

Согласовано

Начальник территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Борисоглебском
Грибановском, Новохоперском, Поворинском,
Терновском районах

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ.



Меню питания детей в ОО Терновского муниципального района
на 2020-2021 учебный год.

Руководитель отдела по образованию и делам молодежи:

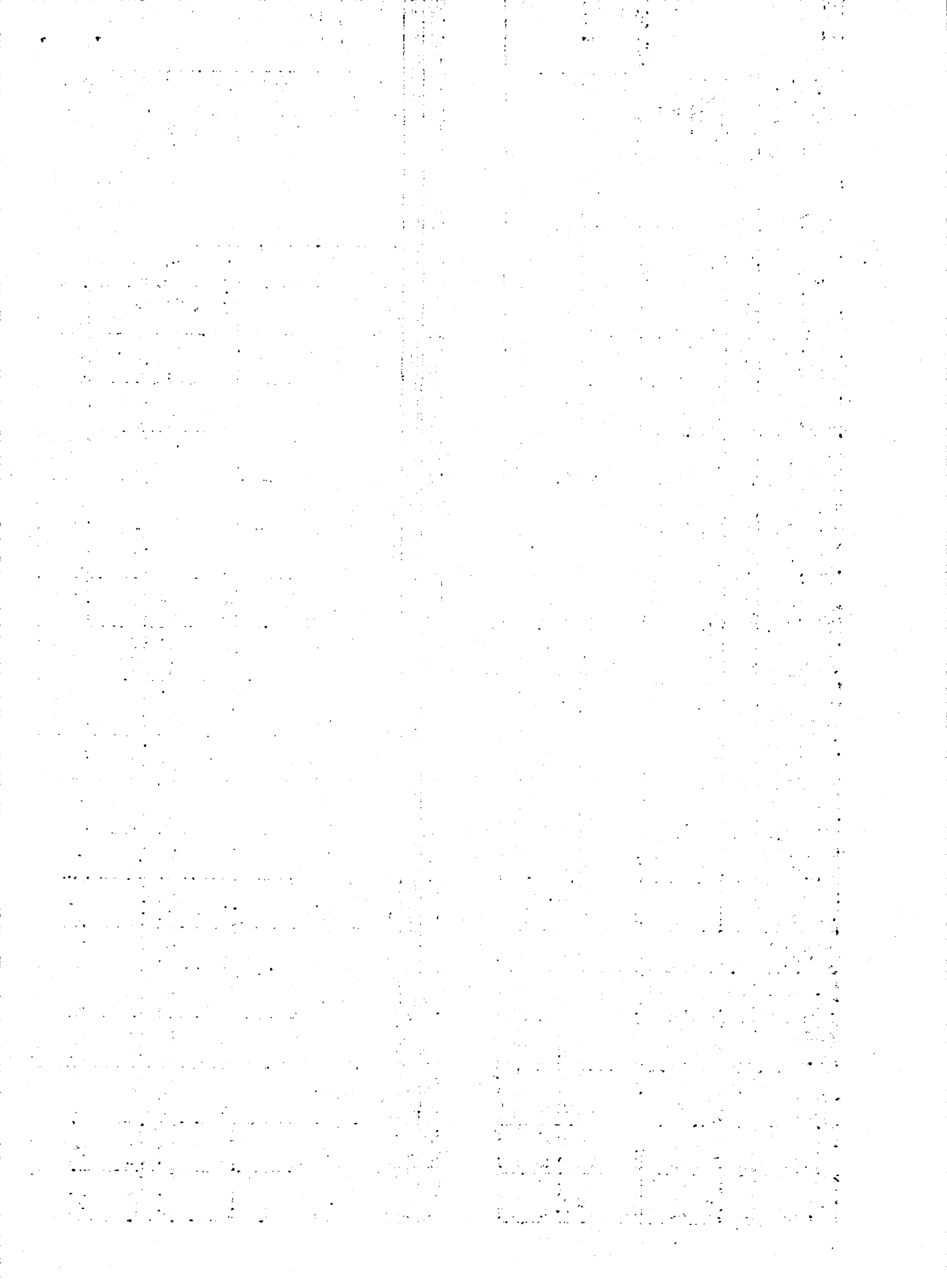


М.А. Сухоруква

День 1	Наименование блюда	Номер рецепт урыв*	Выход д.г 7-11 лет	Выход д.г 12-17 лет	Белки г 7-11 лет	Белки г 12-17 лет	Жиры г 7-11 лет	Жиры г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Энц, ккал 7-11 лет	Энц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак 1	Каша вязкая овсяная на молоке	№ 168	200,0	220,0	3,1	11,8	2,4	16,2	29,0	48,3	110,0	369,0	1,6	2,7	0,2	0,3	0,1	0,2	149,3	273,2	0,4	2,1
	Сыр порционный		15,0	15,0	4,6	6,9	5,8	6,7	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное		10,0	10,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,0	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	Напиток кофейный с молоком	№ 379	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8
	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	№ 38	60,0	60,0	0,4	0,7	2,9	5,8	4,2	10,4	43,6	86,2	2,2	4,4	0,1	0,1	0,0	0,0	14,9	28,2	0,4	0,8
	Суп картофельный	№ 200	250,0	250,0	2,4	2,8	5,0	5,2	7,2	10,3	108,1	109,3	31,2	44,6	0,1	0,1	0,1	0,1	85,0	110,5	0,7	0,9
	Курица тушеная в сметанном соусе	№ 290	80,0	100,0	12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	4,3	149,4	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5
	Изделия макаронные отварные	№ 688	150,0	180,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	38,9	191,5	255,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	7,8	0,8

	Компот из свежих плодов и ягод витаминизированный	№ 859	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4
	Хлеб пшеничный		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	10,0	17,7	0,2	0,3	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
	кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6	
Итого					24,8	42,7	25,9	40,2	118,5	156,8	820,5	1139,8	83,6	120,6	0,4	0,4	0,4	0,5	187,0	247,5	4,9	7,0		
Итого за день					38,2	69,4	42,5	71,7	189,4	270,2	1269,1	1959,4	116,5	171,4	1,1	1,2	0,9	1,1	691,5	1001,0	8,7	12,9		

День 2	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход Д, г 7-11 лет	Выход Д, г 12-17 лет	Белки , г 7-11 лет	Белки , г 12-17 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углевод оды, г 7-11 лет	Углевод оды, г 12-17 лет	Энц, ккал 7-11 лет	Энц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	Каша пшенная молочная вязкая с яблоками	№ 168	200,0	220,0	5,3	7,0	5,6	7,4	28,9	39,3	187,9	250,6	6,9	9,3	0,1	0,1	0,1	0,2	87,2	116,3	1,7	2,2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	№ 213	40,0	40,0	5,0	5,0	4,6	4,6	0,2	0,2	62,4	62,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	22,0	22,0	1,0	1,0
	Йогурт		125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2
	чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого					18,0	22,0	16,7	18,7	76,3	109,1	536,7	675,4	20,2	39,2	0,7	0,7	0,2	0,3	379,6	433,8	6,7	7,6
	Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	№ 43	60,0	60,0	0,7	1,4	3,4	6,7	4,3	8,6	52,2	10,4	11,1	22,2	0,0	0,0	0,0	20,1	40,2	0,4	0,8



Суп овощной Вегетарианский	№ 99	250,0	250,0	2,8	3,0	5,1	5,2	10,3	10,6	108,1	116,3	5,8	12,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	63,7	85,0	0,7	1,3
Рыба, тушеная с овощами	№ 229	80,0	100,0	11,1	18,3	4,9	5,8	4,4	5,3	133,9	160,6	2,9	3,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,6
Рис отварной	№ 304	150,0	180,0	3,6	4,8	6,7	8,9	28,4	38,6	214,2	285,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7
Отвар из плодов шиповника	№ 348	200,0	200,0	0,7	0,7	0,0	0,0	4,3	4,3	22,0	22,0	220,0	220,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	21,0	25,0	5,0
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
Фрукты		100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
Хлеб ржаной (ржаной- пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				22,0	32,1	21,0	27,5	98,4	123,5	735,0	828,3	244,4	263,3	0,4	0,4	0,5	0,3	0,3	179,6	240,7	29,5	11,5
Итого за день				39,9	54,1	37,6	46,2	174,7	232,6	1271,7	1503,7	264,6	302,5	1,1	1,2	0,5	0,6	0,6	559,2	674,5	36,1	19,1

День 3	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Энц, ккал 7-11 лет	Энц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Застрап I	запеканка пшеничная	№ 237	200,0	220,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5
	Сыр пордонный		15,0	15,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное		10,0	10,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		100,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого					28,8	47,0	26,0	36,1	55,7	94,4	560,3	842,0	9,5	10,0	0,5	0,8	0,2	0,2	520,7	787,3	4,8	5,7

Итого	Фрукты		120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
	Икра кабачковая	№ 53	60,0	60,0	3,1	6,1	2,7	4,2	2,5	5,0	5,0	55,7	111,4	18,9	37,7	0,0	0,0	0,1	0,1	14,7	29,5	0,3	0,6
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	№ 206	250,0	250,0	1,6	2,0	3,0	5,0	5,9	6,3	65,2	102,3	6,9	11,3	0,1	0,1	0,1	0,1	40,6	44,6	0,6	0,8	
	Соусика ошварная	№ 243	80,0	100,0	6,7	14,2	19,8	36,2	3,6	7,2	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	№ 679	150,0	180,0	8,4	11,2	8,4	11,2	40,5	54,8	277,5	370,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	18,6	24,8	3,0	6,0
	Компот из свежих плодов витаминизированный	№ 859	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4	
	Хлеб пшеничный		20,0	20,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	Хлеб издегия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	12,2	0,4	0,6	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
Итого					24,3	40,6	37,4	61,4	141,9	193,5	1037,0	1599,2	37,8	61,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,7	115,1	170,7	7,5	12,9
Итого за день					35,3	55,1	51,9	77,5	212,2	293,9	1494,3	2168,5	74,6	96,7	1,0	1,0	0,9	1,2	356,1	413,5	12,0	17,3	

День 5	Наименование блюда	Номер рецепта урл*	Выход Д, г 7-11 лет	Выход Д, г 12-17 лет	Белки г 7-11 лет	Белки г 12-17 лет	Жиры г 7-11 лет	Жиры г 12-17 лет	Углевод, г 7-11 лет	Углевод, г 12-17 лет	ЭнЦ, ккал 7 лет	ЭнЦ, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	Каша рисовая молочная вязкая	№ 168	200,0	220,0	6,9	11,5	7,4	12,3	30,7	54,8	219,1	365,2	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	0,2	99,9	166,5	2,6	4,3
	Йогурт		125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2
	Джем		30,0	30,0	0,2	0,2	0,0	0,0	20,6	20,6	79,5	79,5	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,6	0,3	0,3
	Чай	№ 942	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7

Обед	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8
	Сагат из капусты и моркови с растительным маслом	№ 43	60,0	60,0	0,8	1,6	3,6	7,1	2,9	5,8	54,5	109,0	12,9	25,8	0,0	0,0	0,0	23,3	46,6	0,3	0,6
	картофельный с крутой вегетариански	№ 204	250,0	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
	Плов с говядиной	№ 265	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	0,2	30,1	37,7	3,1	3,9
	Компот из сухофруктов витаминизированный	№ 868	200,0	200,0	1,2	1,2	0,0	0,0	23,2	23,2	94,1	94,1	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	47,8	47,8	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	Фрукты		100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
	Итого				27,0	35,6	27,5	40,6	100,9	122,1	914,0	1123,2	82,0	117,3	0,4	0,6	0,4	0,5	175,4	238,3	7,9
Итого за День				41,8	57,3	41,4	59,6	199,4	267,1	1499,0	1930,3	96,5	148,7	0,9	1,2	0,6	0,8	549,3	703,9	14,7	18,6

День 6	Наименование блюда	Номер рецепт урыл*	Выход Д, г 7-11 лет	Выход Д, г 12-17 лет	Белки г 7-11 лет	Белки г 12-17 лет	Жиры г 7-11 лет	Жиры г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	Каша пречневая молочная вязкая	№ 168	200,0	220,0	8,7	11,5	9,2	12,3	38,4	64,0	273,9	365,2	0,6	0,8	0,1	0,2	0,1	0,2	124,9	166,5	3,2	4,3
	Чай	№ 942	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7

День 7	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход Д, г 7-11 лет	Выход Д, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углевод, г оды, г 7-11 лет	Углевод, г оды, г 12-17 лет	Энц, ккал 7-11 лет	Энц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет	
Завтрак /	запеканка творожная	№ 237	200,0	220,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5	
	Сыр порционный		15,0	15,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3	
	Масло сливочное		10,0	10,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0	
	Напиток кофейный на молоке	№ 379	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1	
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	Фрукты		120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6	
	Итого				30,8	49,0	27,8	37,9	62,7	101,4	610,6	892,3	31,7	32,2	0,8	1,1	0,5	0,5	575,2	841,8	4,2	5,1	
	Обед	Винегрет овощной	№ 45	60,0	60,0	0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4
		Суп картофельный вегетарианский	№ 200	250,0	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
		Курлица отварная	№ 300	80,0	100,0	12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	4,3	149,4	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5
Изделия макаронные отварные		№ 688	150,0	180,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	39,2	191,5	255,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,5	7,8	0,8	1,0	
Компот из свежих плодов витаминизированный		№ 859	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	60,6	60,6	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с			20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
Яблоко			100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3	

Итого	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
	Итого за день				24,7	44,5	26,2	45,4	109,1	137,6	816,4	1135,3	72,3	100,0	0,3	0,4	0,4	0,4	0,9	0,9	712,0	1037,0	9,8

Итого	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
	Итого за день				24,7	44,5	26,2	45,4	109,1	137,6	816,4	1135,3	72,3	100,0	0,3	0,4	0,4	0,9	0,9	712,0	1037,0	9,8	13,4	
День 8	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход д, г 7-11 лет	Выход д, г 12-17 лет	Белки , г 7-11 лет	Белки , г 12-17 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углевод, г оды, г 7-11 лет	Углевод, г оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В 2, мг 7-11 лет	Вит. В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит. В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет		
	Завтрак 1	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	№ 213	40,0	40,0	5,0	5,0	4,6	4,6	0,2	0,2	62,4	62,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	22,0	22,0	1,0	1,0	
		Каша вязкая овсяная на молоке	№ 168	200,0	220,0	3,1	11,8	2,4	16,2	29,0	48,3	110,0	369,0	1,6	2,7	0,2	0,3	0,1	0,2	149,3	273,2	0,4	2,1	
		Чай	№ 942	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7	
		Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
		Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8	
		Итого				11,8	22,8	9,5	23,5	64,1	105,8	351,3	686,3	10,4	28,1	0,6	0,7	0,2	0,3	271,4	420,4	5,2	7,2	
		Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	№ 38	60,0	60,0	0,4	0,7	2,9	5,8	4,2	10,4	43,6	86,2	2,2	4,4	0,1	0,1	0,0	0,0	14,9	28,2	0,4	0,8
			Суп овощной вегетарианский	№ 99	250,0	250,0	1,8	2,4	3,8	5,0	5,4	7,2	81,9	109,3	33,5	44,6	0,1	0,1	0,1	0,1	23,7	31,6	0,7	0,9
			Сарделька отварная	№ 243	80,0	100,0	8,7	17,4	22,8	45,6	1,8	3,6	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
Пюре картофельное			№ 694	150,0	180,0	3,0	3,9	7,1	9,5	8,4	12,0	148,1	197,5	3,6	4,7	0,1	0,1	0,1	0,2	35,3	46,9	0,5	1,1	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	№ 868		200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4		

	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	кондитерские изделия		50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого					17,9	29,6	40,3	70,7	94,1	126,1	848,7	1297,3	89,3	123,7	0,4	0,4	0,3	0,5	121,9	173,2	5,8	9,0
Итого за день					29,7	52,4	49,8	94,2	158,2	231,9	1200,0	1983,6	99,7	151,8	1,0	1,1	0,5	0,8	393,3	593,6	11,0	16,2

День 9	Наименование блюда	Номер рецепта урл*	Выход д,г 7-11 лет	Выход д,г 12-17 лет	Белки г 7-11 лет	Белки г 12-17 лет	Жиры г 7-11 лет	Жиры г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Энц, ккал 7-11 лет	Энц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
	Каша вязкая на молоке (манная)	№ 168	200,0	220,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,2	0,3	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7
	Йогурт		100,0	100,0	3,2	3,2	1,5	1,5	4,0	4,0	38,0	38,0	3,4	3,4	0,1	0,1	0,0	0,0	120,0	120,0	0,1	0,1
	Напиток кофейный на молоке	№ 379	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого					18,1	22,6	16,4	19,3	88,8	122,8	572,5	724,8	50,4	53,7	0,8	0,9	0,5	0,5	479,1	555,3	3,9	4,4
	Обед																					
	Салат из моркови с яблоком	№ 38	60,0	60,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Щи из свежей капусты веттарински	№ 187	250,0	250,0	1,9	2,0	4,5	5,0	4,8	5,9	77,8	95,4	15,8	20,5	0,1	0,1	0,1	0,1	55,8	58,2	0,7	0,8
	Плов с говядиной	№ 265	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	0,2	0,3	30,1	37,7	3,1	3,9
	Чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	13,1	15,2	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7

	пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	фрукты		100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого					25,9	31,9	26,1	34,1	86,0	104,5	829,7	1044,6	58,5	90,5	0,5	0,6	0,4	0,5	199,4	233,1	7,5	9,3
Итого за день					44,0	54,5	42,5	53,4	174,8	227,3	1402,2	1769,4	108,9	144,2	1,3	1,5	1,0	1,0	678,5	788,4	11,4	13,7

День 10	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выход д,г 7-11 лет	Выход д,г 12-17 лет	Белки , г 7-11 лет	Белки , г 12-17 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая	№ 175	200,0	220,0	4,7	7,9	5,7	12,7	19,8	33,0	152,0	279,0	0,7	1,1	0,1	0,2	0,1	0,1	138,0	230,0	0,4	0,7
	Сыр порционный		15,0	15,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное		10,0	10,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	Чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный фрукты		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
Обед	Салат из свежых с растительным маслом	№ 33	60,0	60,0	1,6	3,6	7,3	10,2	8,2	16,4	107,0	214,0	2,2	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	17,8	33,9	0,6	1,1
	Суп крестьянский вегетариански й	№ 201	250,0	250,0	2,1	3,3	5,5	5,6	9,6	18,9	111,9	158,2	7,0	10,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,6	39,1	0,6	1,3
	Сосиска отварная	№ 243	80,0	100,0	6,7	14,2	19,8	36,2	3,6	7,2	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
	Итого				13,0	20,8	18,1	26,3	54,7	91,1	440,3	679,3	9,8	27,0	0,3	0,5	0,2	0,2	438,7	655,8	4,4	5,1

Итого	Жаркое по-домашнему	№ 436	200,0	250,0	16,1	20,1	14,9	18,6	16,8	21,0	275,0	343,8	7,8	9,7	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	32,4	40,5	3,0	3,7
	Компот из плодов и ягод витаминизированный	№ 348	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	Яблоко		100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого за день					24,5	31,2	24,5	33,9	93,8	117,4	720,6	967,6	93,7	146,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	157,3	238,4	8,9	11,8
Итого за день					54,7	77,3	46,4	64,9	168,8	230,3	1329,3	1822,1	129,6	182,2	1,4	1,7	0,9	0,9	0,9	702,2	949,9	13,1	16,8

Итого	Наименование блюда	Номер рецепт уры*	Выхо д, г 7-11 лет	Выхо д, г 12-17 лет	Белки , г 7-11 лет	Белки , г 12-17 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет	
	Завтрак I	Каша вязкая на молоке (манная)	№ 168	200,0	220,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,2	0,3	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7
		Чай с лимоном	№ 377	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
		Хлеб пшеничный		30,0	30,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
		Фрукты		120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого					12,9	17,3	13,1	15,9	77,8	111,8	484,2	624,9	10,9	11,5	0,4	0,5	0,2	0,2	304,6	375,3	4,4	4,6	
Обед	Винегрет овощной	№ 45	60,0	60,0	0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4	

Суп картофельный вегетарианский	№ 200	250,0	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
Рыба припущенная	№ 245	80,0	100,0	9,3	12,4	4,1	5,4	3,2	4,3	85,8	114,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	49,6	66,1	0,5	0,7
Рис отварной	№ 304	150,0	180,0	3,6	4,8	6,7	8,9	28,4	38,6	214,2	285,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7
Компот из свежих плодов витаминаизиров анный	№ 859	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
Фрукты		120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	15,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		30,0	30,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
Итого				20,5	28,6	22,9	35,6	109,5	136,4	795,1	1009,8	52,0	60,0	0,4	0,5	0,3	0,3	155,0	222,4	6,5	8,2
Итого за День				33,4	45,9	36,0	51,5	187,3	248,2	1279,3	1634,7	62,9	71,5	0,8	1,0	0,5	0,5	459,6	597,7	10,9	12,8
Итого за 12 дней				497,2	748,2	555,8	817,8	2169,4	3005,1	16329,4	22689,1	1369,2	1867,3	12,1	14,6	8,5	10,1	6795,4	9190,8	165,1	191,8
среднее за 1 день				41,4	62,4	46,3	68,2	180,8	250,4	1360,8	1890,8	114,1	155,6	1,0	1,2	0,7	0,8	566,3	765,9	13,8	16,0

* Примечание: рекомендуется при приготовлении блюд руководствоваться "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних", основанном на действующих СанПин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (авт.-сост. А.И.Здоров, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, 2005г.; под ред. Могильного, 2007 г.)