

---

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**  
**Обучающихся в 1-ю смену**

**Возрастная категория 7-11 лет**

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>Суточная калорийность</b> | <b>-2350 ккал.</b>      |
| <b>Завтрак в школе</b>       | <b>-470-587,5 ккал.</b> |
| <b>Обед в школе</b>          | <b>-705-822,5 ккал.</b> |
| <b>Один день</b>             | <b>-1328 ккал.</b>      |

| № ре-<br>цептуры | Наименование<br>блюد                          | Масса  | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------|-----------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                  |                                               |        | Б                | Ж     | У      |                                 | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 1 ДЕНЬ           |                                               |        |                  |       |        |                                 |                |       |       |                          |        |       |      |
|                  | Завтрак                                       |        |                  |       |        |                                 |                |       |       |                          |        |       |      |
| 70 / 2005        | Овощи свежие<br>(огурцы)                      | 70     | 0,56             | 0,07  | 1,82   | 9,8                             | 0,021          |       | 3,5   | 16,1                     | 29,4   | 9,8   | 0,42 |
| 41/ 2<br>2005    | Сыр рассольный<br>порц.                       | 10     | 2,32             | 2,95  |        | 36                              | 0,01           | 39    | 0,11  | 13,2                     | 79     | 5,25  | 0,15 |
| 420 /1<br>2005   | Макароны<br>отварные<br>запечённые с<br>яйцом | 150    | 7,44             | 8,39  | 22,62  | 232,22                          | 0,08           | 21,01 |       | 26,81                    | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 536/1<br>2010    | Сосиска<br>отварная                           | 40     | 5,2              | 10    | 10,6   | 89,6                            | 0,02           |       |       | 12,8                     | 84,8   | 10,67 | 0,96 |
| 959/ 1<br>2005   | Какао с<br>молоком сгущ.                      | 150    | 2,64             | 2,79  | 19,12  | 108,9                           | 0,03           | 0,075 | 0,975 | 91,5                     | 67,5   | 10,5  | 0,56 |
| 172 2002         | Булочка<br>«Веснушка»                         | 50     | 4                | 2,6   | 27,1   | 149                             |                |       |       | 0,97                     |        |       | 11,8 |
|                  | ИТОГО:                                        |        | 22,16            | 26,8  | 81,26  | 625,52                          |                |       |       |                          |        |       |      |
|                  | Обед                                          |        |                  |       |        |                                 |                |       |       |                          |        |       |      |
| 14 /2010         | Помидоры<br>свежие                            | 60     | 0,66             | 0,12  | 2,28   | 14,4                            | 0,036          | 0     | 15    | 8,4                      | 15,6   | 12    | 0,54 |
| 170<br>/2005     | Борщ из свежей<br>капусты с<br>картофелем     | 250    | 2,52             | 4,65  | 19,12  | 150                             | 0,06           |       | 10,29 | 44,38                    | 53,23  | 26,25 | 1,19 |
| 041 2005         | Плов из птицы                                 | 55/200 | 30,92            | 36,57 | 51,62  | 457,8                           | 0,07           | 58    | 1,08  | 54,7                     | 242    | 57,68 | 2,66 |
| 968 2005         | Кисель из смеси<br>сухофруктов                | 200    | 0,14             |       | 24,76  | 94,2                            |                |       |       | 18                       | 4,29   |       | 0,6  |
| 1350<br>2002     | Чурек                                         | 30     | 2,88             | 0,35  | 17,74  | 85,63                           | 0,05           |       |       | 7,47                     | 26,08  | 4,97  | 0,38 |
|                  | ИТОГО:                                        |        | 37,12            | 41,69 | 115,52 | 820,03                          |                |       |       |                          |        |       |      |
|                  | ИТОГО 1 день                                  |        | 59,28            | 68,49 | 196,78 | 1445,55                         |                |       |       |                          |        |       |      |

**2 ДЕНЬ**

| № рецептуры | Наименование блюд                     | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|---------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|             |                                       |       | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|             | <b>Завтрак</b>                        |       |                  |              |               |                         |                |       |       |                          |       |       |      |
| 176 2011    | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200\7 | 5,92             | 8,6          | 41,7          | 299,36                  | 0,26           | 81    | 1,2   | 37,7                     | 135,1 | 46,4  | 0,9  |
| 424 2005    | Яйцо отварное                         | 1 шт  | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                      | 0,03           | 0,1   |       | 22,0                     | 76,8  | 4,8   | 1    |
| 943 1 2005  | Чай с сахаром                         | 200   | 0,2              |              | 14            | 28                      |                |       |       | 6,0                      |       |       | 0,4  |
| 1035 2002   | Чурек                                 | 30    | 2,88             | 0,35         | 17,74         | 85,63                   | 0,05           |       |       | 7,27                     | 26,08 | 4,97  | 0,38 |
|             | Хлеб ржаной                           | 20    | 0,08             | 0,3          | 5,7           | 34,8                    |                |       |       |                          |       |       |      |
|             | <b>Итого</b>                          |       | <b>14,18</b>     | <b>13,85</b> | <b>79,44</b>  | <b>510,79</b>           |                |       |       |                          |       |       |      |
|             | <b>Обед</b>                           |       |                  |              |               |                         |                |       |       |                          |       |       |      |
| 33 2010     | Салат из свеклы                       | 60    | 0,86             | 3,65         | 5,02          | 56,34                   | 0,01           |       | 5,7   | 21,09                    | 24,58 | 12,54 | 0,8  |
| 200 2005    | Суп картофельный с горохом            | 250   | 5,49             | 5,28         | 16,33         | 134,75                  | 0,1            |       | 8,33  | 38,08                    | 87,18 | 35,3  | 1,03 |
| 608 2005    | Котлеты из говядины                   | 1/50  | 7,78             | 5,68         | 17,92         | 114,38                  | 0,05           | 14,37 | 0,075 | 21,88                    | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679 2005    | Каша гречневая рассыпчатая            | 150   | 7,46             | 5,61         | 20,78         | 230,45                  | 0,28           | 0,045 | 12    | 150,6                    | 218,4 | 52,7  | 2,6  |
| 686 2005    | Компот из кураги                      | 200   | 1,04             |              | 26,69         | 107,44                  |                |       | 0,41  | 41,14                    | 29,2  | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005   | Чурек                                 | 30    | 2,88             | 0,35         | 17,74         | 85,63                   |                |       |       |                          |       |       |      |
|             | Пряник пром. производства             | 50    | 2,2              | 1,45         | 38,55         | 166,5                   |                |       |       |                          |       |       |      |
|             | <b>ИТОГО:</b>                         |       | <b>27,71</b>     | <b>22,02</b> | <b>143,03</b> | <b>895,49</b>           |                |       |       |                          |       |       |      |
|             | <b>Итого 2 день</b>                   |       | <b>41,99</b>     | <b>35,87</b> | <b>222,47</b> | <b>1406,28</b>          |                |       |       |                          |       |       |      |

### 3 ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование блюд                | Масса     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |              | Минеральные вещества, мг |                |                |              |
|-------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-------|--------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|
|             |                                  |           | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А     | С            | Са                       | Р              | Mg             | Fe           |
|             | <b>Завтрак</b>                   |           |                  |              |               |                         |                |       |              |                          |                |                |              |
| 469 2005    | Запеканка из творога со сметаной | 150/15    | 20,7             | 18,89        | 24,49         | 336                     | 0,108          | 0,35  | 0,89         | 271,68                   | 413,9          | 58,7           | 1,01         |
| 959 2005    | Чай со сгущенным молоком         | 200       | 1,4              | 1,6          | 16,4          | 86                      | 0,02           | 0,08  |              | 33                       | 67,5           | 10,5           | 0,4          |
|             | Хлеб ржаной                      | 20        | 0,08             | 0,3          | 57            | 34,8                    |                |       |              |                          |                |                |              |
| A45 в8 2010 | Винегрет овощной                 | 60        | 1,35             | 6,18         | 5,06          | 54,96                   | 0,06           |       | 10,25        |                          | 44,97          | 20,75          | 0,85         |
|             | <b>ИТОГО:</b>                    |           | <b>23,53</b>     | <b>26,97</b> | <b>138,77</b> | <b>511,76</b>           |                |       |              |                          |                |                |              |
|             | <b>ОБЕД</b>                      |           |                  |              |               |                         |                |       |              |                          |                |                |              |
| 361 2002    | Суп-хинкал с говядиной           | 250/25/50 | 4,67<br>14,23    | 5,86<br>1,91 | 5,9<br>0,28   | 99,09<br>75             | 0,05<br>0,04   | 0,01  | 0,86<br>0,28 | 8,96<br>6,56             | 78,64<br>116,5 | 11,72<br>15,13 | 2,37<br>1,18 |
| 244 2010    | МИНТАЙ запеченный с овощами      | 75/75     | 13,87            | 7,85         | 6,53          | 150                     | 0,1            | 0,01  | 3,35         | 52,11                    | 238,46         | 59,77          | 0,96         |
| 355 2005    | Рис отварной                     | 150       | 3,6              | 5,85         | 28,35         | 180                     | 0,045          | 0,045 | 0,113        | 1,755                    | 89             | 27,98          | 0,765        |
| 859 2002    | Компот из свежих яблок           | 200       | 0,2              | 0,2          | 22,3          | 110                     |                |       | 0,02         | 12,0                     | 2,4            |                | 0,8          |
| 1035 2005   | Чурек                            | 40        | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                  | 0,067          |       | 10           | 12                       | 28             | 8              | 0,5          |
|             | <b>ИТОГО:</b>                    |           | <b>40,41</b>     | <b>22,14</b> | <b>87,01</b>  | <b>728,26</b>           |                |       |              |                          |                |                |              |
|             | <b>Итого 3 день</b>              |           | <b>63,94</b>     | <b>49,11</b> | <b>225,78</b> | <b>1240,02</b>          |                |       |              |                          |                |                |              |

**4 ДЕНЬ**

| № рецепта  | Наименование блюд                        | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |        | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|------------|------------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|
|            |                                          |       | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А     | С      | Са                       | Р     | Mg    | Fe    |
|            | <b>Завтрак</b>                           |       |                  |              |               |                         |                |       |        |                          |       |       |       |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка                | 100   | 2,98             | 5,19         | 6,25          | 83,6                    | 0,11           |       | 11     | 21,45                    | 59,95 | 20,8  | 0,68  |
| 79 2005    | Каша гречневая вязкая                    | 150   | 3,23             | 4,5          | 20,78         | 139,5                   | 0,28           | 0,045 | 12     | 150,6                    | 218,6 | 52,7  | 2,6   |
| 608 2005   | Биточки из говядины                      | 50    | 7,59             | 5,78         | 7,85          | 114,38                  | 0,1            | 23    | 0,12   | 35                       | 83,19 | 25,7  | 1,2   |
|            | Хлеб ржаной                              | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,8                    |                |       |        |                          |       |       |       |
| 41 2005    | Масло сливочное                          | 10    | 0,08             | 7,26         | 0,14          | 75,1                    |                | 59    |        | 1                        | 2     |       |       |
| 945 2005   | Чай с молоком                            | 200   | 1,4              | 1,6          | 16,4          | 86                      | 0,02           | 0,08  |        | 33                       | 67,5  | 10,5  | 0,4   |
|            | <b>ИТОГО:</b>                            |       | <b>16,6</b>      | <b>24,57</b> | <b>58,1</b>   | <b>533,38</b>           |                |       |        |                          |       |       |       |
|            | <b>ОБЕД</b>                              |       |                  |              |               |                         |                |       |        |                          |       |       |       |
| 547-2010   | Салат из моркови с яблоком и изюмом      | 50    | 0,44             | 3,6          | 8,53          | 67,36                   | 0,025          | 0,285 | 13,025 | 17,85                    | 20,3  | 11,71 | 0,745 |
| 208 2005   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250   | 2,69             | 2,84         | 17,14         | 104,75                  | 0,11           |       | 8,25   | 24,6                     | 66,65 | 27    | 1,09  |
| 637 2005   | Птица отварная                           | 80    | 16,88            | 10,88        |               | 165                     | 0,03           | 16    |        | 31,2                     | 114,4 | 16    | 1,44  |
| 336 2010   | Капуста тушеная                          | 50    | 0,93             | 2,16         | 11,51         | 71,18                   | 0,08           | 10,5  | 10,5   | 7,32                     | 39,86 | 14,66 | 0,58  |
| 679 2005   | Каша пшеничная рассыпчатая               | 100   | 4,95             | 3,28         | 26,45         | 160,28                  | 0,11           | 0,02  |        | 1,22                     | 121   | 0,03  | 2,43  |
| 686 2005   | Компот из кураги                         | 150   | 0,78             |              | 20,02         | 80,58                   | 0,01           |       | 1,08   | 6,4                      | 3,6   |       | 0,18  |
|            | Хлеб ржаной                              | 40    | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    |                |       |        |                          |       |       |       |
|            | <b>Итого:</b>                            |       | <b>29,31</b>     | <b>23,24</b> | <b>97,31</b>  | <b>718,75</b>           |                |       |        |                          |       |       |       |
|            | <b>Итого 4 день</b>                      |       | <b>45,91</b>     | <b>47,81</b> | <b>155,41</b> | <b>1252,13</b>          |                |       |        |                          |       |       |       |

**5 ДЕНЬ**

| № рецептуры | Наименование блюд                           | Масса  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------|---------------------------------------------|--------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|             |                                             |        | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|             | <b>Завтрак</b>                              |        |                  |              |               |                         |                |       |       |                          |        |       |      |
| 42 2005     | Сыр порциями                                | 15     | 3,48             | 4,43         | 0             | 54,6                    | 0,01           | 39    | 0,11  | 132                      | 75     | 5,25  | 0,15 |
| 390 2005    | Каша молочная из манной крупы, масло, сахар | 150/5  | 4,68             | 4,58         | 14,55         | 118,98                  | 0,08           | 36,72 | 1,09  | 144,13                   | 117,04 | 17,64 | 0,3  |
| 536 2005    | Сосиска отварная                            | 60     | 6,24             | 12           | 12,72         | 134,4                   | 0,02           |       |       | 14,4                     | 95,4   | 12    | 1,08 |
| 951 2005    | Кофейный напиток                            | 200    | 1,4              | 2,0          | 22,4          | 116                     | 0,02           | 0,08  |       | 34                       | 45     | 7     |      |
|             | Хлеб ржаной                                 | 40     | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    |                |       |       |                          |        |       |      |
|             | Яблоко                                      | 100    | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44                      | 0,06           | 0,2   |       | 38                       | 17     | 11    | 0,4  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                               |        | <b>18,84</b>     | <b>23,89</b> | <b>72,83</b>  | <b>537,58</b>           |                |       |       |                          |        |       |      |
|             | <b>ОБЕД</b>                                 |        |                  |              |               |                         |                |       |       |                          |        |       |      |
| № 14 2010   | Салат из свежих помидоров с луком           | 100    | 1,3              | 6,19         | 4,72          | 79,6                    | 0,06           |       | 20,48 | 17,58                    | 32,88  | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005    | Суп рисовый с говядиной (харчо)             | 250/15 | 0,18             | 3,3          | 14,65         | 113                     | 0,11           |       | 8,33  | 24,98                    | 96,93  | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005    | Птица тушеная                               | 80/80  | 17,65            | 14,58        | 4,7           | 221                     | 0,05           | 43    | 0,02  | 54,5                     | 132,9  | 20,3  | 1,62 |
| 688 2005    | Макароны отварные                           | 150    | 5,52             | 4,52         | 26,45         | 168,45                  | 0,08           | 28    |       | 6,48                     | 9,56   | 23,16 | 1,48 |
| 859 2005    | Компот из свежих груш                       | 200    | 0,2              | 0,2          | 22,3          | 110                     | 0,02           |       |       | 12                       | 2,4    |       | 0,8  |
| 1035 2005   | Чурек                                       | 40     | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                  | 0,067          |       |       | 9,69                     | 34,77  | 6,63  | 0,51 |
|             | <b>ИТОГО:</b>                               |        | <b>28,69</b>     | <b>29,26</b> | <b>96,48</b>  | <b>806,22</b>           |                |       |       |                          |        |       |      |
|             | <b>Итого 5 день</b>                         |        | <b>47,53</b>     | <b>53,15</b> | <b>169,31</b> | <b>1344,8</b>           |                |       |       |                          |        |       |      |

| 6 ДЕНЬ      |                                                    |        |                  |              |               |                         |                |      |       |                          |        |       |      |
|-------------|----------------------------------------------------|--------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд                                  | Масса  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|             |                                                    |        | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А    | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|             | <b>Завтрак</b>                                     |        |                  |              |               |                         |                |      |       |                          |        |       |      |
| 12 2010     | Салат из кукурузы (консерв.)                       | 60     | 1,73             | 3,71         | 4,82          | 59,58                   | 0,06           |      | 5,58  | 11,2                     | 3,48   | 11,72 | 0,4  |
| 438 2005    | Омлет натуральный с маслом слив.                   | 150/5  | 14,24            | 21,24        | 2,63          | 258,75                  | 0,13           | 452  | 0,33  | 113,79                   | 259,87 | 19,48 | 3,91 |
| 959 2005    | Какао с молоком                                    | 150    | 2,64             | 2,79         | 19,12         | 108,9                   | 0,04           | 0,01 | 1,3   | 91,5                     | 67,5   | 14    | 0,56 |
| 1035 2005   | Чурек                                              | 40     | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                  | 0,067          |      |       | 9,69                     | 34,77  | 6,63  | 0,51 |
|             | <b>ИТОГО:</b>                                      |        | <b>22,45</b>     | <b>28,21</b> | <b>50,22</b>  | <b>541,4</b>            |                |      |       |                          |        |       |      |
|             | <b>Обед</b>                                        |        |                  |              |               |                         |                |      |       |                          |        |       |      |
| 42 2010     | Салат из белокачанной капусты                      | 60     | 0,85             | 3,05         | 5,19          | 51,54                   | 0,05           |      | 16,76 | 18,68                    | 34,61  | 16,26 | 0,74 |
| 197 2005    | Рассольник с мясом петербургский с перловой крупой | 250/15 | 4,4              | 5,68         | 16,67         | 149,25                  | 0,112          |      | 4,74  | 17,36                    | 46,74  | 19,4  | 0,62 |
| 679 2005    | Каша ячневая рассыпчатая                           | 150    | 4,79             | 4,26         | 30,9          | 187,04                  | 0,12           | 0,02 |       | 39,14                    | 168    | 0,02  | 1,1  |
| 591 2005    | Гуляш из говядины                                  | 50/38  | 11,9             | 9,76         | 2,87          | 101,5                   | 0,17           |      | 1,28  | 24,36                    | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 686 2005    | Компот из кураги                                   | 200    | 1,04             |              | 26,69         | 107,44                  |                |      | 0,41  | 41,14                    | 29,2   | 22,96 | 0,68 |
|             | Хлеб ржаной                                        | 40     | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    |                |      |       |                          |        |       |      |
| 847 2005    | Груша свежая                                       | 100    | 0,44             | 0,34         | 10,38         | 47                      | 0,06           |      | 10    | 12                       | 28     | 8     | 0,5  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                                      |        | <b>26,06</b>     | <b>23,57</b> | <b>106,06</b> | <b>713,37</b>           |                |      |       |                          |        |       |      |
|             | <b>Итого 6 день</b>                                |        | <b>48,51</b>     | <b>51,78</b> | <b>156,28</b> | <b>1254,77</b>          |                |      |       |                          |        |       |      |

**7 ДЕНЬ**

| № рецептуры  | Наименование блюд                           | Масса    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|--------------|---------------------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|              |                                             |          | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
|              | <b>Завтрак</b>                              |          |                  |              |               |                         |                |       |       |                          |        |       |       |
| 463 2005     | Сырники<br>творожные со<br>сгуш. молоком    | 130/20   | 26,85            | 18,53        | 16,67         | 342,23                  | 0,13           | 83,36 | 0,45  | 227,86                   | 333,6  | 38,03 | 1,13  |
| 944 2005     | Чай с лимоном                               | 200/15/7 | 0,2              | 0            | 17,2          | 91                      |                |       | 2,86  | 15,74                    | 7,3    | 5,96  | 0,64  |
|              | Хлеб ржаной                                 | 40       | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    |                |       |       |                          |        |       |       |
| 41 2002      | Масло слив.<br>порциями                     | 10       |                  | 8,2          | 0,1           | 75                      |                | 59    |       | 1,0                      | 2      |       |       |
|              | <b>ИТОГО:</b>                               |          | <b>29,69</b>     | <b>27,21</b> | <b>47,33</b>  | <b>577</b>              |                |       |       |                          |        |       |       |
| 45 2010      | Винегрет овощ.                              | 100      | 0,81             | 3,7          | 4,61          | 54,96                   | 0,06           | 0     | 10,25 | 33,55                    | 40,17  | 21,35 | 0,88  |
| 71 2005      | Суп-лапша<br>домашняя с<br>птицей           | 250/25   | 5,27             | 6,8          | 14,25         | 103,13                  |                | 10    |       | 19,5                     | 71,5   | 10    | 0,9   |
| 486 2005     | Рыба тушеная<br>с овощами                   | 75/75    | 13,87            | 4,85         | 6,53          | 150                     | 0,075          | 5,63  | 1,44  | 19,32                    | 126,38 | 15    | 0,81  |
|              | Сок (нектар)<br>фруктовый<br>пром. произ-ва | 200      | 1,0              | 0,03         | 24            | 94                      |                |       |       |                          |        |       |       |
| 1035<br>2005 | Чурек                                       | 40       | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                  | 0,067          |       | 10    | 8                        | 28     | 42    | 0,002 |
|              | Хлеб ржаной                                 | 20       | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,8                    |                |       |       |                          |        |       |       |
|              | Зефир пром.<br>произв.                      | 40       | 0,04             |              | 29,8          | 154                     |                |       |       |                          |        |       |       |
| 847 2005     | Яблоко                                      | 100      | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                      | 0,03           |       | 10    | 10                       | 75,8   |       | 2,2   |
|              | <b>Итого:</b>                               |          | <b>26,55</b>     | <b>16,49</b> | <b>119,32</b> | <b>752,06</b>           |                |       |       |                          |        |       |       |
|              | <b>Итого 7 день</b>                         |          | <b>56,24</b>     | <b>43,7</b>  | <b>166,65</b> | <b>1329,06</b>          |                |       |       |                          |        |       |       |

**8 ДЕНЬ**

| №<br>рецепту<br>ры | Наименование<br>блюد              | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------------------|-----------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                    |                                   |       | Б                | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | А    | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|                    | <b>Завтрак</b>                    |       |                  |              |               |                                 |                |      |       |                          |       |       |      |
| 307 2010           | Котлеты рубл.<br>из птицы         | 80    | 9,7              | 13,92        | 7,89          | 196                             | 0,04           | 64   | 0,26  | 56                       | 105,9 | 15,4  | 1,01 |
| 42 2005            | Сыр рассольный<br>порц.           | 10    | 2,32             | 2,95         |               | 36,4                            | 0              | 26   | 0,07  | 88                       | 50    | 3,5   | 0,1  |
| 417 2005           | Макаронь<br>отварные с<br>овощами | 170   | 19,58            | 1,18         | 63,12         | 145,03                          | 0,01           | 0,05 | 3,46  | 54,39                    | 0,34  | 12,88 | 0,03 |
|                    | Хлеб ржаной                       | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,8                            |                |      |       |                          |       |       |      |
| 1205<br>2002       | Чай с молоком                     | 200   | 1,6              | 1,5          | 12,4          | 86                              | 0,01           |      | 0,6   | 67,4                     | 45,2  | 8,62  | 0,08 |
| 41 2005            | Масло слив.<br>порц.              | 5     |                  | 4,1          | 0,05          | 37,5                            |                | 29,5 |       | 0,5                      | 1     |       |      |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                     |       | <b>34,52</b>     | <b>23,89</b> | <b>117,54</b> | <b>535,73</b>                   |                |      |       |                          |       |       |      |
| № ре-<br>цепта     | Наименование<br>блюд              | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|                    |                                   |       | Б                | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | А    | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|                    | <b>Обед</b>                       |       |                  |              |               |                                 |                |      |       |                          |       |       |      |
| 42 2004            | Салат из свежей<br>капусты        | 100   | 1,41             | 5,08         | 9,02          | 87,4                            | 0,03           |      | 32,45 | 37,37                    | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 206 2005           | Суп<br>картофельный с<br>горохом  | 250   | 5,49             | 5,28         | 16,33         | 134,75                          | 0,23           |      | 5,81  | 38,08                    | 87,18 | 35,3  | 2,03 |
| 244 2015           | Плов с мясом                      | 175   | 9,59             | 22,94        | 39,33         | 380,68                          |                | 0,01 | 0,36  | 8,38                     |       | 17,1  | 1,09 |
| 859 2005           | Компот из<br>плодов свежих        | 200   | 0,2              | 0,2          | 22,3          | 110                             | 0,26           | 0,1  | 20,3  | 14,72                    | 4,4   | 5,4   | 0,9  |
| 1350-<br>2005      | Чурек                             | 30    | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 85,63                           | 0,05           |      |       | 7,47                     | 43,47 | 8,28  | 0,63 |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                     |       | <b>20,53</b>     | <b>33,97</b> | <b>110,61</b> | <b>798,46</b>                   |                |      |       |                          |       |       |      |
|                    | <b>Итого 8 день</b>               |       | <b>55,05</b>     | <b>57,86</b> | <b>228,15</b> | <b>1334,19</b>                  |                |      |       |                          |       |       |      |

| 9 ДЕНЬ    |                                           |         |                  |              |               |                         |                |       |       |                          |        |       |       |
|-----------|-------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
| № рецепта | Наименование блюда                        | Масса   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|           |                                           |         | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
|           | <b>Завтрак</b>                            |         |                  |              |               |                         |                |       |       |                          |        |       |       |
| 243 2006  | Пюре из бобовых                           | 150     | 13,65            | 1,35         | 19,95         | 168                     | 0,51           | 0,015 | 2,49  | 84,45                    | 49,79  | 76,25 | 4,97  |
| 637 2006  | Птица отварная                            | 50      | 10,55            | 6,8          |               | 103,13                  |                | 10    |       | 19,5                     | 71,5   | 10    | 0,9   |
| 1107 1995 | Булочки школьные                          | 60      | 5,01             | 11,92        | 33,57         | 172                     | 0,04           |       | 13,5  |                          | 44,97  | 20,75 | 0,85  |
| 41-2005   | Масло слив.                               | 5       |                  | 4,1          | 0,05          | 37,5                    |                | 29,5  |       | 0,5                      | 1      |       |       |
|           | Хлеб ржаной                               | 20      | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,8                    |                |       |       |                          |        |       |       |
| 945 2005  | Чай сладкий                               | 200     | 0,2              |              | 14            | 28                      |                |       |       | 6                        |        |       | 0,4   |
|           | <b>ИТОГО:</b>                             |         | <b>30,73</b>     | <b>24,41</b> | <b>74,25</b>  | <b>543,43</b>           |                |       |       |                          |        |       |       |
|           | <b>Обед</b>                               |         |                  |              |               |                         |                |       |       |                          |        |       |       |
| 558 2005  | Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка  | 60      | 0,84             | 4,85         | 3,38          | 60,91                   | 0,024          |       | 3,35  | 18,09                    | 24,04  | 12,59 | 0,45  |
| 187 2005  | Суп из свежей капусты с карт. и говядиной | 250/15  | 6,05             | 5,46         | 18,57         | 113,25                  | 0,072          |       | 18,54 | 45,3                     | 82,58  | 51,89 | 1,53  |
| 252 2011  | Рыба запечённая в белом соусе             | 100/100 | 20,56            | 15,16        | 4,96          | 230,2                   | 0,075          | 6,1   | 1,24  | 9,32                     | 168,5  | 13,4  | 0,51  |
| 681 2005  | Каша гречневая рассыпчатая                | 150     | 4,53             | 9,82         | 22,25         | 188,6                   | 0,37           | 0,06  | 12    | 150,6                    | 218,85 | 52,7  | 2,6   |
|           | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва     | 200     | 1,0              | 0,03         | 24            | 94                      |                |       |       |                          |        |       |       |
| 1035 2005 | Чурек                                     | 40      | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                  | 0,067          |       | 10    | 8                        | 28     | 42    | 0,002 |
|           | <b>ИТОГО:</b>                             |         | <b>33,36</b>     | <b>35,79</b> | <b>96,81</b>  | <b>801,13</b>           |                |       |       |                          |        |       |       |
|           | <b>Итого 9день</b>                        |         | <b>64,09</b>     | <b>60,2</b>  | <b>171,06</b> | <b>1344,56</b>          |                |       |       |                          |        |       |       |

**10 ДЕНЬ**

| № ре-<br>цептуры                     | Наименование<br>блюد                       | Масса  | Пищевые вещества |               |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|--------|------------------|---------------|----------------|---------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                      |                                            |        | Б                | Ж             | У              |                                 | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                                      | <b>Завтрак</b>                             |        |                  |               |                |                                 |                |       |       |                          |        |       |      |
| 637 2005                             | Птица отварная                             | 504    | 10,55            | 6,8           |                | 103,13                          | 0,02           | 10    |       | 19,5                     | 71,5   | 10    | 0,9  |
| 420 2005                             | Макароны<br>запечённые с<br>яйцом          | 130    | 6,45             | 7,27          | 19,6           | 201,26                          | 0,08           | 21,01 |       | 26,81                    | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 959 2005                             | Какао со сгущ.<br>молоком                  | 200    | 3,52             | 3,72          | 25,49          | 145,2                           | 0,09           | 0,01  | 0,54  | 63,65                    | 50     | 10,5  | 0,24 |
|                                      | Хлеб ржаной                                | 20     | 1,32             | 0,24          | 6,68           | 34,8                            |                |       |       |                          |        |       |      |
| 847 2005                             | Банан                                      | 100    | 1,5              | 0,5           | 21             | 95                              | 0,04           |       | 10    | 8                        | 28     | 42    | 0,02 |
|                                      | <b>ИТОГО:</b>                              |        | <b>23,34</b>     | <b>18,53</b>  | <b>72,77</b>   | <b>579,39</b>                   |                |       |       |                          |        |       |      |
| № ре-<br>цептуры                     | Наименование<br>блюд                       | Масса  | Пищевые вещества |               |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|                                      |                                            |        | Б                | Ж             | У              |                                 | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                                      | <b>Обед</b>                                |        |                  |               |                |                                 |                |       |       |                          |        |       |      |
| 51 2005                              | Салат из свеклы<br>с курагой и с<br>изюмом | 60     | 1,08             | 3,0           | 15             | 91,32                           | 0,028          | 0,84  | 4,51  | 29,57                    | 0,28   | 16,54 | 1,12 |
| 187 2005                             | Щи из свежей<br>капусты со<br>сметаной     | 250/10 | 1,75             | 4,89          | 8,44           | 84,75                           |                |       | 18,46 | 43,33                    | 47,63  | 22,25 | 0,8  |
| 608 2005                             | Шницель из<br>говядины                     | 80     | 12,22            | 9,24          | 12,56          | 183,5                           | 0,08           | 23    | 0,12  | 35                       | 133,1  | 25,7  | 1,2  |
| 694 2005                             | Пюре из<br>картофеля                       | 150    | 3,06             | 7,8           | 20,45          | 137,15                          | 0,14           | 25,5  | 18,14 | 36,98                    | 86,6   | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005                             | Кисель из смеси<br>сухофруктов             | 200    | 0,2              | 0,0           | 32,6           | 132,8                           |                |       |       | 18                       | 4,29   |       | 0,6  |
|                                      | Хлеб ржаной                                | 20     | 1,32             | 0,24          | 6,68           | 34,8                            |                |       |       |                          |        |       |      |
| 1035<br>2005                         | Чурек                                      | 30     | 2,88             | 0,35          | 17,74          | 85,63                           |                |       |       | 7,47                     | 26,08  | 4,97  | 0,38 |
|                                      | <b>ИТОГО:</b>                              |        | <b>22,51</b>     | <b>25,52</b>  | <b>113,47</b>  | <b>749,95</b>                   |                |       |       |                          |        |       |      |
| <b>ВСЕГО 10 ДНЕЙ</b>                 |                                            |        | <b>45,85</b>     | <b>44,05</b>  | <b>230,29</b>  | <b>1329,34</b>                  |                |       |       |                          |        |       |      |
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>              |                                            |        | <b>528,39</b>    | <b>512,08</b> | <b>1924,18</b> | <b>13280,7</b>                  |                |       |       |                          |        |       |      |
| <b>Итого завтрак и обед на 1 уч.</b> |                                            |        | <b>1</b>         | <b>1</b>      | <b>4</b>       | <b>1328 ккал</b>                |                |       |       |                          |        |       |      |

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в пришкольных лагерях проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогрева

Инженер-технолог