник															
Слойка Гребешок 80 г	80	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	480	11,70	4,60	79,48	375,66	0,10	9,00	0,00	0,80	262,40	103,60	234,40	46,80		
Всего за день:		54,59	48,70	261,17	1 821,01	3,07	37,69	53,42	15,54	555,14	353,56	1 048,82	63,34		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,05	19,24	0,06	20,04	0,00	0,56	11,22	16,03	20,84	0,72	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,01	27,03	2,65	310,19	0,06	0,20	0,28	2,47	92,09	14,45	191,00	2,16	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42		2008
Итого за прием пищи:	500	21,75	30,88	55,10	588,18	0,21	20,54	0,29	3,82	182,33	61,09	332,93	5,17		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,79	3,70	16,77	119,71	0,16	5,26	0,18	1,65	37,71	29,00	70,38	1,68	144	2013
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	90	5,98	13,85	4,12	220,09	0,09	1,91	0,01	1,20	18,74	25,75	162,29	2,56	454	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,81	5,16	37,10	218,33	0,07	0,00	0,02	1,26	24,66	10,83	43,63	0,99	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,42	0,47	28,63	136,19	0,05	0,00	0,00	0,66	10,80	7,56	35,10	0,59	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	830	24,42	24,84	111,96	828,38	0,46	11,69	0,27	5,61	127,06	104,24	400,35	7,65		
Полдник															
Слойка с клубничкой 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	300	8,92	6,89	44,25	246,40	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		
Всего за день:		55,09	62,61	211,31	1 662,96	0,71	32,79	0,59	9,43	513,39	187,73	885,28	12,82		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Творожная запеканка "Зебра"	150	13,52	7,92	29,32	371,23	0,07	0,24	0,09	0,56	175,73	42,78	262,64	1,74		
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	500	23,71	14,04	80,95	676,51	0,20	4,78	26,11	2,14	391,47	87,53	467,16	5,37		
Обед															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,)	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,79	3,22	4,54	149,85	0,12	8,05	0,18	1,85	50,69	46,73	216,59	1,53	106	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	9,96	9,31	161,24	0,05	1,14	0,02	1,83	21,11	12,76	73,86	1,22	278	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3,81	10,39	22,05	196,26	0,13	10,39	0,12	4,62	27,71	31,17	83,12	1,15	134	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
Итого за прием пищи:	760	24,19	26,54	104,25	838,15	0,44	24,72	11,15	9,54	137,48	126,41	485,58	8,26		
Полдник															
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		57,19	47,92	229,80	1 758,43	0,71	30,90	77,36	11,68	756,85	240,54	1 114,14	13,82		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ ШАРИКИ)	100	11,86	14,68	10,02	220,27	0,05	2,58	0,08	2,45	19,15	19,86	106,66	1,75	619	2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,19	0,10	8,84	36,11	0,00	0,00	0,00	0,00	4,85	3,99	7,32	0,78	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
Итого за прием пищи:	500	19,49	20,16	69,49	537,26	0,26	14,58	0,11	3,62	51,18	71,82	258,60	5,08		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013
СУП "ЧОРБА"	200	8,03	7,24	15,50	160,13	0,12	8,50	0,33	1,30	34,25	33,93	107,96	1,87	316	2024
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО	90	7,61	5,94	5,26	136,97	33,30	3,92	0,00	0,00	74,83	26,00	0,00	4,43	275	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,23	0,00	0,02	4,70	20,90	125,44	186,50	4,39	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	780	31,42	20,62	115,81	820,73	33,80	106,42	0,59	7,47	174,53	225,15	403,99	13,46		
Полдник															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	4,12	7,06	11,97	128,34	0,02	0,03	0,04	0,42	79,81	5,95	55,39	0,34	65	2021
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	340	9,12	12,36	32,65	277,22	0,12	6,42	40,10	0,82	339,32	45,99	251,77	2,84		
Всего за день:		60,03	53,14	217,95	1 635,21	34,18	127,42	40,80	11,91	565,03	342,96	914,36	21,38		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,90	21,45	154,27	0,04	0,40	0,03	0,21	84,23	19,19	86,33	0,29	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,16	9,54	45,40	0,02	0,00	0,00	0,22	3,60	2,52	11,70	0,20	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	585	14,94	16,58	96,74	592,21	0,20	8,94	26,08	1,85	296,97	129,82	320,60	48,55		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,10	8,60	77,34	0,05	6,80	0,16	1,87	27,55	17,04	37,71	0,71	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,49	18,51	11,91	267,98	0,08	0,10	0,05	1,68	31,39	22,87	144,10	2,46	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,48	13,02	13,62	187,30	0,08	9,74	0,50	2,78	41,43	24,36	58,17	1,05	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,24	0,10	31,12	130,75	0,01	31,68	0,06	0,00	15,47	2,94	7,34	0,20	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
Итого за прием пищи:	750	23,45	36,50	98,73	827,87	0,34	52,52	0,81	7,49	140,77	94,57	337,05	6,25		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	150	10,89	10,34	33,34	271,43	0,08	0,26	0,05	1,78	95,31	18,47	125,08	1,10	211	2012
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	350	16,89	12,34	41,74	351,43	0,12	1,26	0,05	1,78	343,31	46,47	309,08	1,10		
Всего за день:		55,28	65,42	237,21	1 771,51	0,66	62,72	26,94	11,12	781,05	270,86	966,73	55,90		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	90	0,96	0,17	3,32	20,95	0,04	9,00	0,12	0,35	11,34	16,20	21,06	0,81	106	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,41	11,85	26,77	320,23	0,05	1,48	0,21	1,91	20,15	31,89	153,38	1,47	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,21	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	3,78	6,93	0,74	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30		2008
Итого за прием пищи:	500	13,61	13,37	80,79	576,94	0,17	10,48	0,33	3,16	52,42	70,79	254,09	4,51		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,04	5,55	11,89	110,91	0,05	5,89	0,18	0,20	53,96	23,35	68,83	1,20	80	2008
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ФРИКАДЕЛЬКИ)	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,30	0,12	10,38	0,04	0,25	41,56	30,12	85,15	1,19	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	910	27,96	21,52	132,26	788,46	0,34	31,26	0,28	2,29	160,18	105,96	301,57	9,54		
Полдник															
Слойка в шоколадной глазури 80 г	80	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	380	8,32	6,78	46,05	263,05	2,35	6,00	2,14	5,14	204,60	24,51	155,73	1,61		
Всего за день:		49,89	41,67	259,10	1 628,45	2,86	47,74	2,75	10,59	417,20	201,26	711,39	15,66		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	90	12,07	8,06	3,69	210,60	0,28	1,62	0,02	4,77	11,70	30,60	232,20	5,76	403	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	4,84	34,78	204,64	0,07	0,00	0,02	1,19	23,22	10,17	40,92	0,94	309	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,16	9,54	45,40	0,02	0,00	0,00	0,22	3,60	2,52	11,70	0,20	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	580	22,53	14,95	77,72	613,49	0,44	5,92	0,06	7,27	120,74	73,32	380,26	10,45		
Обед															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,)	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157	2021
СУП-ХАРЧО	200	7,00	7,11	9,98	131,84	0,02	0,79	0,03	1,10	20,52	16,44	73,70	1,01	109	2021
ГУЛЯШ	90	6,38	9,65	2,76	203,62	0,03	1,11	0,02	2,32	12,85	17,08	118,34	1,80	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,03	8,21	35,38	239,25	0,12	0,00	0,04	0,21	26,02	29,95	127,68	2,15	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	780	27,14	27,97	96,35	825,04	0,33	3,04	10,92	5,01	96,41	100,22	444,64	7,02		
Полдник															
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		58,96	50,26	218,67	1 682,30	0,84	10,36	51,08	12,28	445,05	200,14	986,30	17,66		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	15,59	13,56	26,96	296,67	0,07	0,28	0,09	0,42	146,30	25,90	185,42	1,01	222	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,61	12,42	84,62	0,03	0,63	17,10	0,01	100,19	20,07	82,01	0,59	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,94	0,37	9,73	49,96	0,05	0,00	0,00	0,58	7,43	14,85	52,65	0,99	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	500	23,58	21,28	77,14	603,44	2,49	6,35	19,34	6,70	262,32	67,97	348,16	4,61		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,47	7,29	9,63	133,56	0,03	0,59	0,17	1,45	24,78	13,88	71,13	1,06	117	2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	90	16,70	13,41	3,15	251,87	0,16	0,32	0,11	0,55	40,94	27,68	199,22	0,97	250	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,24	0,10	31,12	130,75	0,01	31,68	0,06	0,00	15,47	2,94	7,34	0,20	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	760	33,92	26,50	105,03	850,80	0,48	48,79	0,41	3,66	123,13	108,85	467,58	5,82		
Полдник															
Слойка Гребешок 80 г	80	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	380	7,79	6,93	49,08	258,30	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50		
Всего за день:		65,29	54,71	231,25	1 712,54	3,07	61,53	59,81	10,76	644,96	216,86	1 012,12	12,93		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	90	0,96	0,17	3,32	20,95	0,04	9,00	0,12	0,35	11,34	16,20	21,06	0,81	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,01	27,03	2,65	310,19	0,06	0,20	0,28	2,47	92,09	14,45	191,00	2,16	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,16	9,54	45,40	0,02	0,00	0,00	0,22	3,60	2,52	11,70	0,20	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42		2008
Итого за прием пищи:	500	21,09	30,82	50,59	567,20	0,19	9,50	0,41	3,50	180,65	60,00	327,30	5,16		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102	2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ОВОЩАМИ)	240	8,84	18,63	42,88	366,40	0,03	1,24	0,01	5,11	31,16	29,27	125,60	1,24	665	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	830	20,56	24,06	130,80	813,07	0,27	21,72	0,19	6,77	123,49	95,03	330,67	7,35		
Полдник															
Слойка с клубничкой 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		50,94	62,22	225,99	1 624,04	0,53	32,62	40,70	10,27	532,04	181,63	819,37	12,70		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	60	50	40	50	46,6	50	54,7	50	50	55	50	570	57	95	3,9	0,8	19,3	99,2
Хлеб пшеничный	112,5	115	63,3	97,2	86	126,3	81,1	90	70	93,8	70	1072	107,2	95,3	6,9	0,7	43,3	206,2
Мука пшеничная	11,2	31,6		2,3	39,2	4,5	3,3	8,1	31,8	6,1		117	11,7	105	1,5	0,6	13,1	53,0
Крупа (злаки), бобовые	33,75	62,4	45,6	16	12	69	22,3	49,4	65,5	19,5	46,2	354	35,4	105	4,4	0,9	25,8	128,1
Макаронные изделия	11,3		29,2	54,2			33,9		50,8			118,6	11,86	105	1,8	0,2	11,5	55,1
Картофель	140,3	30	68	67,5	217,1	224	85,7	135,7		150	38	1333	133,3	95	2,0	0,4	16,1	75,9
Овощи разные, зелень	210	199,4	249,1	172,4	124,9	121,8	183,8	241,5	96,3	78,8	246,6	2007,6	200,76	95,6	2,7	0,2	9,4	51,9
Фрукты свежие	138,8	100	415		100	100	200	200	100	200	3,6	1415,7	141,57	102	1,2	0,5	18,1	82,8
Фрукты сухие	11,3			15		30	10,8		15	25,1		107	10,7	95	0,1	0,1	2,2	12,1
Соки фруктовые (овощные)	150	200		200	200		200	200		200	200	1400	140	94	0,8	0,2	7,8	33,4
Мясо	52,5		154,8	74,7	31,1	88,2	60,5		103,5	31,9		546	54,6	104	9,8	8,5		115,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	22,5					74,7			149,4			255	25,5	100	3,5	0,8		20,9
Птица	26,3							72			120	258	25,8	98,1	1,3	1,3		16,6
Рыба	43,5	80			79			70		80,2		413	41,3	95	5,1	0,7		26,7
Молоко	225	302	90	88,8	290	20,8	224,8	33,7	250	129,4	288,8	2175	217,5	96,7	7,1	6,4	11,4	131,2
Кисломолочный продукт	112,5		200	200		200	200	200		200		1179	117,9	104,8	3,4	3,0	5,0	64,1
Творог	37,5	27			141		29		27	71,3		360,7	36,07	96,2	5,1	2,0	11,3	73,5
Сыр	7,5	15			10	10	10					71	7,1	95	1,0	1,3		16,3
Сметана	7,5	15,2	4	7,5	25,1	6,2	10,6	15,4		3,8		78,6	7,86	104,8	0,2	1,5	0,3	17,5
Масло сливочное	22,5	12,4	17,6	27,7	8,9	18,9	29,9	8,3	17,6	28,4	32,7	213,8	21,38	95		16,3	0,1	146,9
Масло растительное	11,25	3,2	9,4	1,4	14,7	6,2	13,7	5,7	15,5	2	1,8	108,3	10,83	96,3		7,1		64,3
Яйцо	30	7	5,8	111,3	10		5,9			19,2	104,1	285	28,5	95	3,3	3,0	0,2	40,1
Сахарный песок	22,5	11,5	33	20	23	17,7	38,4	9	20	38,7	11,2	222	22,2	99			21,6	86,1
Кондитерские изделия	7,5			20				20			20	77	7,7	100,3	0,4	0,5	4,5	23,8
Чай	0,75	0,9		1		1		0,9	1		1	7,6	0,76	101,9	0,1		0,2	1,4
Какао	0,75				3,5					2,2		7,6	0,76	102,6	0,1	0,1	0,1	1,6
Кофейный напиток	1,5		4,5		4,5		4,5					14	1,4	95	0,2		0,7	3,4
Крахмал	2,25						9			9		21	2,1	94,2			1,4	5,5
Соль пищевая поваренная йодированная	2,25	2,7	3,1	1,8	2,6	3	2,9	1,3	2	1,2	3,5	23,6	2,36	105				
															65,9	57,1	223,4	1 652,8