

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа"

Директор  Е.Л. Козлова



Утверждаю:



В. Старкова

## Примерное 10-дневное меню для детей 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  | В1           | С            | Са           | 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           |
| 112                   | Плоды свежие                | 1шт         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5          | 0,066        | 15           | 24           | 3,3           |
| 457(2018г)            | Чай с сахаром               | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38            | 0            | 0            | 5,1          | 0,82          |
| 108                   | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47            | 0,022        | 0            | 4            | 0,22          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                             |             | <b>9,16</b>  | <b>11,34</b> | <b>84,84</b>  | <b>481,1</b>  | <b>0,188</b> | <b>16,4</b>  | <b>171,3</b> | <b>5,24</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           | 10,4         | 14,13         | 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>23,36</b> | <b>96,91</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>38,94</b> | <b>37,3</b>  | <b>246,75</b> | <b>1481,5</b> | <b>1,128</b> | <b>36,11</b> | <b>315,2</b> | <b>13,706</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда               | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С            | Ca           | Fe            |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>2 день Завтрак</b> |                                  |             |              |              |               |                |              |              |              |               |
| 268(2018г)            | Омлет натуральный                | 160         | 13,78        | 15,45        | 3,4           | 209,2          | 0,06         | 0,49         | 126,5        | 2,56          |
| 157(2018)             | Овощи консервированные отварные  | 60          | 1,7          | 2,1          | 3             | 38,3           | 0,04         | 1,1          | 10,9         | 0,3           |
| 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                   | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8            | 0,44          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                  |             | <b>24,82</b> | <b>24,69</b> | <b>69,64</b>  | <b>602,3</b>   | <b>0,206</b> | <b>2,29</b>  | <b>268,3</b> | <b>4,79</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(2021г)          | Рыба тушеная с томатом с овощами | 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>55,61</b> | <b>49,28</b> | <b>218,71</b> | <b>1571,35</b> | <b>0,971</b> | <b>94,25</b> | <b>455,8</b> | <b>17,726</b> |



возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С             | Са           | Fe            |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>3 день Завтрак</b> |                                 |             |              |              |               |               |              |               |              |               |
| 347(2018г)            | Котлета Школьная                | 90          | 13,23        | 9,99         | 11,43         | 189           | 0,126        | 0,72          | 32,46        | 1,935         |
| 291                   | Макаронные изделия отварные     | 150         | 5,65         | 0,7          | 29,04         | 144,9         | 0,05         | 0,015         | 5,7          | 0,78          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 60          | 6,84         | 0,72         | 29,37         | 141           | 0,066        | 0             | 12           | 0,66          |
| 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>26,02</b> | <b>11,51</b> | <b>79,34</b>  | <b>514,9</b>  | <b>0,242</b> | <b>1,735</b>  | <b>58,06</b> | <b>4,245</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            | 10,88         | 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          | 13,88        | 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          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94            | 0,044        | 0             | 8            | 0,44          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                 |             | <b>27,88</b> | <b>23,55</b> | <b>80,21</b>  | <b>716,8</b>  | <b>0,84</b>  | <b>11,75</b>  | <b>133,3</b> | <b>7,842</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>56,55</b> | <b>36,96</b> | <b>223,45</b> | <b>1514,2</b> | <b>1,122</b> | <b>18,485</b> | <b>216,9</b> | <b>16,337</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                       | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | B1           | C            | Ca           | 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          | 0,096        | 13,1         | 10,8         | 0,66         |
| 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>0,744</b> | <b>26,8</b>  | <b>96,71</b> | <b>4,426</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 свежемороженых | 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>1,028</b> | <b>39,47</b> | <b>374,4</b> | <b>8,376</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  | B1           | C            | Ca           | Fe            |
|-----------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | <b>5 день Завтрак</b>                     |             |              |              |              |               |              |              |              |               |
| 372 (2018 г)          | Котлета из кур                            | 90          | 13,9         | 8,6          | 8            | 164,5         | 0,06         | 0,77         | 37,15        | 1,26          |
| 377(2018г)            | Пюре картофельное                         | 150         | 3,15         | 6            | 9,15         | 102           | 0,12         | 3,75         | 38           | 0,87          |
| 589                   | Кондитерское изделие                      | 40          | 2,36         | 1,8          | 30           | 146           | 0,03         | 0            | 4,4          | 0,3           |
| 108                   | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,7         | 94            | 0,044        | 0            | 8            | 0,44          |
| 461(2018г)            | Чай каркаде                               | 200         | 0            | 0,01         | 14           | 56            | 0,01         | 0,1          | 0,5          | 0,13          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                           |             | <b>22,45</b> | <b>16,73</b> | <b>80,85</b> | <b>562,5</b>  | <b>0,264</b> | <b>4,62</b>  | <b>88,05</b> | <b>3</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         | 7,4          | 5,8          | 12,8         | 133           | 0,08         | 6,32         | 51           | 1             |
| 282(2011г)            | Шницель рубленый                          | 90          | 14           | 10,4         | 14,13        | 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 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>31,89</b> | <b>22,34</b> | <b>91,35</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>36,89</b> | <b>43,97</b> | <b>215,6</b> | <b>1500,6</b> | <b>1,172</b> | <b>54,46</b> | <b>260,5</b> | <b>10,616</b> |



возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С            | Са           | Fe            |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>6 день Завтрак</b> |                                      |             |              |              |               |               |              |              |              |               |
| 233(2018г)            | Каша пшениная жидкая                 | 200         | 6            | 6,9          | 28,5          | 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           |
| 82(2018г)             | Плоды свежие                         | 1шт         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44            | 0,03         | 7            | 16,1         | 2,21          |
| 457(2018г)            | Чай с сахаром                        | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38            | 0            | 0            | 5,1          | 0,82          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,8           | 47            | 0,022        | 0            | 4            | 0,22          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                      |             | <b>14,82</b> | <b>17,06</b> | <b>67,3</b>   | <b>481,8</b>  | <b>0,222</b> | <b>8,28</b>  | <b>329,9</b> | <b>4,55</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       | 12,4         | 12,8         | 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          | 2            | 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>23,7</b>  | <b>26,36</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          | 37,2          | 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>64,7</b>   | <b>321</b>    | <b>0,04</b>  | <b>1,25</b>  | <b>25,5</b>  | <b>1,2</b>    |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                      |             | <b>42,52</b> | <b>48,57</b> | <b>229,78</b> | <b>1527,8</b> | <b>1,122</b> | <b>27,57</b> | <b>470,6</b> | <b>13,486</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры           | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность | В1           | С             | Са           | Fe            |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>7 день Завтрак</b> |                                 |             |              |              |               |              |              |               |              |               |
| 371(2018г)            | Кнели из кур с рисом            | 90          | 15,4         | 17,4         | 6             | 240,4        | 0,06         | 0,77          | 23           | 1,3           |
| 202(2018г)            | Каша гречневая рассыпчатая      | 150         | 5,6          | 5,8          | 9,8           | 173,6        | 0,136        | 0             | 14,12        | 3,006         |
| 459(2018г)            | Чай сахаром с лимоном           | 200         | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40           | 0            | 1             | 7,9          | 0,87          |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 60          | 6,8          | 0,72         | 29,4          | 141          | 0,066        | 0             | 12           | 0,66          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                 |             | <b>28,1</b>  | <b>24,02</b> | <b>54,7</b>   | <b>595</b>   | <b>0,262</b> | <b>1,77</b>   | <b>57,02</b> | <b>5,836</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         | 1,7          | 3,5          | 9,6           | 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>28,34</b> | <b>25,18</b> | <b>94,46</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>67,94</b> | <b>59,7</b>  | <b>224,66</b> | <b>1745</b>  | <b>1,394</b> | <b>24,527</b> | <b>307</b>   | <b>17,417</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         | 2,6          | 3,2          | 19            | 115           | 0,02         | 0,02          | 105          | 0,07         |
| 100                   | Сыр порция                               | 15          | 3,84         | 3,9          | 0             | 51,5          | 0,004        | 0,1           | 135          | 0,135        |
| 108                   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94            | 0,044        | 0             | 8            | 0,44         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                          |             | <b>21,28</b> | <b>20,8</b>  | <b>116,48</b> | <b>739,1</b>  | <b>0,208</b> | <b>1,66</b>   | <b>407,4</b> | <b>1,475</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         | 0,68         | 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        | 1,18         |
| 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>21,31</b> | <b>103,91</b> | <b>720,3</b>  | <b>1,447</b> | <b>97,525</b> | <b>106</b>   | <b>17,03</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         | 0,13         | 11,62         | 47,5          | 0            | 0             | 6,37         | 1,025        |
| <b>Итого полдник</b>  |                                          |             | <b>3,2</b>   | <b>2,48</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>52,87</b> | <b>44,59</b> | <b>269,51</b> | <b>1689,9</b> | <b>1,695</b> | <b>99,185</b> | <b>525,3</b> | <b>19,93</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> |                                   |             |              |              |               |               |              |              |              |               |
| 279(2018)             | Запеканка из творога              | 180         | 37,9         | 11           | 30,3          | 372           | 0,14         | 0,72         | 330,2        | 1,3           |
| 481                   | Молоко сгущенное                  | 30          | 2,16         | 2,55         | 16,65         | 98,4          | 0,018        | 0,3          | 92,1         | 0,06          |
| 590                   | Кондитерское изделие              | 50          | 3,75         | 4,9          | 37,22         | 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                    | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94            | 0,044        | 0            | 8            | 0,44          |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                   |             | <b>47,05</b> | <b>18,87</b> | <b>113,15</b> | <b>810,9</b>  | <b>0,242</b> | <b>1,02</b>  | <b>449,9</b> | <b>3,67</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          | 5,6          | 2,3          | 39,08         | 199,5         | 0,07         | 0            | 10,5         | 0,58          |
| <b>Итого полдник</b>  |                                   |             | <b>5,85</b>  | <b>2,55</b>  | <b>66,58</b>  | <b>312</b>    | <b>0,07</b>  | <b>1,25</b>  | <b>21,5</b>  | <b>0,73</b>   |
| <b>ИТОГО:</b>         |                                   |             | <b>80,18</b> | <b>47,21</b> | <b>264,85</b> | <b>1816,2</b> | <b>1,141</b> | <b>35,61</b> | <b>594,9</b> | <b>17,306</b> |

возраст 7-11 лет

Приложение 1

| № рецептуры            | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | B1            | C            | Ca           | 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          |
| 90                     | Бутерброд с сыром                         | 45          | 6,7          | 9,5          | 9,9           | 153           | 0,03          | 0,1          | 185          | 0,4           |
| 300                    | Яйцо отварное                             | 1 шт        | 6,4          | 5,75         | 0,4           | 78,8          | 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                            | 50          | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 117,5         | 0,05          | 0            | 10           | 0,5           |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                           |             | <b>22,36</b> | <b>21,86</b> | <b>74,72</b>  | <b>586,3</b>  | <b>0,2275</b> | <b>1,38</b>  | <b>344,7</b> | <b>3,51</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         | 1,8          | 4            | 10,9          | 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 курицы                   | 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>26,68</b> | <b>29,75</b> | <b>80,54</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>53,16</b> | <b>56,63</b> | <b>204,35</b> | <b>1556,9</b> | <b>1,1455</b> | <b>28,51</b> | <b>463,8</b> | <b>10,478</b> |



**Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 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>                         | 38,94        | 37,3         | 246,75          | 1481,5              | 1,128       | 36,11        | 315,22        | 13,706       |
| <b>2 день</b>                         | 55,61        | 49,28        | 218,71          | 1571,35             | 0,971       | 94,25        | 455,76        | 17,726       |
| <b>3 день</b>                         | 56,55        | 36,96        | 223,45          | 1514,2              | 1,122       | 18,485       | 216,2         | 16,337       |
| <b>4 день</b>                         | 45,77        | 43,23        | 259,5           | 1622,9              | 1,028       | 39,47        | 374,37        | 8,376        |
| <b>5 день</b>                         | 36,89        | 43,97        | 215,6           | 1500,6              | 1,172       | 54,46        | 260,47        | 10,616       |
| <b>6 день</b>                         | 42,52        | 48,57        | 229,78          | 1527,8              | 1,122       | 27,57        | 470,6         | 13,486       |
| <b>7 день</b>                         | 67,94        | 59,7         | 224,66          | 1745                | 1,394       | 24,527       | 276,2         | 17,417       |
| <b>8 день</b>                         | 52,87        | 44,59        | 269,51          | 1689,9              | 1,695       | 99,185       | 525,26        | 19,93        |
| <b>9 день</b>                         | 80,18        | 47,21        | 264,85          | 1816,2              | 1,141       | 35,61        | 594,86        | 17,306       |
| <b>10 день</b>                        | 53,16        | 56,63        | 204,35          | 1556,9              | 1,1455      | 28,51        | 463,75        | 10,478       |
| <b>среднее</b>                        | <b>53,00</b> | <b>47,90</b> | <b>234,00</b>   | <b>1602,60</b>      | <b>1,19</b> | <b>45,80</b> | <b>395,27</b> | <b>14,54</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 7-11 лет на осенний период года

|         | завтрак | % от суточной нормы | обед   | % от суточной нормы | полдник | % от суточной нормы | суточная норма |
|---------|---------|---------------------|--------|---------------------|---------|---------------------|----------------|
| 1 день  | 481,1   | 31,50               | 704,9  | 46,15               | 295,5   | 19,35               | 1527,5         |
| 2 день  | 602,3   | 39,43               | 726,8  | 47,58               | 242,25  | 15,86               | 1527,5         |
| 3 день  | 514,9   | 33,71               | 716,8  | 46,93               | 282,5   | 18,49               | 1527,5         |
| 4 день  | 633,6   | 41,48               | 724,6  | 47,44               | 264,7   | 17,33               | 1527,5         |
| 5 день  | 562,5   | 36,82               | 700,1  | 45,83               | 238     | 15,58               | 1527,5         |
| 6 день  | 481,8   | 31,54               | 725    | 47,46               | 321     | 21,01               | 1527,5         |
| 7 день  | 595     | 38,95               | 707,3  | 46,30               | 442,7   | 28,98               | 1527,5         |
| 8 день  | 739,1   | 48,39               | 720,3  | 47,16               | 230,5   | 15,09               | 1527,5         |
| 9 день  | 810,9   | 53,09               | 693,3  | 45,39               | 312     | 20,43               | 1527,5         |
| 10 день | 586,3   | 38,38               | 712,1  | 46,62               | 258,5   | 16,92               | 1527,5         |
| среднее | 600,75  | 39,33               | 713,12 | 46,69               | 288,77  | 18,90               |                |

Каллории за день:

 $39,33+46,69+18,9= 104,9 \%$