

Утверждаю:

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор

Т.П. Олисова



«Согласовано» ГБОУ школа № 16 г. Жигулевск
Директор ГБОУ СОШ (ООШ) №

«31» августа 2020 г.

Согласовано с председателем
Управляющего совета
Полкина О.А. Полкина

Примерное цикличное меню

Сезон: осенне- зимний. Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

МУП « Школьное питание»

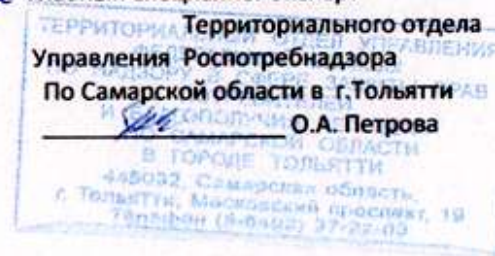
г.о. Жигулевск, 2020г

Согласовано:

Главный специалист-эксперт

Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Самарской области в г.Тольятти

О.А. Петрова



Утверждаю:

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор  Т.П. Олисова



«Согласовано» 15.09.2020 г. *г. Жигулевск*
Директор ФБУ СОШ (ООШ) №

«31» октября 2020 г.

*Согласовано с председателем
Управляющего совета
Полкина О.А. Полкина*

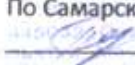
Примерное цикличное меню

Сезон: осенне- зимний. Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

МУП « Школьное питание»

г.о. Жигулевск, 2020г

Согласовано:
Главный специалист-эксперт
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Самарской области в г.Тольятти
 О.А. Петрова

День 1

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
250	Бефстроганов из говядины	25/30	9,12	13,86	3,07	109,20	0,05	0,60	0,40	4,47	28,16	111,25	14,59	1,56
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,43	211,25	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	0,56
15	Сыр (порциями)	10	1,96	1,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	1,83	264,00	150,00	10,50	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	162,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	445	21,32	21,51	73,90	693,91	0,30	3,64	78,40	7,29	332,68	522,33	175,82	4,33
	Обед													
27	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,66	3,64	2,07	44,46	0,03	34,47	0,00	0,42	13,62	13,38	9,38	0,47
101	Суп картофельный с пшеном, мясом цыплят, зеленью	200	5,05	7,43	9,30	122,60	0,04	0,40	10,00	0,73	22,84	30,80	8,54	0,52
271	Котлеты домашние	60	8,87	13,74	8,04	198,30	0,08	0,74	0,30	1,25	16,53	63,25	10,74	0,98
309	Макаронные изделия отварные	150	4,78	4,90	42,92	189,93	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,80
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	720	22,66	26,62	105,16	646,99	0,17	5,14	10,30	7,23	102,04	181,92	40,89	4,89

День 1

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
250	Бефстроганов из говядины	35/30	11,40	17,33	3,84	217,50	0,05	0,74	0,40	4,47	28,16	111,25	14,59	1,56
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	4,50	38,85	221,25	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	0,56
15	Сыр (порциями)	15	1,96	1,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	1,83	264,00	150,00	10,50	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	162,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	490	25,05	24,25	82,59	823,71	0,30	3,78	78,40	7,29	332,68	522,33	175,82	4,33
	Обед													
27	Салат из свежих помидоров с перцем	50	1,10	6,07	3,75	74,10	0,03	57,40	0,00	0,42	13,62	13,38	9,38	0,47
101	Суп картофельный с пшеном, мясом цыплят, зеленью	250	5,05	7,43	9,30	122,60	0,04	0,40	10,00	0,73	22,84	30,80	8,54	0,52
271	Котлеты домашние	80	11,98	8,74	10,96	270,42	0,08	1,01	0,98	1,25	16,53	63,25	10,74	0,98
309	Макаронные изделия отварные	170	6,62	4,52	29,97	190,91	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,80
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	805	29,45	27,45	105,06	822,93	0,20	62,81	10,98	7,65	115,66	195,30	50,27	5,36

День 2

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/10	6,20	7,76	19,60	171,00	0,13	0,96	0,00	0,13	128,57	154,44	36,46	0,61
295	Биточек куриный	50	8,04	9,18	9,50	152,00	0,27	0,53	0,60	0,73	27,53	181,35	23,32	0,96
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	37,58	98,60	0,28	1,60	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Круассан	60	1,54	1,18	19,34	89,00	0,07	0,09	0,00	0,65	37,90	70,00	17,30	0,76
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	520	22,52	22,16	108,22	614,06	0,78	3,18	0,60	1,90	357,72	583,10	110,92	4,36
	Обед													
21	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	30	0,60	3,84	0,90	91,40	0,14	5,00	0,50	1,51	269,96	104,46	24,19	0,50
88	Щи из свежей капусты с мясом цыплят, сметаной, зеленью	200	5,05	7,43	9,30	122,60	0,04	0,40	10,00	0,73	22,84	30,80	8,54	0,52
260	Гуляш из говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60	0,02	0,60	0,00	4,35	14,18	100,20	27,85	0,96
312	Пюре картофельное	130	2,82	8,33	26,37	157,30	0,10	0,50		0,16	37,90	79,20	9,18	0,72
377	Чай с лимоном	200	0,66	0,45	32,01	132,80	0,08	0,73	0,00	2,54	164,40	117,20	87,30	0,49
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	680	20,82	30,67	95,01	751,66	0,41	7,23	10,50	9,68	520,78	484,61	169,56	4,74

День 2

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210/10	6,20	7,76	19,60	171,00	0,13	0,96	0,00	0,13	128,57	154,44	36,46	0,61
295	Биточек куриный	50	8,04	9,18	9,50	152,00	0,27	0,53	0,60	0,73	27,53	181,35	23,32	0,96
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	27,58	98,60	0,28	1,60	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
пр	Круассан	60	1,54	1,18	19,34	89,00	0,07	0,09	0,00	0,65	37,90	70,00	17,30	0,76
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	590	22,82	22,21	100,72	625,56	0,78	3,18	0,60	1,90	357,72	583,10	110,92	4,36
	Обед													
21	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	30	0,84	5,05	2,58	59,10	0,14	4,14	0,50	1,51	269,96	104,46	24,19	0,50
88	Щи из свежей капусты с мясом цыплят, сметаной, зеленью	250	5,05	7,43	9,30	122,60	0,04	0,40	10,00	0,73	22,84	30,80	8,54	0,52
260	Гуляш из говядины	35/30	10,91	12,59	2,17	165,75	0,02	0,64	0,00	4,35	14,18	100,20	27,85	0,96
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	40,44	137,25	0,10	18,16	0,00	0,16	37,90	79,20	19,18	0,72
377	Чай с лимоном	200	0,66	0,45	32,01	132,80	0,08	0,73	0,00	2,54	164,40	117,20	87,30	0,49
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	750	24,22	31,01	117,38	761,20	0,41	24,07	10,50	9,68	520,78	484,61	179,56	4,74

День 3

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
265	Плов из говядины	30/100	7,8	27,30	4,11	232,50	0,04	0,00	0,10	0,33	104,60	124,90	8,73	1,10
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,06	4,50	0,00	0,40	14,18	22,00	25,70	0,76
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
338	Банан	200	0,60	0,60	14,70	48,00	0,03	20,00	0,00	0,20	24,00	11,00	9,00	0,20
	Итого:	580	11,22	28,56	58,89	498,56	0,16	24,50	0,10	1,32	154,28	210,65	55,93	3,61
	Обед													
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,58	3,65	2,19	42,42	0,02	4,95	0,00	0,30	11,40	20,35	9,62	0,44
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,31	2,13	4,90	220,22	0,23	2,62	0,00	0,40	197,00	196,00	88,50	0,93
293	Цыплята жареные	70	10,68	13,90	2,05	175,38	0,27	1,70	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
309	Макаронные изделия отварные	130	8,65	8,19	52,12	243,42	0,15	5,59	0,05	2,14	70,04	147,41	30,60	1,85
1041	Напиток цитрусовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,80
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	710	29,18	28,42	106,16	881,20	0,72	18,86	0,25	6,71	326,59	557,46	153,77	7,52

День 3

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки,	жиры, г	углево	ЭЦ,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
265	Плов из говядины	35/170	7,8	27,30	4,11	232,50	0,04	0,00	0,10	0,33	104,60	124,90	8,73	1,10
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	4,50	0,00	0,40	14,18	22,00	25,70	0,76
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
338	Банан	200	0,60	0,60	14,70	48,00	0,03	20,00	0,00	0,20	24,00	11,00	9,00	0,20
	Итого:	665	11,52	28,61	71,39	510,06	0,16	24,50	0,10	1,32	154,28	210,65	55,93	3,61
	Обед													
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,96	6,07	3,65	70,70	0,02	8,25	0,00	0,30	11,40	20,35	9,62	0,44
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	5,39	2,66	6,13	150,28	0,23	2,62	0,00	0,40	197,00	196,00	88,50	0,93
293	Цыплята жареные	80	11,46	15,29	2,25	192,92	0,27	1,70	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
309	Макаронные изделия отварные	150	8,65	8,19	52,12	243,42	0,15	5,59	0,05	2,14	70,04	147,41	30,60	1,85
1041	Напиток цитрусовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,80
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	795	31,16	32,90	115,23	885,82	0,72	22,16	0,25	6,71	326,59	557,46	153,77	7,52

День 4

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	30	1,55	3,73	13,29	92,94	0,04	18,90	0,00	0,20	35,00	23,00	13,00	0,30
298/331	Фрикадельки из мяса цыплят, соус	60/30	11,49	14,22	0,00	174,34	0,08	0,74	0,30	1,25	16,53	63,25	10,74	0,98
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,60	8,10	37,74	143,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	5,83	0,56
387	Напиток из свежих ягод (смородина)	200	0,66	0,45	32,01	106,80	0,08	1,10	0,00	2,54	164,40	117,20	7,30	0,49
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	500	24,96	27,00	105,24	621,29	0,44	20,74	0,30	4,98	242,25	460,13	49,37	3,88
	Обед													
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка, сметаной и	200	2,85	4,03	11,33	93,60	0,23	7,34	0,00	1,02	23,76	57,78	3,60	0,93
229	Рыба(треска), тушеная в томате с овощами	50/30	9,08	2,32	3,04	82,40	0,27	3,14	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
312	Пюре картофельное	160	2,82	8,33	26,37	157,30	0,10	0,50	0,00	0,16	37,90	79,20	9,18	0,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	700	17,84	15,25	80,64	510,26	0,63	10,98	0,20	5,05	110,01	321,08	32,23	4,51

Возрастная категория с 11 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	1,55	3,73	13,29	92,94	0,04	18,90	0,00	0,20	35,00	23,00	13,00	0,30
297/331	Фрикадельки из мяса цыплят, соус	70/50	11,49	14,22	0,00	174,34	0,08	0,74	0,30	1,25	16,53	63,25	10,74	0,98
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,74	9,18	43,36	276,16	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	0,56
387	Напиток из свежих ягод (смородина)	200	0,66	0,45	32,01	132,80	0,08	100,00	0,00	2,54	164,40	117,20	7,30	0,49
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	580	26,40	28,13	113,36	791,20	0,44	119,64	0,30	4,98	242,25	460,13	179,37	3,88
	Обед													
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка, сметаной и зеленью	250	3,56	5,11	14,17	117,00	0,23	6,70	0,00	1,02	23,76	57,78	3,60	0,93
229	Рыба(треска), тушеная в томате с овощами	60/30	9,08	2,32	3,04	82,40	0,27	3,14	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
312	Пюре картофельное	180	3,38	10,00	34,55	188,76	0,10	12,46	0,00	0,16	37,90	79,20	19,18	0,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	775	19,85	18,14	97,84	593,86	0,63	22,30	0,20	5,05	110,01	321,08	42,23	4,51

День 5

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Огурец свежий порционный/или малосолёный	30	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	2,82	13,39	23,75	7,91	0,34
259	Жаркое из говядины	30/160	16,77	14,81	29,84	295,00	0,26	8,84	0,00	0,59	50,02	290,46	109,09	0,93
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	2,83	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	470	20,01	18,94	68,65	500,42	0,32	14,49	0,00	4,56	96,25	370,40	132,94	3,45
	Обед													
71	Помидора свежая (порционно)	20,00	0,78	2,21	0,97	26,94	0,02	5,18	0,00	0,10	17,50	11,50	6,50	0,15
88	Щи из свежей капусты с картофелем,с цыпленком,сметаной,зеле- нью	200	5,84	5,33	0,96	107,42	9,20	7,90	0,00	0,00	143,50	134,30	56,70	0,30
295/331	Биточек куриный ,соус	70/30	7,65	14,70	7,73	194,00	0,27	0,53	0,60	0,73	27,53	181,35	23,32	0,96
304	Рис отварной	130	7,18	14,33	40,70	300,96	0,17	0,20	0,00	1,88	9,10	106,30	101,20	0,53
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	162,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
пр	Круассан	60	6,54	3,18	39,34	89,00	0,07	0,09	0,00	0,65	37,90	70,00	17,30	0,76
	Итого:	770	31,08	40,32	129,60	995,28	9,76	16,73	0,60	3,75	261,23	560,60	219,92	4,61

День 5

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Огурец свежий порционный/или малосолёный	30	0,75	6,02	2,35	66,60	0,02	4,69	0,00	2,82	13,39	23,75	7,91	0,34
259	Жаркое из говядины	40/170	19,90	22,22	20,37	362,43	0,26	8,31	0,00	0,59	50,02	290,46	109,09	0,93
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	2,83	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	500	23,74	28,81	62,62	605,99	0,32	15,83	0,00	4,56	96,25	370,40	132,94	3,45
	Обед													
71	Помидора свежая (порционно)	20,00	0,78	2,21	0,97	26,94	0,02	5,18	0,00	0,10	17,50	11,50	6,50	0,15
88	Щи из свежей капусты с картофелем,с цыпленком,сметаной,зеленью	250	5,84	5,33	0,96	107,42	9,20	7,90	0,00	0,00	143,50	134,30	56,70	0,30
295	Биточек куриный ,соус	80/50	9,10	17,64	9,30	232,80	0,27	1,39	0,60	0,73	27,53	181,35	23,32	0,96
304	Рис отварной	150	13,54	15,92	44,11	334,40	0,17	0,22	0,00	1,88	9,10	106,30	101,20	0,53
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	162,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
ПР	Круассан	60	4,38	3,18	19,34	89,00	0,07	0,09	0,00	0,65	37,90	70,00	17,30	0,76
	Итого:	865	37,47	44,99	120,76	1096,26	9,76	17,61	0,60	3,75	261,23	560,60	219,92	4,61

День 6

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
279/ 331	Тефтели из говядины, соус	60/ 30	7,8	27,30	4,11	232,50	0,04	0,00	0,10	0,33	104,60	124,90	8,73	1,10
309	Макаронные изделия отварные (спагетти)	130	4,52	11,45	48,45	150,07	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
	Сыр (порциями)	15	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	1,83	264,00	150,00	10,50	0,30
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	162,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	485	22,07	48,12	89,96	756,03	0,08	3,04	78,10	7,41	431,47	353,17	35,24	3,35
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом цыплят, зеленью	200	4,40	4,22	13,91	118,60	0,91	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
250	Бефстроганов из говядины	30/30	9,12	13,86	3,07	109,20	0,05	0,60	0,40	4,47	28,16	111,25	14,59	1,56
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,70	209,70	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	37,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	670	20,98	25,97	119,26	648,70	1,00	15,55	0,40	12,12	137,05	275,38	67,11	5,35

День 6

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
279/331	Тефтели из говядины, соус	70/ 50	9,38	32,76	4,94	279,00	0,04	0,00	0,10	0,33	104,60	124,90	8,73	1,10
309	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	4,52	11,45	48,45	150,07	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
15	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	1,83	264,00	150,00	10,50	0,30
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	162,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	555	23,95	53,63	93,29	814,03	0,08	3,04	78,10	7,41	431,47	353,17	35,24	3,35
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом цыплят, зеленью	250	5,50	5,28	17,39	168,25	0,91	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
250	Бефстроганов из говядины	35/30	11,40	17,33	3,84	217,50	0,05	0,74	0,40	4,47	28,16	111,25	14,59	1,56
304	Рис отварной	150	4,38	6,45	36,68	251,64	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	37,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	720	26,35	33,02	132,25	901,49	1,00	22,53	0,40	12,12	137,05	275,38	67,11	5,35

День 7

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ре- цеп- ту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	180/10	4,44	2,70	19,60	171,00	0,13	0,96	0,00	0,13	128,57	154,44	36,46	0,61
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	37,58	118,60	0,28	1,60	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
420	Котлета из цыплят запеченная в тесте	100 (50/50)	9,60	13,84	26,90	201,00	0,14	0,00	0,50	1,51	269,96	104,46	24,19	0,50
	Итого:	540	20,78	20,58	106,28	594,06	0,58	2,56	0,50	2,03	562,25	436,21	94,49	3,14
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыплят, сметаной и зел.	200	3,76	4,22	12,31	104,80	0,48	8,86	0,00	1,02	19,34	56,88	23,48	0,40
184	Пампушки с чесноком	20	1,70	0,64	8,97	64,30	0,03	0,00	0,00	0,71	4,50	15,37	3,47	0,29
293	Цыпленок жареный	70	16,11	18,75	0,07	234,18	0,04	0,33	0,30	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
205	Макароны с овощами	125/25	4,52	11,45	48,45	150,07	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
338	Банан	200	0,60	0,60	14,70	48,00	0,03	20,00	0,00	0,20	24,00	11,00	9,00	0,20
	Итого:		29,78	36,23	124,40	778,31	0,61	29,19	0,30	7,65	139,75	234,79	65,45	3,79

День 7
Возрастная категория с 11 лет и старше

№ ре- цеп- ту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	230/10	5,55	3,78	12,00	213,75	0,13	0,96	0,00	0,13	128,57	154,44	36,46	0,61
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	47,58	118,60	0,28	1,60	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	0,55
420	Котлета из цыплят запеченная в тесте	110 (70/50)	9,60	13,84	16,90	201,00	0,14	0,00	0,50	1,51	269,96	104,46	24,19	0,50
	Итого:	610	22,19	21,71	101,18	648,31	0,58	2,56	0,50	2,03	562,25	436,21	94,49	2,14
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыплят, сметаной и зел.	250	4,30	7,91	15,39	131,00	0,48	8,86	0,00	1,02	19,34	56,88	23,48	0,40
184	Пампушки с чесноком	20	44,60	47,79	170,17	1 309,02	1,36	12,38	1,00	5,08	991,62	804,74	191,12	4,20
293	Цыпленок жареный	80	20,14	18,13	0,07	292,72	0,04	0,33	0,30	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
205	Макароны с овощами	150/25	4,52	11,45	48,45	150,07	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
338	Банан	200	0,60	0,60	14,70	48,00	0,03	20,00	0,00	0,20	24,00	11,00	9,00	0,20
	Итого:	980	77,99	86,59	294,86	2 136,51	1,94	41,57	1,30	12,02	1 126,87	1 024,16	253,10	7,70

День 8

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
20	Салат из свежих огурцов	25	0,19	1,52	0,59	16,78	0,01	1,18	0,00	1,18	5,62	9,98	3,32	0,14
229	Горбуша тушеная в томате с овощами	50/30	9,08	2,32	3,04	82,40	0,27	3,14	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
312	Пюре картофельное	130	3,06	12,11	20,80	218,12	0,13	17,28	0,00	4,52	12,54	61,38	22,26	0,83
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,45	32,01	132,80	0,08	0,73	0,00	2,54	164,40	117,20	87,30	0,49
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	485	15,65	16,90	78,64	553,56	0,52	22,33	0,20	12,11	216,71	368,26	129,93	3,96
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной с чесноком	30	1,56	4,43	1,94	53,88	0,04	10,37	0,00	0,20	35,00	23,00	13,00	0,30
108	Суп картофельный с клецками, мясом цыплят, зеленью	200	8,31	7,03	6,92	198,22	0,23	12,62	0,00	0,40	197,00	196,00	8,50	0,93
269/331	Котлеты особые, соус	60/30	16,11	18,75	0,07	234,18	0,04	0,33	0,30	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,60	4,50	38,85	221,25	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	0,56
342	Компот из свежих ягод вишня	200	0,13	0,02	15,20	162,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	610	37,67	35,28	87,68	984,49	0,55	27,32	0,30	2,06	301,56	553,35	185,72	4,65

День 8

Возрастная категория с 11 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
20	Салат из свежих огурцов	40	0,75	4,02	2,35	66,60	0,02	4,69	0,00	2,82	13,39	23,75	7,91	0,34
229	Горбуша тушеная в томате с овощами	60/30	11,35	2,90	3,80	103,00	0,27	1,38	0,20	3,92	22,65	126,95	4,55	0,95
312	Пюре картофельное	180	4,28	14,53	30,80	292,65	0,13	17,28	0,00	4,52	12,54	61,38	22,26	0,83
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,45	32,01	132,80	0,08	0,73	0,00	2,54	164,40	117,20	87,30	0,49
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	570	20,00	22,45	93,66	710,01	0,53	24,08	0,20	14,19	224,48	382,03	134,52	4,16
	Обед													
52	Салат из свеклы с чесноком	30	1,56	4,43	1,94	53,88	0,04	10,37	0,00	0,20	35,00	23,00	13,00	0,30
108	Суп картофельный с клецками, мясом цыплят, зеленью	250	4,30	7,91	15,39	131,00	0,48	8,86	0,00	1,02	19,34	56,88	23,48	0,40
269/ 331	Котлеты особые, соус	70/30	16,11	18,75	0,07	234,18	0,04	0,33	0,30	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	4,50	38,85	221,25	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	0,56
342	Компот из свежих ягод вишня	200	0,13	0,02	15,20	162,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	785	34,40	36,30	102,33	946,01	0,80	23,56	0,30	2,68	123,90	414,23	200,70	4,12

День 9

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
67	Винегрет	40	1,10	2,73	5,26	50,06	0,20	5,30	0,00	5,06	17,30	16,66	6,98	0,30
251	Поджарка из свинины	40/15	8,59	24,45	2,26	262,30	0,27	1,70	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
309	Макаронные изделия отварные	150	4,52	11,45	48,45	150,07	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
387	Напиток из свежих ягод (смородина)	200	0,66	0,45	32,01	106,80	0,08	1,10	0,00	2,54	164,40	117,20	7,30	0,49
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	495	17,83	39,63	112,68	684,19	0,58	8,10	0,20	16,33	253,02	334,68	32,44	3,33
	Обед													
93	Щи по-уральски с мясом цыплят, сметаной, зеленью	200	2,31	2,03	6,92	118,22	0,23	12,62	0,00	1,40	197,00	196,00	88,50	0,93
289	Рагу из цыплят	50/130	8,51	8,94	3,04	164,29	0,07	15,00	0,60	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
420	Сосиска, запеченая в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,00	1,51	269,96	104,46	24,19	1,50
	Итого:	740	23,91	25,36	71,43	710,07	0,47	29,75	0,60	5,26	529,46	465,81	166,29	6,26

День 9

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
67	Винегрет	70	1,10	2,73	5,26	50,06	0,20	5,30	0,00	5,06	17,30	16,66	6,98	0,30
251	Поджарка из свинины	50/15	8,59	24,45	2,26	262,30	0,27	1,70	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
309	Макаронные изделия отварные	180	4,52	11,45	48,45	150,07	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	0,04
387	Напиток из свежих ягод (смородина)	200	0,66	0,45	32,01	106,80	0,08	1,10	0,00	2,54	164,40	117,20	7,30	0,49
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	575	17,83	39,63	112,68	684,19	0,58	8,10	0,20	16,33	253,02	334,68	32,44	3,33
	Обед													
93	Щи по-уральски с мясом цыплят, сметаной, зеленью	250	2,39	9,93	8,98	165,28	0,06	8,30	0,00	0,92	27,88	39,42	16,60	0,62
289	Рагу из цыплят	60/150	10,10	4,40	19,98	247,20	0,04	18,13	0,30	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
420	Сосиска, запеченая в тесте	100	9,60	13,84	26,90	171,00	0,14	0,00	0,00	1,51	269,96	104,46	24,19	1,50
	Итого:	815	26,32	28,86	96,61	768,78	0,27	28,56	0,30	3,29	352,58	274,30	69,18	4,98

День 10

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	30	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	2,82	13,39	23,75	7,91	0,34
291	Плов из птицы	50/130	13,71	12,34	41,92	363,40	0,11	7,44	0,00	0,56	37,47	149,10	40,45	1,64
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,80
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
338	Апельсин	100	0,60	0,60	14,70	48,00	0,03	10,00	0,00	0,20	24,00	11,00	9,00	0,20
	Итого:	570	17,97	13,44	99,02	599,66	0,19	21,44	0,00	1,15	86,97	226,85	69,95	5,19
	Обед													
71	Огурец свежий порционный/или малосолёный	30	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	2,82	13,39	23,75	7,91	0,34
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,31	7,03	6,92	198,22	0,23	12,62	0,00	0,40	197,00	196,00	8,50	0,93
256	Свинина тушеная	45/40	8,46	22,54	2,05	244,00	0,27	1,70	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
200	Пюре из гороха и картофеля	140	8,65	8,19	52,12	243,42	0,15	5,59	0,05	2,14	70,04	147,41	30,60	1,85
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	715	20,50	19,40	100,35	658,56	0,43	21,03	0,05	5,75	306,13	424,31	61,91	5,03

День 10

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углево- ды, г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	2,82	13,39	23,75	7,91	0,34
291	Плов из птицы	60/170	15,96	15,03	51,03	442,40	0,11	9,05	0,00	0,56	37,47	149,10	40,45	1,64
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,80
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,96	0,55	24,70	114,96	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
338	Апельсин	100	0,60	0,60	14,70	48,00	0,03	10,00	0,00	0,20	24,00	11,00	9,00	0,20
	Итого:	640	20,52	16,18	110,63	690,16	0,19	23,05	0,00	1,15	86,97	226,85	69,95	5,19
	Обед													
71	Огурец свежий порционный/или малосолёный	30	0,20	0,00	0,85	4,00	0,01	0,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,39	8,79	8,65	147,78	0,23	12,62	0,00	0,40	197,00	196,00	8,50	0,93
256	Свинина тушеная	50/50	8,46	22,54	2,05	244,00	0,27	1,70	0,20	3,48	22,65	126,95	4,55	0,95
200	Пюре из гороха и картофеля	160	8,65	8,19	52,12	243,42	0,15	5,59	0,05	2,14	70,04	147,41	30,60	1,85
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/30	3,70	0,69	30,88	143,70	0,03	0,00	0,00	0,39	11,50	52,75	12,50	1,55
	Итого:	795	31,53	40,23	109,75	844,90	0,69	20,66	0,25	6,41	319,64	535,01	62,05	5,77