

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 11



С. Н. Симбирева
С. Н. Симбирева

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Детское питание»



Е. И. Шепелева
Е. И. Шепелева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ООО «ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ»

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте с 7 лет до 11 лет
В специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании
МБОУ СОШ №11 г Пензы

(Составлено в соответствии с СанПиН 2,3\2,4,3590-20)

Сезонный период весна- лето

2021 год

неделя : первая возрастная категория 7-11 лет

рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
9 П 2013г	Хлеб ржаной	1\20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
8 П 2013 г	Хлеб пшеничный	1\30	2,25	0,24	24,76	70,5	0,33	0	0	6	19,5	4,2	0,33
М 2003г	Сыр (порциями) сыр 16	1\15	3,45	4,35	0	54	0,005	0,24	0,035	150	81	7,5	0,165
М 2003г	Суп молочный с макаронными изделиями молоко 125,0 макар издел 20,0 сахар 1,5 масло слив 2,0 соль 0,25	1\250	5,65	5,91	21,06	163	0,1	1,62	0,03	15,19	136,08	26,56	0,39
9 П 2008г	Какао с молоком Какао 3,0 сахар 20,0 молоко 100,0	1\200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	124,4	109,65	26,75	0,62
	Итого		16,44	14,67	78,45	476,22	0,511	3,16	0,085	302,59	377,83	74,41	2,285
Обед													
П 2013	Огурец св огурец св 63,0	1\60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
М 2003 г	Суп картофельный с горохом горох 20,25 картофель 66,75 морковь 12,5 лук 12,0 масло слив 5,0. зелень 3,4	1\250	5,48	30	19,74	146	0,23	15,25	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
	Котлеты припущенные куры 175,44(62,9) хлеб пшенич 15,7 молоко 21,7 масло слив 5,3	1\90	13,33	15,065	9,1	225,18	0,072	1,13	0,072	15,138	119,35	16,55	1,33
М 2003г	Рис отварной рис 54,0 масло сл 6,75 соль 0,002	1\150	3,69	4,845	37,515	213	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,265	0,525
5 Москва 2003г	Соус красный основной масло сливочное 0,6 мука 1,5 томат паста 0,9 морковь 3,0 лук репка 0,72 сахар 0,45	1\30	0,244	0,516	1,866	13,11	0,006	0,585	0,003	2,031	4,119	2,108	0,076
г.Пермь	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
9 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
П 2013 г	Хлеб пшеничный	1\20	1,14	0,14	7,46	33,9	0,02	0	0	3,9	12,45	5,25	0,24
	Итого		28,294	51,181	92,856	726,89	0,4495	26,865	0,125	107,689	411,329	120,773	8,451
ПОЛДНИК													
99 Пермь 2008г	Напиток из шиповник шиповник 20,0 сахар 15,0 вода 230,0	1\200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	6,05	1,6	1,6	0,31
91\1983	Пирожок с капустой и яйцом мука вс 32,12 сахар 3,3 масло раст 3,04 яйцо 2,0 дрожжи 1,1 капуста св 50,62 масло слив 3,37 зелень 0,47	1\75	5,45	7,08	28,88	201	0,08	16,65	0,03	33,13	66	7,5	0,6
	Итого		6,13	7,08	49,89	247,87	0,09	146,65	0,12	39,18	67,6	9,1	0,91

неделя : первая возрастная категория 7-11 лет

рецептуры	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
09 П 2013г	Хлеб ржаной	1120	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
4 М 2003г	Бутерброд горячий с сыром маслом 5,0 хлеб пшеничный 15,0 сыр 16,0	1135	2,09	13,4	8,84	165,67	0,03	0,05	0,09	34,77	33,4	7,29	0,41
14 П 2008г	Каша рисовая молочная жидкая рис 22,54 молоко 78,07 сахар 3,65 масло слив 3,65 соль 0,7	11150	3,75	4,84	23,86	153,75	0,05	1,02	0,04	96,48	105,17	22,21	0,32
7 П 2008г	Кофейный напиток с молоком(I вариант) Коф напиток 2,0 сахар 15,0 молоко 100,0 вода 170,0	11200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
0152	фрукты	11200	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25	0	20	70	105	1,5
	Итого		13,32	22,82	114,87	720,91	0,24	27,37	0,15	278,84	319,93	156,3	2,88
Обед													
1 М 2003г	Салат из свеклы с растительным маслом свекла 70,5 масло растит 5,0 соль 0,6	1160	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	23,07	24,26	12,54	0,8
1 М 2003г	Суп картофельный с крупой рисовой картофель 100,0 рис 5,0 морковь 12,5 масло слив 5,0 лук репка 12,0 соль 0,25	11250	2,4	4,48	17,46	121	0,1	16,5	0,02	17,62	63,25	25,02	0,89
8 М 2003г	Рыба припущенная 150,4(97,1) Лук репка 4,86	1190	17,6	0,848	0,324	77,4	0,09	1,46	0	31,88	232,67	33,64	0,756
3 Москва 003г	Картофельное пюре Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25	11150	3,24	5,595	22,05	156	0,15	25,95	0,03	69,495	96,705	34,485	1,395
3 М 2003г	Чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	11200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
1 П 2013 г	Хлеб ржаной	1130	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
П 2013 г	Хлеб пшеничный	1120	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,8	7	0,32
	Итого		27,78	16,363	79,874	573,28	0,434	49,65	0,05	163,015	489,125	131,185	6,191
ПОЛДНИК													
г.Пермь 008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	11200	2,000	0,200	5,800	35,1	0,020	4,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
1 2004	Ватрушка с творогом мука в с 40,18 сахар 3,47 масло растит 1,66 яйцо 1,5 соль 0,58 дрожжи 1,1 творог 27,45	1175	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
	Итого		10,850	3,500	58,060	308,940	0,160	4,000	0,010	32,440	90,460	21,100	3,850
	Итого за день		51,950	42,683	252,804	1603,130	0,834	81,020	0,210	474,295	899,515	308,585	12,921

неделя : первая возрастная категория 7-11 лет

п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
0	П	Хлеб ржаной	1\20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
2003		Бутерброд с маслом масло слив 10,0 хлеб пшеничный 30,0	10\30	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	7,8	27,4	9,94	0,62
1		Каша пшеничная молочная жидкая крупа пшеничная 30,0 молоко 75,6 сахар 3,75 масло слив 3,75	1\150	4,42	5,32	25,1	166,2	0,15	0,96	0,04	27,4	9,94	34,6	0,9
0	П	Какао с молоком Какао 3,0 сахар 20,0 молоко 100,0	1\200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	124,4	109,65	26,75	0,62
0	Г	Фрукт свежий	1\200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	32	22	18	4,4
		Итого		12,29	19,34	95,63	609,92	0,31	22,26	0,11	195,8	186,39	93,09	6,94
Обед														
0	РМ	Суп картофельный с клецками картофель 66,75 морковь 12,5 лук репка 12,0 масло растит 2,5 клецки 25,0	1\250	1,2	2,6	8,775	63,25	0,063	5,75	0	10,75	40,25	16,75	0,6
1		Клецки мучные (для супа картофельного с клецками № 146 п 2013г) мука в с 8,55 вода 13,42 соль 0,25 яйцо 2,44 масло слив 0,97	1\25	1,627	1,53	6,65	46,89	0,022	0,086	0,014	19,11	24,31	3,53	0,18
М	Г	Котлеты "Студенческие " мясо гов 24,18 филе индейки 43,61 леб пшенич 13,85 лук репка 49,43 масло слив 11,07 яйцо 5,5 соль 1,0 сухари панир 6,9	1\90	30,92	20,6	25,01	318,46	0,166	4,15	0,08	33,49	176,23	28,23	1,855
М	Г	Рагу из овощей Картофель 64,52 Морковь 34,5 Лук репка 15,48 Капуста 63,9 Масло слив 6,9 мука в с 2,25 том паста 1,35 сахар 0,67 лавр лист 0,012	1\150	2,74	5,98	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14
М		Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
0	П	Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
1	Г	Хлеб пшеничный	1\20	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
		Итого		40,197	31,46	91,535	713,98	0,435	54,576	0,124	140,06	381,76	107,8	6,475
ПОЛДНИК														
М		Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
2008		Пирожок печеный с мясом мука в с 38,45 сахар 2,55 яйцо 1,4 масло растит 1,18 дрожжи 0,11 мясо говяд 42,73 масло слив 1,0 лук репка 2,97 мука вс 0,25	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
		Итого		9,06	3,51	67,53	335,84	0,15	8,91	0,01	27,28	82,4	17,96	2,26
		Итого за день		61,547	54,31	254,695	1659,74	0,895	85,746	0,244	363,14	650,55	218,85	15,675

неделя :первая возрастная категория 7-11 лет

пункты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
2003г	Бутерброд с сыром сыр 16,0 хлеб пшеничный 30,0	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	156,6	106,5	17,4	0,76
М 2003г	Омлет из яиц яйцо 109,1 молоко 40,9 масло слив 6,82 соль 0,81 масло слив 6,82	1\150	15	25	2,83	297,3	0,083	68,85	0,3	122,83	233	19,17	2,4
И 2003г	комлот из изюма изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимон к-та 0,2	1\200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
П 2013г	хлеб ржаной	1\20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
	Итого		22,11	30,39	52,89	571,1	0,183	69,09	0,33	302,23	386,57	50,03	4,28
Обед													
34 П 113г	Рассольник ленинградский с крупой рисовой картофель 100,0 рис 5,0 масло растит 5,0 морковь 12,5 лук репка 12,0 огурец соленый 16,75	1\250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,675	0	15,5	63	26,25	0,925
П 2013г	Сметана (к 1 блюду № 134 П 2013г) сметана 15 % 10,0	1\10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	8,8	6,1	0,9	0,02
55 М 203г	гуляш из говядины Говядина 107 Масло сливо 5,0 Лук репка 18,0 Томат-пюре 3,6 Мука 4,0 соль 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02	16,93	178,84	25,65	8,85
М 2003г	каша гречневая рассыпчатая гречка 69,28 Масло сливочное 5,25	1\150	8,74	6,615	43,065	27	0,285	0	0,03	17,235	207,465	138,75	4,665
М 2003г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
П 2013г	хлеб пшеничный	1\20	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
П 2013г	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		30,9	20,975	99,435	461,33	0,562	10,935	0,06	79,415	527,645	217,05	16,81
полдник													
1\1983	Пирожок с капустой и яйцом мука вс 32,12 сахар 3,3 масло раст 3,04 яйцо 2,0 дрожжи 1,1 капуста св 50,62 масло слив 3,37 зелень 0,47	1\75	5,45	7,08	28,88	201	0,08	16,65	0,03	33,13	66	7,5	0,6
М 2003г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого		5,65	7,13	43,89	258	0,08	16,75	0,03	38,38	74,24	11,9	1,46
Итого за день			58,66	58,495	196,215	1290,43	0,825	96,775	0,42	420,025	988,455	278,98	22,55

неделя :первая возрастная категория 7-11 лет

в туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
13 П 13г	запеканка из творога творог 141 Манка 9,7 Сахар 9,7 Яйцо 4,5 Масло слив 5,2 Сухари 5,2 Сметана 5,2, ванилин 0,016	1\150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	297	347	38	1
2013г	Молоко сгущенное (к запеканке из творога) молоко сгущ,жирностью 85% 10,0	1\110	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,1	0,0042	30,7	21,9	3,4	0,02
13 М 13г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
09 П	хлеб ржаной	1\120	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
08 П	хлеб пшеничный	1\130	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого			28,14	26,51	69,33	625,4	0,136	0,8	0,2042	344,95	419,44	60,1	2,76
Обед													
115 М 14 г	Салат "степной" из разных овощей картофель ,018 лук репка 0,012 огурец сол 0,0126 морковь 0,0144 горошек зел 0,0102 заправка для салата №615 масло растит 0,00225 лим кислота 0,00020 сахар 0,00045 соль 0,0009 (с 01 11 по 31 02)	1\60	0,84	2,34	4,8	44,34	0,08	5,4	0	11,22	18,65	11,64	0,36
12013 П	борщ из св капусты с картофелем свекла 50,0 капуста 25,0 Картофель 26,75 Масло растит 5,0 Морковь 15,75 Лук репка 12,0 том пюре 7,5 сахар 2,5	1\250	1,825	5	10,65	95	0,025	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
19 П 13г	Сметана (к 1 блюду № 126 П 2013г) сметана 15 % 10,0	1\110	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	8,8	6,1	0,9	0,02
19 П 13г	Тефтели из говядины паровые говядина 86,4 хлеб пшенич 11,7 масло слив 2,7 лук репка 35,1	1\90	12,42	11,43	7,83	183,6	0,054	2,25	0,018	17,1	137,7	18,9	1,98
17 М	Макароны отварные Макароны 54,31 Масло сливочное 5,6	1\150	5,475	4,98	34,87	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,58	0,99
Пермь 18г	напиток из шиповник шиповник 20,0 сахар 15,0 вода 230,0	1\200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	6,05	1,6	1,6	0,31
09 П 13 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
08 П	хлеб пшеничный	1\20	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
Итого			25,66	25,91	102,82	707,79	0,394	147,99	0,148	137,82	356,91	109,67	6,74
ПОЛДНИК													
72 П	Кисломолочный продукт кефир 206,0	1\200	6,35	7,24	9,27	127,52	0,091	1,59	0,045	272,01	204,01	31,73	0,23
17 П 08г	Булочка Веснушка мука в с 42,85 сахар 43дрожжи 1,3 соль 0,4 масло растит 3,8 яйцо1,3 изюм 2,1	1\60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09	0	0,02	12,97	48,7	5,66	0,69
Итого			10,96	11,65	44,57	326,82	0,181	1,59	0,065	284,98	252,71	37,39	0,92
Итого за день			64,76	64,07	216,72	1660,01	0,711	150,38	0,4172	767,75	1029,06	207,16	10,42

День : суббота сезон весна-лето

неделя : первая возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак												
Бутерброд с джемом джем 20,2 хлеб пшеничный 30,0	20\30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	9	29,1	11,7	0,8
Рыба запеченная под молочным соусом с гарниром треска 117,0(85,0) гарнир: пюре картоф 130,0 : картоф 146,9 молоко 20,8 масло сл 5,85 соус: молочный 50,0 : молоко 50,0 мука 4, сахар ,5 масло сл 4,,0	1\230	20,85	13,48	33,76	339,72	0,46	1,2	0,1	178,67	430,53	98,35	3,9
Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
фрукты	1\150	1,2	0,3	11,25	57	0,09			52,5	25,5	16,5	0,15
хлеб ржаной	1\20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
Итого		25,61	15,03	98,94	633,52	0,63	10,59	0,1	253,21	508,47	136,21	6,46
Обед												
Винегрет овощной картофель 17,34 свекла 11,46 морковь 7,56 огурец сол 22,6 лук репка 10,74 масло раст 6,0	1\60	0,58	6,06	3,5	72	0,02	4,41	0	18,97	19,19	9,23	0,42
Суп картофельный с рыбой картофель 150,0 морковь 12,5 лук 12,5 масло раст 5,0 треска 53,75(п\ф)	1\250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,17	12,1	0,23	25,77	138,94	38,32	1,45
Котлеты(Биточки) мясные говядина 80,0хлеб пшеничный 14,4 сухари паниров 8,0 масло слив4,8 соль0,8	1\80	12,56	10,42	12,62	196,8	0,064	0	0,02	14,5	119,57	24,1	12,32
Капуста, тушенная с морковью в молоке капуста 123,0 морковь 66,0 молоко 30,0 масло сливочное 4,5 сахар 1,5 мука пшеничная 3,0	1\150	3,63	4,275	13,23	105,735	0,075	31,89	1,08	98,64	90,03	40,26	1,035
Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого		33,91	25,42	51,725	578,075	0,4025	52,3	1,33	182,03	428,78	133,81	19,125
ПОЛДНИК												
Кисломолочный продукт ряженка 205,0	1\200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
Ватрушка с творогом мука в с 40,18 сахар 3,47 масло растит 1,66 яйцо1,5 соль 0,58 дрожжи 1,1 творог 27,45	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
Итого		14,45	9,68	60,44	386,36	0,22	1,4	0,05	258,44	256,46	41,1	1,25
Итого за день		73,97	50,13	211,105	1597,955	1,2525	64,29	1,48	693,68	1193,71	311,12	26,835

и : вторая возрастная категория 7-11 лет

Код	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1000g	Хлеб ржаной	1\20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
1000g	Бутерброд с сыром сыр 16,0 хлеб пшеничный 30,0	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	156,6	106,5	17,4	0,76
2000g	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая крупа геркулес 21,95 молоко 78,07 масло слив 3,65 сахар 3,65 соль 0,7	1\150	4,63	6,5	18,65	151,74	0,14	1,02	0,04	108,8	148	36,41	0,95
2000g	Кофейный напиток с молоком (вариант) Коф напиток 2,0 сахар 15,0 молоко 100,0 вода 170,0	1\200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
2	фрукты	1\200	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25	0	20	70	105	1,5
	Итого		17,87	16,33	115,76	686,23	0,35	27,56	0,09	412,99	435,86	180,61	3,86
Обед													
1 2013	Помидор св помидор 64,2	1\60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,038	9,9	0	8,4	13,104	12	0,54
8 П 3г	Борщ из св капусты с картофелем свекла 50,0 капуста 25,0 Картофель 28,75 Масло растит 5,0 Морковь 15,75 Лук репка 12,0 том пюре 7,5 сахар 2,5	1\250	1,825	5	10,65	95	0,025	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
9 П 3г	Сметана (к 1 блюду № 128 П 2013г) смктана 15 % 10,0	1\10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	8,8	6,1	0,9	0,02
1 П 9г	Плов из отварной птицы курица 148,2 масло растит 7,86 лук репка 15,7 морковь 10,0 рис 35 соль 2	1\150	26,57	32,38	29,32	533,63	0,12	1,5	0,8	38,6	283	68,6	2,56
1 М 33	Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
П 2013	Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
П 2013	Хлеб пшеничный	1\20	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
	Итого		33,025	39,75	77,84	814,11	0,278	30,65	0,81	114,84	425,144	133,71	7,02
ПОЛДНИК													
Пермь 00g	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
1983	Пирожок с капустой и яйцом мука вс 32,12 сахар 3,3 масло раст 3,04 яйцо 2,0 дрожжи 1,1 капуста св 50,62 масло слив 3,37 зелень 0,47	1\75	5,45	7,08	28,88	201	0,08	16,65	0,03	33,13	66	7,5	0,6
	Итого		7,4	7,275	34,535	236,1	0,0995	20,55	0,03	46,78	79,65	15,3	3,33
Итого за день			58,295	63,355	228,135	1736,44	0,7275	78,76	0,93	574,81	940,654	329,62	14,21

еделея : вторая возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15

Завтрак

Каша манная молочная жидкая крупа манка 23,25 молоко 79,5 сахар 3,75 масло слив 3,75	1\150	4,65	6,04	23,32	166,52	0,15	0,96	0,04	97,4	135,7	34,6	0,9
яйцо куриное вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63	0,2	0	100	22	77	5	1
хлеб ржаной	1\20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
хлеб пшеничный	1\30	1,14	0,14	7,46	33,9	0,02	0	0	3,9	12,45	5,25	0,24
какао с молоком Какао 3,0 сахар 20,0 молоко 100,0	1\200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	124,4	109,65	26,75	0,62
фрукт свежий	1\200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	32	22	18	4,4
Итого		16,4	15,65	86,59	554,14	0,49	22,26	100,06	283,9	374,2	93,4	7,56

Обед

Салат из свеклы с растительным маслом свекла 70,5 масло растит 5,0 соль 0,6	1\60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	23,07	24,26	12,54	0,8
Салат из свежих помидор помидор св 64,8 масло растит 6,0 (с 01.09 по 01.10)	1\60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,45
щи из свежей капусты с картофелем Капуста 62,5 Картофель 40 Масло растит 5,0 Морковь 15,75 Лук репка 12 том паста 2,5	1\250	7	19,9	31,1	332	0,23	73,9	0	136	190	89	3,2
Сметана (к 1 блюду № 142 П 2013г) смктана 15 % 10,0	1\10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	8,8	6,1	0,9	0,02
Жаркое по -домашнему мясо говяд 75,5 картофель 152,0 лук репка 17,5 масло слив 7,0 том паста 7,0	1\185	26	23,2	16,6	379	0,18	11,7	0,06	22,9	189,5	42,73	3,02
Компот из сухофруктов с\ф 24,0 Сахар 10,0 Лимон к-та 0,2	1\200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
хлеб пшеничный	1\20	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
Итого		38,2	56,31	85,17	1059,08	0,531	101,18	0,07	214,47	488,26	177,07	9,01

Полдник

Компот из сухофруктов с\ф 24,0 Сахар 10,0 Лимон к-та 0,2	1\200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
Пирожок печеный с мясом мука в с 38,45 сахар 2,55 яйцо 1,4 масло растит 1,18 дрожжи 0,11 мясо говяд 42,73 масло слив 1,0 лук репка	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
Итого		8,85	3,3	62,24	377,84	0,14	0	0,01	18,64	76,46	13,1	1,08

Итого за день

63,45 75,26 234 1991,06 1,161 123,44 100,14 517,01 938,92 283,57 17,65

неделя : вторая возрастная категория 7-11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
013г	Запеканка из творога творог 141,0 Манка 9,7 Сахар 9,7 Яйцо 4,5 Масло слив 5,2 Сухари 5,2 Сметана 5,2, ванилин 0,016	1\150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	297	347	38	1
13г	Молоко сгущенное (к запеканке из творога) молоко сгущ.жирностью 85% 10,0	1\110	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,1	0,0042	30,7	21,9	3,4	0,02
003г	Сыр (порциями) сыр 16	1\115	1,72	2,38	1,2	33,5	0,01	1,43	0,005	11,26	30,62	6,28	0,35
рмь	Чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	6,05	1,6	1,8	0,31
013г	Хлеб ржаной	1\120	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
013г	Хлеб пшеничный	1\130	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого		30,34	28,84	76,53	648,77	0,156	132,13	0,2992	357,01	443,42	63,58	2,56
Обед													
2013г	Помидор св помидор 64,2	1\60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	9,9	0	8,4	13,104	12	0,54
2003г	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель 100,0 макар изделия 10, масло слив 5,0 морковь 12,5 лук репка 12,0 соль 0,25	1\250	2,86	4,56	20,73	159	0,12	16,5	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
Пермь	Котлеты припущенные кури 175,44(62,9) хлеб пшенич 15,7 молоко 21,7 масло слив 5,3	1\190	13,33	15,065	9,1	225,18	0,072	1,13	0,072	15,138	119,35	16,55	1,33
осква	Картофельное пюре Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25	1\150	3,24	5,595	22,05	156	0,15	25,95	0,03	69,495	96,705	34,485	1,395
Пермь	Напиток из шиповник шиповник 20,0 сахар 15,0 вода 230,0	1\200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	6,05	1,6	1,6	0,31
2013г	Хлеб ржаной	1\130	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
2013г	Хлеб пшеничный	1\120	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
	итого		24,27	25,88	95,13	694,33	0,472	183,48	0,212	134,503	362,109	112,755	6,055
полдник													
Пермь	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
2004	Ватрушка с творогом мука в с 40,18 сахар 3,47 масло растит 1,66 яйцо 1,5 соль 0,58 дрожжи 1,1 творог 27,45	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
	Итого		10,8	3,495	57,915	308,94	0,1595	3,9	0,01	32,09	90,11	20,9	3,78
на день			65,41	58,215	229,575	1652,04	0,7875	319,51	0,5212	523,603	895,639	197,235	12,395

неделя : вторая возрастная категория 7-11 лет

урн	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	МД	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
003г	Бутерброд горячий с сыром маслом 5,0 хлеб пшеничный 15,0 сыр 16,0	1\135	2,09	13,4	8,84	165,67	0,03	0,05	0,09	34,77	33,4	7,29	0,41
013г	Каша " Дружба" рис 11,25 пшено 8,25 молоко 76,5 сахар 3,75 масо слив 7,5	1\150	3,95	8,75	18,8	169,65	0,06	0,99	0,06	0,95	105,3	22,95	0,42
008г	кофейный напиток с молоком(1 вариант) Коф напиток 2,0 сахар 15,0 молоко 100,0 вода 170,0	1\200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
013г	хлеб ржаной	1\20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
	Фрукты	1\150	1,2	0,3	11,25	57	0,09			52,5	25,5	16,5	0,15
	Итого		10,97	25,78	68,56	553,81	0,24	2,34	0,17	215,81	275,56	68,54	1,63
Обед													
2003 г	Суп -лапша с курицей куры 52,0 лапша 20,0 масло слив 5,0морковь 12,5 лук репка 12,0 соль 0,25	1\250	2,02	5,37	11,4	104	0,08	21,26	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
2003г	Рагу из индейки филе индеки 69,4 картофель 53,5 лук репка 9,6 масло слив 4,0 морковь 20,0 соль 2,0 капуста св 36,2 соус красный основной 30,0	1\150	40,85	17,28	27,18	279	0,11	24,63	0,02	46,12	186,19	84,63	1,79
2003г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
2013 г	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
2013 г	хлеб пшеничный	1\20	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
	Итого		45,05	23,06	63,61	492,2	0,244	45,99	0,05	91,99	296,93	125,08	4,62
ПОЛДНИК													
г. Пермь	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
2008	Пирожок печеный с мясом мука в с 38,45 сахар 2,55 яйцо 1,4 масло растит 1,18 дрожжи 0,11 мясо говяд 42,73 масло слив 1,0 лук репка 2,97 мука вс 0,25	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
	Итого		10,8	3,495	57,915	308,94	0,1595	3,9	0,01	32,09	90,11	20,9	3,78

День : пятница сезон весна-лето

неделя : вторая возрастная категория 7-11 лет

Коды	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Велки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
П 2013г	Хлеб ржаной	1\20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
М 2003	Бутерброд с маслом масло слив 10,0 хлеб пшеничный 30,0	1\40	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	7,8	27,4	9,94	0,62
М 2003г	Омлет из яиц яйцо 109,1 молоко 40,9 масло слив 6,82 соль 0,81 масло слив 6,82	1\150	15	25	2,83	297,2	0,083	68,85	0,3	122,83	233	19,17	2,4
П 2008г	Кофейный напиток с молоком (I вариант) Коф напиток 2,0 сахар 15,0 молоко 100,0 вода 170,0	1\200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
	Итого		31,959	37,48	47,52	611,69	0,183	70,15	0,37	258,22	371,76	50,91	3,67
Обед													
М 2003г	Салат из свеклы с растительным маслом свекла 70,5 масло растит 5,0 соль 0,6	1\60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	23,07	24,26	12,54	0,8
П 2013г	Борщ из св капусты с картофелем свекла 50,0 капуста 25,0 Картофель 26,75 Масло растит 5,0 Морковь 15,75 Лук репка 12,0 том пюре 7,5 сахар 2,5	1\250	1,825	5	10,65	95	0,025	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
Москва 03г	Ежики мясные говядина 69,33(51,0) рис 6,66 лук реп 28,0 масло слив 4,0 мука 5,33 масло сливочное 5,7	1\80	10,4	13,986	10,69	212	0,053	2,4	0,053	17,7	113,12	20,933	0,92
Москва 03г	Соус красный основной масло сливочное 0,6 мука 1,5 томат паста 0,9 морковь 3,0 лук репка 0,72 сахар 0,45	1\30	0,244	0,516	1,866	13,11	0,006	0,585	0,003	2,031	4,119	2,108	0,076
2003г	Рис отварной рис 54,0 масло сл 6,75 соль 0,002	1\150	3,69	4,845	37,515	213	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,265	0,525
Москва 03г	Компот из с\ф с\ф 24,0 Сахар 10,0 Лимон к-та 0,2	1\200	0	0	9,96	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
П 2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
2013 г	хлеб пшеничный	1\20	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
	Итого		21,159	30,057	99,071	816,39	0,226	18,925	0,086	101,531	354,039	113,896	5,431
ПОЛДНИК													
Пермь 04	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
2004	Ватрушка с творогом мука в с 40,18 сахар 3,47 масло растит 1,66 яйцо 1,5 соль 0,58 дрожжи 1,1 творог 27,45	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
			10,8	3,495	57,915	308,94	0,1595	3,9	0,01	32,09	90,11	20,9	3,78
	Итого за день		63,918	71,032	204,506	1737,02	0,5585	92,975	0,466	391,841	815,909	185,706	12,881

неделя : вторая возрастная категория 7-11 лет

п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
2003г	Сыр (порциями) сыр 16	1\15	1,72	2,38	1,2	33,5	0,01	1,43	0,005	11,26	30,62	6,28	0,35
2013г	котлеты рыбные (паровые) 72,,0 батон 17,1 молоко или вода 12,6 масло слив 1,8 яйцо 5,4	1\90	12,51	1,89	8,84	10,17	0,063	0,36	0,018	31,5	144	20,7	0,54
2004	соус молочный молоко 18,0 масло слив 2,1 мука 2,1 сахар 0,38	1\38											
2004г	картофельное пюре Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,0	1\150	3,24	5,595	22,05	156	0,15	25,95	0,03	69,495	96,705	34,485	1,395
Москва	компот из свежих яблок яблоки свежие 61,3 Саха 10,0 Лимон к-та 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
013г	хлеб ржаной	1\20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,02	0	0	4,2	17,4	3,8	0,4
013г	хлеб пшеничный	1\30	1,14	0,14	7,46	33,9	0,02	0	0	3,9	12,45	5,25	0,24
п/п №1	фрукт свежий	1\200	0,66	0	18,645	75,9	0,02	21,45	0	26,4	18,15	14,85	3,63
всего	Итого		20,42	10,355	83,225	414,27	0,293	58,1	0,053	155,595	325,265	90,225	7,765
Обед													
М 2004г	Салат "степной" из разных овощей картофель ,018 лук репка 0,012 огурец сол 0,0126 морковь 0,0144 горошек зел 0,0102 заправка для салата №615 масло растит 0,00225 лим кислота 0,00020 сахар 0,00045 соль 0,0009 (с 01,11 по 31,02)	1\60	0,84	2,34	4,8	44,34	0,08	5,4	0	11,22	18,65	11,64	0,36
г 2008г	суп картофельный с рыбой картофель 150,0 морковь 12,5 лук 12,5 масло раст 5,0 треска 76,25(43,75)	1\250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,17	12,1	0,23	25,77	138,94	38,32	1,45
М 2003г	Котлеты(Биточки) мясные говядина 80,0хлеб пшеничный 14,4 сухари паниров 8,0 масло слив4,8 соль0,8	1\80	12,56	10,42	12,62	196,8	0,064	0	0,02	14,5	119,57	24,1	12,32
г 2008г	капуста, тушенная с морковью в молоке капуста 147,6 <1 морковь 79,2 молоко 36 масло сливочное 5,0 сахар 1,8 мука пшеничная 3,6 i	1\180	4,356	5,13	15,876	126,862	0,09	38,268	1,296	118,368	108,036	48,312	1,242
Пермь	Соки овощные,фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
00г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
П 2013г	хлеб пшеничный	1\20	1,52	0,18	9,94	40,68	0,03	0	0	5,2	16,6	7	0,32
2013г	Итого		37,076	22,855	68,951	629,642	0,5255	59,668	1,546	202,708	478,646	155,972	19,982
ПОЛДНИК													
П 2008г	кисломолочный продукт кефир 206,0	1\200	6,35	7,24	9,27	127,52	0,091	1,59	0,045	272,01	204,01	31,73	0,23
1993	Пирожок с капустой и яйцом мука вс 32,12 сахар 3,3 масло раст 3,04 яйцо 2,0 дрожжи 1,1 капуста св 50,62 масло слив 3,37 зелень 0,47	1\75	5,45	7,06	28,88	201	0,08	16,65	0,03	33,13	66	7,5	0,8
	Итого		11,8	14,32	38,15	328,52	0,171	18,24	0,075	305,14	270,01	39,23	0,83
	Итого за день		69,296	47,53	190,326	1372,432	0,9895	136,008	1,674	663,443	1073,921	285,427	28,577

Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки

Список используемой литературы;

- 1 Справочник «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 г(под редакцией В Л Варфоломеевой)
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений «Пермская государственная медицинская академия « 2008 г
- 3 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений «Пермская государственная медицинская академия « 2013 г

Пронумеровано и прошнуровано
двадцать листов

Ген директор ООО «детское питание»
Е И Шепелева

