

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа "

Директор

Е.Л.Козлова



Утверждаю:

ООО "Юнита"

И.В.Старкова



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

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, **2013г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
- 2.**СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- 3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно - профилактических учреждений" (Пермь,**2011, 2018, 2021г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда          | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность | B1          | C            | Ca           | Fe            |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>1 день Завтрак</b> |                             |             |              |              |               |              |             |              |              |               |
| 226(2018г)            | Каша "Дружба"               | 200         | 5,24         | 6,68         | 27,6          | 191,6        | 0,08        | 1,3          | 130,1        | 0,4           |
| 73(2018г)             | Бутерброд с повидлом        | 45          | 1,6          | 3,8          | 23,4          | 134          | 0,02        | 0,1          | 8,1          | 0,5           |
| 457(2018г)            | Чай с сахаром               | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38           | 0           | 0            | 5,1          | 0,82          |
| 108                   | Хлеб пшеничный              | 60          | 4,5          | 0,48         | 29,5          | 141          | 0,06        | 0            | 12           | 0,66          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                             |             | <b>11,54</b> | <b>11,06</b> | <b>89,8</b>   | <b>504,6</b> | <b>0,16</b> | <b>1,4</b>   | <b>155,3</b> | <b>2,38</b>   |
| <b>1 день Обед</b>    |                             |             |              |              |               |              |             |              |              |               |
| 115                   | Икра кабачковая             | 60          | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 71,4         | 0,012       | 4,2          | 24,6         | 0,42          |
| 144                   | Суп картофельный с бобовыми | 200         | 1,84         | 3,4          | 12,1          | 86,4         | 0,156       | 6,94         | 15,2         | 0,74          |
| 282(2011г)            | Шницель рубленый            | 90          | 14           | 10           | 14            | 205,9        | 0,09        | 0,12         | 39,36        | 1,35          |
| 258(2018г)            | Макароны отварные с овощами | 150         | 5,1          | 3,5          | 26            | 156          | 0,06        | 3,2          | 19,7         | 1,21          |
| 501(2018г)            | Сок фруктовый               | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 86           | 0,02        | 4            | 14           | 2,8           |
| 109                   | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2         | 0,54        | 0            | 10,56        | 1,176         |
| 108                   | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47           | 0,022       | 0            | 4            | 0,22          |
| <b>Итого обед:</b>    |                             |             | <b>26,58</b> | <b>22,96</b> | <b>96,78</b>  | <b>704,9</b> | <b>0,9</b>  | <b>18,46</b> | <b>127,4</b> | <b>7,916</b>  |
| <b>1 день Полдник</b> |                             |             |              |              |               |              |             |              |              |               |
| 588                   | Кондитерское изделие        | 50          | 2,95         | 2,35         | 37,5          | 183          | 0,04        | 0            | 5,5          | 0,4           |
| 479(2018г)            | Кисель из ягод свежих       | 250         | 0,25         | 0,25         | 27,5          | 112,5        | 0           | 1,25         | 11           | 0,15          |
| <b>Итого полдник</b>  |                             |             | <b>3,2</b>   | <b>2,6</b>   | <b>65</b>     | <b>295,5</b> | <b>0,04</b> | <b>1,25</b>  | <b>16,5</b>  | <b>0,55</b>   |
| <b>ИТОГО:</b>         |                             |             | <b>41,32</b> | <b>36,62</b> | <b>251,58</b> | <b>1505</b>  | <b>1,1</b>  | <b>21,11</b> | <b>299,2</b> | <b>10,846</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры  | Наименование блюда               | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C            | Ca           | Fe            |
|--------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|              | <b>2 день Завтрак</b>            |             |              |              |               |                |              |              |              |               |
| 220(2018г)   | Каша ячневая вязкая              | 200         | 7,54         | 6,94         | 33,4          | 226,4          | 0,12         | 1,44         | 170,2        | 0,93          |
| 590          | Кондитерское изделие             | 40          | 3            | 3,92         | 29,76         | 166,8          | 0,032        | 0            | 11,6         | 0,84          |
| 462(2018г)   | Какао с молоком                  | 200         | 3,3          | 2,9          | 13,8          | 94             | 0,03         | 0,7          | 111,3        | 0,65          |
| 108          | Хлеб пшеничный                   | 60          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8            | 0,44          |
|              | <b>Итого завтрак:</b>            |             | <b>16,88</b> | <b>14,08</b> | <b>96,64</b>  | <b>581,2</b>   | <b>0,226</b> | <b>2,14</b>  | <b>301,1</b> | <b>2,86</b>   |
|              | <b>2 день Обед</b>               |             |              |              |               |                |              |              |              |               |
| 50           | Салат из свеклы отварной         | 60          | 0,9          | 3,3          | 5,05          | 53,4           | 0,012        | 3,42         | 19,8         | 0,78          |
| 154          | Суп крестьянский с крупой        | 200         | 1,7          | 4            | 11,6          | 90             | 0            | 7,9          | 21           | 0,5           |
| 479          | Сметана                          | 5           | 0,5          | 0,75         | 0,2           | 8,1            | 0,003        | 0,04         | 4,4          | 0,01          |
| 54-11(2011г) | Рыба тушеная с томатом соевоцами | 100         | 13,7         | 7,4          | 6,2           | 147,1          | 0            | 2,7          | 44           | 6,3           |
| 429          | Пюре картофельное                | 150         | 3,15         | 6,6          | 13,7          | 138            | 0,1          | 5,1          | 39           | 1             |
| 519          | Напиток из шиповника             | 200         | 0,7          | 0,3          | 22,8          | 97             | 0,01         | 70           | 12           | 1,5           |
| 109          | Хлеб ржаной                      | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 0,54         | 0            | 10,56        | 1,176         |
| 108          | Хлеб пшеничный                   | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,5          | 141            | 0,06         | 0            | 12           | 0,6           |
|              | <b>Итого обед:</b>               |             | <b>27,19</b> | <b>23,19</b> | <b>99,07</b>  | <b>726,8</b>   | <b>0,725</b> | <b>89,16</b> | <b>162,8</b> | <b>11,866</b> |
|              | <b>2 день Полдник</b>            |             |              |              |               |                |              |              |              |               |
| 494          | Чай с лимоном                    | 250         | 0,1          | 0            | 15,2          | 76,25          | 0            | 2,8          | 14,2         | 0,4           |
| 530(2018г)   | Ватрушка с повидлом              | 60          | 3,5          | 1,4          | 34,8          | 166            | 0,04         | 0            | 10,5         | 0,67          |
|              | <b>Итого полдник</b>             |             | <b>3,6</b>   | <b>1,4</b>   | <b>50</b>     | <b>242,25</b>  | <b>0,04</b>  | <b>2,8</b>   | <b>24,7</b>  | <b>1,07</b>   |
|              | <b>ИТОГО:</b>                    |             | <b>47,67</b> | <b>38,67</b> | <b>245,71</b> | <b>1550,25</b> | <b>0,991</b> | <b>94,1</b>  | <b>488,6</b> | <b>15,796</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С            | Ca           | Fe            |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>3 день Завтрак</b> |                                 |             |              |              |               |               |              |              |              |               |
| 262                   | Каша манная молочная жидкая     | 200         | 6,2          | 7,45         | 30,85         | 215,4         | 0,072        | 1,38         | 132,8        | 0,44          |
| 100                   | Сыр порция                      | 20          | 5,12         | 5,22         | 0             | 68,6          | 0,006        | 0,14         | 180          | 0,18          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 80          | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 188           | 0,088        | 0            | 16           | 0,88          |
| 459(2018г)            | Чай сахаром с лимоном           | 200         | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40            | 0            | 1            | 7,9          | 0,87          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                 |             | <b>17,7</b>  | <b>13,41</b> | <b>79,71</b>  | <b>512</b>    | <b>0,166</b> | <b>2,52</b>  | <b>336,7</b> | <b>2,37</b>   |
| <b>3 день Обед</b>    |                                 |             |              |              |               |               |              |              |              |               |
| 15(2018г)             | Салат из свежих огурцов с луком | 60          | 0,48         | 3,66         | 1,56          | 41,4          | 0,018        | 2,5          | 11,4         | 0,31          |
| 128                   | Борщ с капустой и картофелем    | 200         | 1,8          | 4            | 10,9          | 99            | 0,029        | 8,24         | 27,6         | 0,96          |
| 479                   | Сметана                         | 5           | 0,5          | 0,75         | 0,2           | 8,1           | 0,003        | 0,04         | 4,4          | 0,01          |
| 372 (2018 г)          | Биточки из кур                  | 90          | 13,9         | 8,6          | 7,97          | 164,5         | 0,06         | 0,77         | 37,15        | 1,26          |
| 202(2018г)            | Каша гречневая рассыпчатая      | 150         | 5,6          | 5,76         | 9,8           | 173,6         | 0,136        | 0            | 14,12        | 3,006         |
| 495(2018г)            | Компот из смеси сухофруктов     | 200         | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84            | 0,01         | 0,2          | 20,1         | 0,68          |
| 109                   | Хлеб ржаной                     | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2          | 0,54         | 0            | 10,56        | 1,176         |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 40          | 3            | 0,3          | 19,6          | 94            | 0,04         | 0            | 8            | 0,4           |
| <b>Итого обед:</b>    |                                 |             | <b>27,86</b> | <b>23,53</b> | <b>80,15</b>  | <b>716,8</b>  | <b>0,836</b> | <b>11,75</b> | <b>133,3</b> | <b>7,802</b>  |
| <b>3 день Полдник</b> |                                 |             |              |              |               |               |              |              |              |               |
| 589                   | Кондитерское изделие            | 50          | 1,4          | 1,65         | 38,65         | 175           | 0,015        | 0            | 8            | 0,75          |
| 501(2018г)            | Сок фруктовый                   | 250         | 1,25         | 0,25         | 25,25         | 107,5         | 0,025        | 5            | 17,5         | 3,5           |
| <b>Итого полдник</b>  |                                 |             | <b>2,65</b>  | <b>1,9</b>   | <b>63,9</b>   | <b>282,5</b>  | <b>0,04</b>  | <b>5</b>     | <b>25,5</b>  | <b>4,25</b>   |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                 |             | <b>48,21</b> | <b>38,84</b> | <b>223,76</b> | <b>1511,3</b> | <b>1,042</b> | <b>19,27</b> | <b>495,5</b> | <b>14,422</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С            | Са           | Fe           |
|-----------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>4 день Завтрак</b> |                                           |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 230(2018г)            | Каша молочная пшеничная жидкая            | 200         | 5,46         | 6,2          | 25,82         | 181           | 0,1          | 1,18         | 121,7        | 1,23         |
| 544(2018г)            | Булочка российская                        | 80          | 5,73         | 5,66         | 47,06         | 270,6         | 0,06         | 0,05         | 18,66        | 0,66         |
| 108                   | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94            | 0,044        | 0            | 8            | 0,44         |
| 465(2018г)            | Кофейный напиток с молоком                | 200         | 2,8          | 2,5          | 13,6          | 88            | 0,03         | 0,7          | 108          | 0,12         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                           |             | <b>17,03</b> | <b>14,68</b> | <b>106,16</b> | <b>633,6</b>  | <b>0,234</b> | <b>1,93</b>  | <b>256,4</b> | <b>2,45</b>  |
| <b>4 день Обед</b>    |                                           |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 1(2018г)              | Салат из капусты белокачанной             | 60          | 0,96         | 3,6          | 5,2           | 57,6          | 0,018        | 11,8         | 27,3         | 0,36         |
| 147                   | Суп с макаронными изделиями и картофелем  | 200         | 2,4          | 2,4          | 16,6          | 99,2          | 0,1          | 13,1         | 10,8         | 0,7          |
| 405                   | Курица в соусе с томатом                  | 100         | 11,3         | 11,3         | 3,4           | 160           | 0,01         | 1,9          | 28,3         | 0,8          |
| 386(2018г)            | Рис припущенный                           | 150         | 3,48         | 5,3          | 28,5          | 176,6         | 0,02         | 0            | 2,65         | 0,01         |
| 457(2018г)            | Чай с сахаром                             | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38            | 0            | 0            | 5,1          | 0,82         |
| 109                   | Хлеб ржаной                               | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2          | 0,54         | 0            | 10,56        | 1,176        |
| 108                   | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,5          | 141           | 0,06         | 0            | 12           | 0,6          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                           |             | <b>24,88</b> | <b>23,54</b> | <b>102,52</b> | <b>724,6</b>  | <b>0,748</b> | <b>26,8</b>  | <b>96,71</b> | <b>4,466</b> |
| <b>4 день Полдник</b> |                                           |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 590                   | Кондитерское изделие                      | 50          | 3,75         | 4,9          | 37,22         | 208,5         | 0,04         | 0            | 14,5         | 1,05         |
| 492(2018г)            | Компот из св.яблок и ягод свежемороженных | 250         | 0,11         | 0,11         | 13,6          | 56,2          | 0,01         | 10,74        | 6,8          | 0,45         |
| <b>Итого полдник</b>  |                                           |             | <b>3,86</b>  | <b>5,01</b>  | <b>50,82</b>  | <b>264,7</b>  | <b>0,05</b>  | <b>10,74</b> | <b>21,3</b>  | <b>1,5</b>   |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                           |             | <b>45,77</b> | <b>43,23</b> | <b>259,5</b>  | <b>1622,9</b> | <b>1,032</b> | <b>39,47</b> | <b>374,4</b> | <b>8,416</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  | В1           | С            | Са           | Fe           |
|-----------------------|----------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>5 день Завтрак</b> |                                              |                |              |              |              |               |              |              |              |              |
| 232(2018г)            | Каша из хлопьев овсяных<br>"Геркулес" жидкая | 200            | 6,46         | 8,12         | 25,64        | 201,6         | 0,144        | 1,54         | 157,9        | 1,06         |
| 589                   | Кондитерское изделие                         | 40             | 2,36         | 1,8          | 30           | 146           | 0,03         | 0            | 4,4          | 0,3          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                               | 60             | 4,56         | 0,48         | 29,5         | 141           | 0,06         | 0            | 12           | 0,6          |
| 461(2018г)            | Чай каркаде                                  | 200            | 0            | 0,01         | 14           | 56            | 0,01         | 0,1          | 0,5          | 0,13         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                              |                | <b>13,38</b> | <b>10,41</b> | <b>99,14</b> | <b>544,6</b>  | <b>0,244</b> | <b>1,64</b>  | <b>174,8</b> | <b>2,09</b>  |
| <b>5 день Обед</b>    |                                              |                |              |              |              |               |              |              |              |              |
| 112                   | Овощи свежие                                 | 50             | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 12            | 0,03         | 12,5         | 7            | 0,45         |
| 153                   | Суп с рыбными консервами                     | 200            | 7,38         | 5,78         | 12,84        | 133           | 0,08         | 6,32         | 51           | 1            |
| 282(2011г)            | Шницель рубленый                             | 90             | 14           | 10           | 14           | 205,9         | 0,09         | 0,12         | 39,36        | 1,35         |
| 380(2018г)            | Капуста тушеная                              | 150            | 3,3          | 5,1          | 12,1         | 108           | 0,04         | 21,3         | 30,1         | 1,3          |
| 492(2018г)            | Компот из св.яблок и ягод<br>свежемороженных | 200            | 0,1          | 0,1          | 10,9         | 48            | 0,008        | 8,6          | 5,5          | 0,37         |
| 109                   | Хлеб ржаной                                  | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2          | 0,54         | 0            | 10,56        | 1,176        |
| 108                   | Хлеб пшеничный                               | 60             | 4,56         | 0,48         | 29,5         | 141           | 0,06         | 0            | 12           | 0,6          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                              |                | <b>31,87</b> | <b>21,92</b> | <b>91,26</b> | <b>700,1</b>  | <b>0,848</b> | <b>48,84</b> | <b>155,5</b> | <b>6,246</b> |
| <b>5 день Полдник</b> |                                              |                |              |              |              |               |              |              |              |              |
| 459(2018г)            | Чай сахаром с лимоном                        | 250            | 0,3          | 0,1          | 9,5          | 40            | 0            | 1            | 7,9          | 0,87         |
| 563                   | Булочка ванильная                            | 60             | 4,7          | 4,8          | 33,9         | 198           | 0,06         | 0            | 9            | 0,5          |
| <b>Итого полдник</b>  |                                              |                | <b>5</b>     | <b>4,9</b>   | <b>43,4</b>  | <b>238</b>    | <b>0,06</b>  | <b>1</b>     | <b>16,9</b>  | <b>1,37</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                              |                | <b>36,87</b> | <b>37,23</b> | <b>233,8</b> | <b>1482,7</b> | <b>1,152</b> | <b>51,48</b> | <b>347,2</b> | <b>9,706</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1          | С            | Ca           | Fe            |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>6 день Завтрак</b> |                                      |             |              |              |               |               |             |              |              |               |
| 233(2018г)            | Каша пшенная жидкая                  | 200         | 6            | 6,86         | 28,54         | 199,8         | 0,14        | 1,18         | 119,7        | 0,9           |
| 90                    | Бутерброд с сыром                    | 45          | 6,7          | 9,5          | 9,9           | 153           | 0,03        | 0,1          | 185          | 0,4           |
| 457(2018г)            | Чай с сахаром                        | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38            | 0           | 0            | 5,1          | 0,82          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,5          | 141           | 0,06        | 0            | 12           | 0,6           |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                      |             | <b>17,46</b> | <b>16,94</b> | <b>77,24</b>  | <b>531,8</b>  | <b>0,23</b> | <b>1,28</b>  | <b>321,8</b> | <b>2,72</b>   |
| <b>6 день Обед</b>    |                                      |             |              |              |               |               |             |              |              |               |
| 115                   | Икра кабачковая                      | 60          | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 71,4          | 0,012       | 4,2          | 24,6         | 0,42          |
| 144                   | Суп картофельный с бобовыми          | 200         | 1,84         | 3,4          | 12,1          | 86,4          | 0,156       | 6,94         | 15,2         | 0,74          |
| 388                   | Тефтели из говядины в молочном соусе | 90/30       | 12,36        | 12,84        | 9,6           | 204           | 0,06        | 1,2          | 27,6         | 1,92          |
| 237(2018г)            | Рис с овощами                        | 150         | 3,8          | 4,1          | 31,4          | 178           | 0,05        | 1,7          | 19,2         | 0,46          |
| 501(2018г)            | Сок фруктовый                        | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 86            | 0,02        | 4            | 14           | 2,8           |
| 109                   | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2          | 0,54        | 0            | 10,56        | 1,176         |
| 108                   | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47            | 0,022       | 0            | 4            | 0,22          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                      |             | <b>23,64</b> | <b>26,4</b>  | <b>97,78</b>  | <b>725</b>    | <b>0,86</b> | <b>18,04</b> | <b>115,2</b> | <b>7,736</b>  |
| <b>6 день Полдник</b> |                                      |             |              |              |               |               |             |              |              |               |
| 590                   | Кондитерское изделие                 | 50          | 3,75         | 4,9          | 37,22         | 208,5         | 0,04        | 0            | 14,5         | 1,05          |
| 479(2018г)            | Кисель из ягод свежих                | 250         | 0,25         | 0,25         | 27,5          | 112,5         | 0           | 1,25         | 11           | 0,15          |
| <b>Итого полдник</b>  |                                      |             | <b>4</b>     | <b>5,15</b>  | <b>64,72</b>  | <b>321</b>    | <b>0,04</b> | <b>1,25</b>  | <b>25,5</b>  | <b>1,2</b>    |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                      |             | <b>45,1</b>  | <b>48,49</b> | <b>239,74</b> | <b>1577,8</b> | <b>1,13</b> | <b>20,57</b> | <b>462,5</b> | <b>11,656</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С             | Ca           | Fe            |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>7 день Завтрак</b> |                                 |             |              |              |               |               |              |               |              |               |
| 72(2018г)             | Бутерброд с повидлом            | 45          | 1,6          | 3,8          | 23,4          | 134           | 0,02         | 0,1           | 8,1          | 0,5           |
| 220(2018г)            | Каша ячневая вязкая             | 200         | 7,54         | 6,94         | 33,4          | 226,4         | 0,12         | 1,44          | 170,2        | 0,93          |
| 459(2018г)            | Чай сахаром с лимоном           | 200         | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40            | 0            | 1             | 7,9          | 0,87          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,5          | 141           | 0,06         | 0             | 12           | 0,6           |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                 |             | <b>14</b>    | <b>11,32</b> | <b>95,8</b>   | <b>541,4</b>  | <b>0,2</b>   | <b>2,54</b>   | <b>198,2</b> | <b>2,9</b>    |
| <b>7 день Обед</b>    |                                 |             |              |              |               |               |              |               |              |               |
| 15(2018г)             | Салат из свежих огурцов с луком | 60          | 0,48         | 3,66         | 1,56          | 41,4          | 0,018        | 2,5           | 11,4         | 0,31          |
| 131                   | Свекольник                      | 200         | 1,74         | 3,56         | 9,62          | 77,6          | 0,052        | 7,28          | 30,2         | 1,22          |
| 479                   | Сметана                         | 5           | 0,5          | 0,75         | 0,2           | 8,1           | 0,003        | 0,04          | 4,4          | 0,01          |
| 347(2018г)            | Котлета Школьная                | 90          | 13,23        | 9,99         | 11,43         | 189           | 0,126        | 0,72          | 32,46        | 1,935         |
| 377(2018г)            | Пюре картофельное               | 150         | 3,15         | 6            | 9,15          | 102           | 0,12         | 3,75          | 38           | 0,87          |
| 507                   | Компот из свежих яблок          | 200         | 0,5          | 0,2          | 23,1          | 96            | 0,02         | 4,3           | 22           | 1,1           |
| 109                   | Хлеб ржаной                     | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2          | 0,54         | 0             | 10,56        | 1,176         |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 60          | 6,8          | 0,72         | 29,4          | 141           | 0,066        | 0             | 12           | 0,66          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                 |             | <b>28,38</b> | <b>25,24</b> | <b>94,48</b>  | <b>707,3</b>  | <b>0,945</b> | <b>18,59</b>  | <b>161</b>   | <b>7,281</b>  |
| <b>7 день Полдник</b> |                                 |             |              |              |               |               |              |               |              |               |
| 501(2018г)            | Сок фруктовый                   | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 86            | 0,02         | 4             | 14           | 2,8           |
| 553                   | Шанежка с картофелем            | 100         | 10,5         | 10,3         | 55,3          | 356,7         | 0,167        | 0,167         | 75           | 1,5           |
| <b>Итого полдник</b>  |                                 |             | <b>11,5</b>  | <b>10,5</b>  | <b>75,5</b>   | <b>442,7</b>  | <b>0,187</b> | <b>4,167</b>  | <b>89</b>    | <b>4,3</b>    |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                 |             | <b>53,88</b> | <b>47,06</b> | <b>265,78</b> | <b>1691,4</b> | <b>1,332</b> | <b>25,297</b> | <b>448,2</b> | <b>14,481</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                       | Выход блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С             | Са           | Fe            |
|-----------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>8 день Завтрак</b> |                                          |             |              |               |               |               |              |               |              |               |
| 234(2018г)            | Каша рисовая жидкая                      | 200         | 5,54         | 6,88          | 32,6          | 214,6         | 0,06         | 1,54          | 147,4        | 0,17          |
| 563                   | Булочка ванильная                        | 80          | 6,26         | 6,5           | 45,2          | 264           | 0,08         | 0             | 12           | 0,66          |
| 465(2018г)            | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 2,8          | 2,5           | 13,6          | 88            | 0,03         | 0,7           | 108          | 0,12          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 94            | 0,044        | 0             | 8            | 0,44          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                          |             | <b>17,64</b> | <b>16,2</b>   | <b>111,08</b> | <b>660,6</b>  | <b>0,214</b> | <b>2,24</b>   | <b>275,4</b> | <b>1,39</b>   |
| <b>8 день Обед</b>    |                                          |             |              |               |               |               |              |               |              |               |
| 4                     | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60          | 1            | 6,1           | 5,8           | 81,6          | 0,02         | 16,7          | 26,4         | 0,36          |
| 134                   | Рассольник ленинградский                 | 200         | 1,64         | 4,2           | 13            | 97            | 0,72         | 0             | 1,88         | 12,4          |
| 479                   | Сметана                                  | 5           | 0,5          | 0,75          | 0,2           | 8,1           | 0,003        | 0,04          | 4,4          | 0,01          |
| 372 (2018 г)          | Биточки из кур                           | 90          | 13,88        | 8,6           | 7,97          | 164,5         | 0,06         | 0,77          | 37,15        | 1,26          |
| 291                   | Макаронные изделия отварные              | 150         | 5,65         | 0,7           | 29,04         | 144,9         | 0,05         | 0,015         | 5,7          | 0,78          |
| 496(2018г)            | Напиток из шиповника                     | 200         | 0,7          | 0,3           | 18,2          | 78            | 0,01         | 80            | 11,9         | 0,6           |
| 109                   | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,98         | 0,36          | 10,02         | 52,2          | 0,54         | 0             | 10,56        | 1,176         |
| 108                   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 94            | 0,044        | 0             | 8            | 0,44          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                          |             | <b>28,39</b> | <b>21,33</b>  | <b>103,91</b> | <b>720,3</b>  | <b>1,447</b> | <b>97,525</b> | <b>106</b>   | <b>17,026</b> |
| <b>8 день Полдник</b> |                                          |             |              |               |               |               |              |               |              |               |
| 589                   | Кондитерское изделие                     | 50          | 2,95         | 2,35          | 37,5          | 183           | 0,04         | 0             | 5,5          | 0,4           |
| 457(2018г)            | Чай с сахаром                            | 250         | 0,25         | 0,125         | 11,62         | 47,5          | 0            | 0             | 6,37         | 1,025         |
| <b>Итого полдник</b>  |                                          |             | <b>3,2</b>   | <b>2,475</b>  | <b>49,12</b>  | <b>230,5</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0</b>      | <b>11,87</b> | <b>1,425</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                          |             | <b>49,23</b> | <b>40,005</b> | <b>264,11</b> | <b>1611,4</b> | <b>1,701</b> | <b>99,765</b> | <b>393,3</b> | <b>19,841</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С             | Ca           | Fe            |
|-----------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>9 день Завтрак</b> |                                           |             |              |              |               |               |              |               |              |               |
| 232(2018г)            | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200         | 6,46         | 8,12         | 25,64         | 201,6         | 0,144        | 1,54          | 157,9        | 1,06          |
| 590                   | Кондитерское изделие                      | 50          | 3,75         | 4,9          | 37,2          | 208,5         | 0,04         | 0             | 14,5         | 1,05          |
| 457(2018г)            | Чай с сахаром                             | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38            | 0            | 0             | 5,1          | 0,82          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,5          | 141           | 0,06         | 0             | 12           | 0,6           |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                           |             | <b>14,97</b> | <b>13,6</b>  | <b>101,64</b> | <b>589,1</b>  | <b>0,244</b> | <b>1,54</b>   | <b>189,5</b> | <b>3,53</b>   |
| <b>9 день Обед</b>    |                                           |             |              |              |               |               |              |               |              |               |
| 59                    | Салат из свеклы с чесноком                | 60          | 0,9          | 6,06         | 5,1           | 78,6          | 0,012        | 3,3           | 22,2         | 0,84          |
| 142                   | Щи из свежей капусты с картофелем         | 200         | 1,4          | 3,9          | 6,22          | 66,4          | 0,04         | 14,8          | 27,2         | 6,4           |
| 479                   | Сметана                                   | 5           | 0,5          | 0,75         | 0,2           | 8,1           | 0,003        | 0,04          | 4,4          | 0,01          |
| 328(2021г)            | Жаркое по-домашнему                       | 200         | 18,8         | 14,3         | 25,8          | 310           | 0,18         | 15            | 31           | 3,36          |
| 495(2018г)            | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84            | 0,01         | 0,2           | 20,1         | 0,68          |
| 109                   | Хлеб ржаной                               | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2          | 0,54         | 0             | 10,56        | 1,176         |
| 108                   | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,1          | 0,32         | 17,68         | 94            | 0,044        | 0             | 8            | 0,44          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                           |             | <b>27,28</b> | <b>25,79</b> | <b>85,12</b>  | <b>693,3</b>  | <b>0,829</b> | <b>33,34</b>  | <b>123,5</b> | <b>12,906</b> |
| <b>9 день Полдник</b> |                                           |             |              |              |               |               |              |               |              |               |
| 479(2018г)            | Кисель из ягод свежих                     | 250         | 0,25         | 0,25         | 27,5          | 112,5         | 0            | 1,25          | 11           | 0,15          |
| 574                   | Булочка Школьная                          | 70          | 6,4          | 2,3          | 43,63         | 220,5         | 0,09         | 0,035         | 14           | 0,816         |
| <b>Итого полдник</b>  |                                           |             | <b>6,65</b>  | <b>2,55</b>  | <b>71,13</b>  | <b>333</b>    | <b>0,09</b>  | <b>1,285</b>  | <b>25</b>    | <b>0,966</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                           |             | <b>48,9</b>  | <b>41,94</b> | <b>257,89</b> | <b>1615,4</b> | <b>1,163</b> | <b>36,165</b> | <b>338</b>   | <b>17,402</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры            | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы       | Калорийность  | В1            | С            | Са           | Fe            |
|------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>10 день Завтрак</b> |                                           |             |               |              |                |               |               |              |              |               |
| 230(2018г)             | Каша молочная пшеничная жидкая            | 200         | 5,46          | 6,2          | 25,82          | 181           | 0,1           | 1,18         | 121,7        | 1,23          |
| 300                    | Яйцо отварное                             | 50          | 6,375         | 5,75         | 0,375          | 78,7          | 0,0375        | 0            | 27,5         | 1,25          |
| 461(2018г)             | Чай каркаде                               | 200         | 0             | 0,01         | 14             | 56            | 0,01          | 0,1          | 0,5          | 0,13          |
| 108                    | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,5           | 141           | 0,06          | 0            | 12           | 0,6           |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                           |             | <b>16,395</b> | <b>12,44</b> | <b>69,695</b>  | <b>456,7</b>  | <b>0,2075</b> | <b>1,28</b>  | <b>161,7</b> | <b>3,21</b>   |
| <b>10 день Обед</b>    |                                           |             |               |              |                |               |               |              |              |               |
| 18(2018г)              | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 60          | 0,6           | 3,7          | 2,1            | 43,8          | 0,024         | 8            | 10,5         | 0,4           |
| 128                    | Борщ с капустой и картофелем              | 200         | 1,824         | 4            | 10,88          | 98,9          | 0,029         | 8,24         | 27,6         | 0,96          |
| 479                    | Сметана                                   | 5           | 0,5           | 0,75         | 0,2            | 8,1           | 0,003         | 0,04         | 4,4          | 0,01          |
| 375(2018г)             | Плов из отварной куры                     | 180         | 18            | 20,4         | 23,4           | 349,7         | 0,05          | 1            | 24,6         | 1,3           |
| 492(2018г)             | Компот из св.яблок и ягод свежемороженных | 200         | 0,1           | 0,1          | 10,9           | 48            | 0,008         | 8,6          | 5,5          | 0,37          |
| 109                    | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,64          | 0,48         | 13,36          | 69,6          | 0,72          | 0            | 14,08        | 1,568         |
| 108                    | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,04          | 0,32         | 19,68          | 94            | 0,044         | 0            | 8            | 0,44          |
| <b>Итого обед:</b>     |                                           |             | <b>26,704</b> | <b>29,75</b> | <b>80,52</b>   | <b>712,1</b>  | <b>0,878</b>  | <b>25,88</b> | <b>94,68</b> | <b>5,048</b>  |
| <b>10 день Полдник</b> |                                           |             |               |              |                |               |               |              |              |               |
| 459(2018г)             | Чай сахаром с лимоном                     | 250         | 0,37          | 0,12         | 11,87          | 50            | 0             | 1,25         | 9,87         | 0,87          |
| 590                    | Кондитерское изделие                      | 50          | 3,75          | 4,9          | 37,22          | 208,5         | 0,04          | 0            | 14,5         | 1,05          |
| <b>Итого полдник</b>   |                                           |             | <b>4,12</b>   | <b>5,02</b>  | <b>49,09</b>   | <b>258,5</b>  | <b>0,04</b>   | <b>1,25</b>  | <b>24,37</b> | <b>1,92</b>   |
| <b>ИТОГО:</b>          |                                           |             | <b>47,219</b> | <b>47,21</b> | <b>199,305</b> | <b>1427,3</b> | <b>1,1255</b> | <b>28,41</b> | <b>280,8</b> | <b>10,178</b> |

**Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей льготных категорий 7-11 лет на осенний период года**

|                                       | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Калорийность</b> | <b>В1</b>   | <b>С</b>     | <b>Ca</b>     | <b>Fe</b>    |
|---------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>1 день</b>                         | 41,32        | 36,62        | 251,58          | 1505                | 1,1         | 21,11        | 299,22        | 10,846       |
| <b>2 день</b>                         | 47,67        | 38,67        | 245,71          | 1550,25             | 0,991       | 94,1         | 488,56        | 15,796       |
| <b>3 день</b>                         | 48,21        | 38,84        | 223,76          | 1511,3              | 1,042       | 19,27        | 495,525       | 14,422       |
| <b>4 день</b>                         | 45,77        | 43,23        | 259,5           | 1622,9              | 1,032       | 39,47        | 374,37        | 8,416        |
| <b>5 день</b>                         | 36,87        | 37,23        | 233,8           | 1482,7              | 1,152       | 51,48        | 347,24        | 9,706        |
| <b>6 день</b>                         | 45,1         | 48,49        | 239,74          | 1577,8              | 1,13        | 20,57        | 462,5         | 11,656       |
| <b>7 день</b>                         | 53,88        | 47,06        | 265,78          | 1691,4              | 1,332       | 25,297       | 448,22        | 14,481       |
| <b>8 день</b>                         | 49,23        | 40,005       | 264,11          | 1611,4              | 1,701       | 99,765       | 393,26        | 19,841       |
| <b>9 день</b>                         | 48,9         | 41,94        | 257,89          | 1615,4              | 1,163       | 36,165       | 337,98        | 17,402       |
| <b>10 день</b>                        | 47,219       | 47,21        | 199,305         | 1427,3              | 1,1255      | 28,41        | 280,75        | 10,178       |
| <b>среднее</b>                        | <b>50,50</b> | <b>49,00</b> | <b>226,00</b>   | <b>1559,55</b>      | <b>1,18</b> | <b>43,56</b> | <b>392,76</b> | <b>13,27</b> |
| <b>Норма 60-65% от суточной нормы</b> | <b>50,05</b> | <b>51,35</b> | <b>217,75</b>   | <b>1527,50</b>      |             |              |               |              |

**Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей льготных категорий 7-11 лет на осенний период года**

|                | <b>завтрак</b> | <b>% от суточной нормы</b> | <b>обед</b>   | <b>% от суточной нормы</b> | <b>полдник</b> | <b>% от суточной нормы</b> | <b>суточная норма</b> |
|----------------|----------------|----------------------------|---------------|----------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|
| <b>1 день</b>  | 504,6          | 33,03                      | 704,9         | 46,15                      | 295,5          | 19,35                      | 1527,5                |
| <b>2 день</b>  | 581,2          | 38,05                      | 726,8         | 47,58                      | 242,25         | 15,86                      | 1527,5                |
| <b>3 день</b>  | 512            | 33,52                      | 716,8         | 46,93                      | 282,5          | 18,49                      | 1527,5                |
| <b>4 день</b>  | 633,6          | 41,48                      | 724,6         | 47,44                      | 264,7          | 17,33                      | 1527,5                |
| <b>5 день</b>  | 544,6          | 35,65                      | 700,1         | 45,83                      | 238            | 15,58                      | 1527,5                |
| <b>6 день</b>  | 531,8          | 34,82                      | 725           | 47,46                      | 321            | 21,01                      | 1527,5                |
| <b>7 день</b>  | 541,4          | 35,44                      | 707,3         | 46,30                      | 442,7          | 28,98                      | 1527,5                |
| <b>8 день</b>  | 660,6          | 43,25                      | 720,3         | 47,16                      | 230,5          | 15,09                      | 1527,5                |
| <b>9 день</b>  | 589,1          | 38,57                      | 693,3         | 45,39                      | 333            | 21,80                      | 1527,5                |
| <b>10 день</b> | 456,7          | 29,90                      | 712,1         | 46,62                      | 258,5          | 16,92                      | 1527,5                |
| <b>среднее</b> | <b>555,56</b>  | <b>36,37</b>               | <b>713,12</b> | <b>46,69</b>               | <b>290,87</b>  | <b>19,04</b>               |                       |

Каллории за день:  $36,37+46,69+19,04 = 102,15\%$