|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»** **Главный государственный санитарный врач по Глазуновскому , Дмитровскому, Кромскому, Сосковскому,Троснянскому, Шаблыкинскому, Хотынецкому районам****Территориального отдела****Управления Федеральной службы****по надзору в сфере защиты прав****потребителей и благополучия человека****по Орловской области в п. Кромы.****\_\_\_\_\_\_\_ Иванова Э. Л.****«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20 г.** | **«Утверждаю»** **Директор МБОУ – Жудерской**  **средней общеобразовательной школы** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Горбунов А.В.** **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.** |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ( 7-11 ЛЕТ)**

**МБОУ – ЖУДЕРСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**ХОТЫНЕЦКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**С УЧЕТОМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е** | **Са**  | **Р** | **Mg**  | **Fe**  |
| **завтрак** |
| **1** | Макаронные изделия с тертым сыром | № 204 | 150 | 116,09 | 6,25 | 9,85 | 17,55 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| **2** | Яйцо вареное | № 42 | 40 | 75 | 6,3 | 5,7 | 0,35 | 0,07 | - | 0,25 | - | 55 | 192 | 12 | 2,5 |
| **3** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | - | 12,6 | - | - | - | - | 10,8 | - | - | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ВСЕГО** |  | **435** | **329,24** | **16,42** | **16** | **31,8** | **0,17** | **-** | **0,25** | **2,47** | **87** | **268,3** | **32,7** | **4,41** |
| **Обед** |
|  | Салат из свежей капусты  | №6  | 80 | 54,976 | 0,902 | 3,25 | 5,53 | 0,016 | 27,9 | - | - | 35,7 | - | - | 0,43 |
| **1** | Суп картофельный  | № 58 | 250 | 68,353 | 1,315 | 1,809 | 12,484 | 0,09 | 8,25 | - | - | 26,7 | 345,93 | 22,77 | 0,87 |
| **2** | Плов из кур | № 37 | 180 | 649,60 | 24,08 | 34,4 | 64,98 | 9 | 3,85 | 2 | 3 | 27,1 | 345,93 | 20,2 | 1,926 |
| **3** | Сок  | № 1 | 200 | 104 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14 | 14 | 8 | 2,80 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **ВСЕГО** |  | **800** | **1046,129** | **33,95** | **40,65** | **136,11** | **9,35** | **44** | **2** | **4,4** | **124,2** | **458,3** | **60,97** | **7,98** |
|  | **ИТОГО** |  | **1235** | **1375,369** | **50,37** | **56,65** | **167,91** | **9,52** | **44** | **2,25** | **6,87** | **211,1** | **727,6** | **93,67** | **12,39** |

**1 день**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша гречневая рассыпчатая | № 165 | 180 | 267,84 | 5,08 | 6,26 | 41,68 | 0,21 | - | 0,02 | 0,03 | 24 | 208,5 | 67,5 | 4,5 |
|  | Сосиска отварная | № 275 | 100 | 260 | 11 | 17,9 | 0,4 | 0,04 | - | - | 0,12 | 6,9 | 62 | 63 | 1,05 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | - | 25,2 | - | - | - | - | 10,8 | - | - | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ВСЕГО** |  | **525** | **665,99** | **19,95** | **24,61** | **67,46** | **0,29** | **-** | **0,02** | **0,67** | **50,9** | **305,3** | **143,7** | **6,71** |
| **обед** |
| **1** | Суп картофельный с бобовыми | № 774 | 250 | 190,7 | 8,72 | 7,32 | 12,22 | 0,15 | 6,25 | 0,24 | 0,21 | 6205 | 59 | 22 | 0,15 |
| **2** | Капуста тушеная | № 134 | 180 | 124,11 | 3,11 | 5,63 | 8,84 | 0,03 | 14,2 | - | - | 45,1 | - | - | 0,71 |
|  | Птица тушеная | № 89 | 80 | 176,80 | 14,11 | 11,66 | 3,76 | 0,06 | 0,54 | - | - | 56,1 | - | - | 1,77 |
| **3** | Компот из свежих плодов | № 46 | 200 | 140 | 0,2 | - | 35,6 | 0,01 | 0,4 | - | 20,57 | 14,6 | 11 | 48 | 0,34 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
|  | Зефир  |  | 40 | 124,00 | 0,4 | - | 132,6 | - | - | - | - | 21 | 11 | 7 | 1,6 |
|  | **ВСЕГО** |  | **840** | **924,81** | **33,20** | **25,60** | **194,14** | **0,47** | **21,39** | **0,24** | **22,5** | **218,4** | **158,2** | **100,2** | **6,25** |
|  | **ИТОГО** |  | **1365** | **1590,80** | **53,15** | **50,21** | **262** | **0,76** | **21,39** | **0,26** | **23,17** | **269,3** | **463,5** | **243,9** | **71** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша пшенная молочная жидкая | № 29 | 200 | 167,8 | 4,3 | 9,8 | 25,8 | 0,12 | - | - | - | 21,5 | - | - | 1,1 |
| **2** | Какао с молоком | № 49 | 200 | 237,32 | 4,2 | 7,24 | 34,56 | 0,02 | 0,4 | - | - | 34 | 50 | - | - |
|  | Бутерброд с сыром  | № 62 | 45/10 | 114,351 | 3,489 | 7,422 | 18,028 | 0,069 | 0,159  | - | - | 122,81 | - | - | 0,52 |
|  | яблоко |  | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 10 | - | - | 16 | - | - | 2,2 |
|  | **ВСЕГО** |  | **555** | **563,47** | **12,38** | **24,86** | **80,16** | **0,239** | **10,55** | **-** | **-** | **194,31** | **50** | **-** | **3,82** |
| **обед** |
| **1** | Суп вермишелевый | № 66 | 250 | 186,26 | 5,012 | 4,54 | 139,99 | 0,046 | 2.402 | - | - | 11,28 | - | - | 0,518 |
| **2** | Картофельное пюре | № 19 | 150 | 204,75 | 4,35 | 7,65 | 14,4 | 0,045 | 1,3 | 23 | 0,02 | 127 | 123 | 35 | 1,2 |
|  | Рыба припущенная | № 77 | 80/40 | 259,17 | 15 | 14,5 | 2,17 | 0,17 | 0,26 | 8 | 0,9 | 18,58 | 145 | 19 | 0,59 |
| **3** | Компот из сухофруктов | № 47 | 200 | 118 | 1,04 | - | 26,96 | 0,02 | 0,8 | - | - | 41,04 | 14,6 | 11,48 | 0,34 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
|  | **ВСЕГО** |  | **825** | **837,38** | **32,06** | **27,68** | **184,64** | **0,501** | **4,76** | **31** | **2,64** | **217** | **359,8** | **88,68** | **4,34** |
|  | **ИТОГО** |  | **1380** | **1500,85** | **44,44** | **52.54** | **264,8** | **0,74** | **15,31** | **31** | **2,64** | **411,31** | **409,8** | **88,68** | **8,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/ Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **Завтрак** |
| **1** | Каша молочная «Дружба» | № 187 | 180 | 217,44 | 5,97 | 8,06 | 17,08 | 0,1 | - | 0,3 | 0,2 | 53,9 | 24 | 20 | 21 |
| **2** | Кофейный напиток | № 258 | 200 | 237,78 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 0,02 | 0,04 | - | - | 34 | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ВСЕГО** |  | **425** | **542,97** | **15,57** | **11,06** | **57,08** | **0,16** | **0,04** | **0,3** | **0,72** | **97,1** | **58,8** | **33,2** | **21,44** |
| **обед** |
| **1** | Щи из свежей капусты | № 52 | 250 | 93,32 | 1,75 | 5,86 | 8,4 | 0,02 | 4,79 | - | - | 12,97 | - | - | 0,28 |
| **2** | Макаронные изделия отварные | № 202 | 180 | 235,56 |  6,57 | 5,00 | 39,90 | 0,06 | - | 0,03 | 0,98 | 11 | 36 | 7 | 0,8 |
|  | Котлеты рубленые из птицы | № 125 | 100 | 262 | 12,5 | 17,7 | 12,7 | 0,06 | 0,6 | 0,2 | 0,5 | 42,6 | 103 | 0,4 | 1,3 |
| **3** | Кефир | № 50 | 200 | 118 | 5,6 | 5,3 | 8,2 | 0,06 | 1,4 | - | - | 240 | - | - | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **ВСЕГО** |  | **820** | **878,08** | **33,06** | **34,85** | **70,32** | **0,42** | **6,79** | **0,23** | **3,02** | **325,67** | **216,2** | **30,6** | **4,26** |
|  | **ИТОГО** |  | **1245** | **1420,05** | **48,1** | **45,91** | **127,4** | **0,58** | **6,83** | **0,53** | **3,74** | **422,77** | **275** | **63,8** | **25,7** |

**4 день**

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **завтрак** |
| **1** | Запеканка творожная | № 213 | 150 | 380,83 | 17,49 | 19,83 | 35,08 | 0,06 | 0,37 | - | - | 182,94 | - | - | 0,63 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | - | 25,2 | - | - | - | - | 10,8 | - | - | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный  | №878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | - | - | - | - | 10,8 | - | - | 0,72 |
|  | **ВСЕГО** |  | **395** | **518,98** | **21,36** | **20,28** | **60,86** | **0,06** | **0,37** | **-** | **-** | **204,54** | **-** | **-** | **2,07** |
| **обед** |
| **1** | Суп картофельный с крупой | № 7 | 250 | 85 | 5 | 1,925 | 14,5 | 0,075 | 5,25 | - | - | 11,85 | - | - | 0,7 |
| **2** | Рис отварной | № 194 | 200 | 251,76 | 9,52 | 16 | 0,88 | 0,0161 | - | - | - | 0,763 | - | - | 0,3316 |
|  | Печень тушёная в сметане | № 26 | 80 | 101,92 | 8,85 | 7,68 | 0,04 | 0,125 | 10,41 | - | - | 44,6 | - | - | 4,1 |
| **3** | Компот из свежих плодов | № 46 | 200 | 220 | 0,4 | - | 44,6 | 0,02 | - | - | - | 12 | 2,4 | - | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
|  | **ВСЕГО** |  | **820** | **827,88** | **30,43** | **26,6** | **61,14** | **0,456** | **15,66** | **-** | **1,72** | **88,31** | **79,6** | **23,2** | **7,611** |
|  | **ИТОГО** |  | **1215** | **1346,86** | **51,79** | **46,88** | **122** | **0,516** | **16,03** | **-** | **1,72** | **292,85** | **79,6** | **23,2** | **9,681** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша гречневая с яйцом и (или) луком | № 195 | 150 | 238,5 | 4,81 | 8,26 | 33,28 | 0,21 | - | 0,02 | 0,03 | 24 | 208,5 | 67,5 | 4,5 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | - | 25,2 | - | - | - | - | 10,8 | - | - | 0,72 |
|  | Бутерброд с сыром | № 62 | 45/10 | 114,351 | 3,489 | 7,422 | 18,028 | 0,069 | 0,159 | - | - | 122,81 | - | - | 0,52 |
|  | **ВСЕГО** |  | **405** | **403,25** | **8,48** | **15,68** | **76,50** | **0,27** | **0,159** | **0,02** | **0,03** | **157,61** | **206,5** | **67,5** | **5,74** |
| **обед** |
| **1** | Суп картофельный рыбный | № 15 | 250 | 290,60 | 25,1 | 10,27 | 16,75 | 0,03 | 4,43 | 0,02 | 0,33 | 36,5 | 24,3 | 133,28 | 0,51 |
| **2** | Голубцы с мясом и рисом тушёные | № 690 | 180 | 156,52 | 10 | 9,4 | 11,4 | 0,03 | 14,2 | - | - | 45,1 | - | - | 0,71 |
| **3** | Сок | № 1 | 200 | 104 | 1 | 02 | 20,2 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | Пряники  |  | 45 | 167,85 | 2,91 | 3,69 | 130,7 | 0,09 | 0,01 | - | - | 17,1 | - | - | 1,22 |
|  | **ВСЕГО** |  | **765** | **888,17** | **45,67** | **38,68** | **180,18** | **1,009** | **22,64** | **0,02** | **2,37** | **138,7** | **177,5** | **227,48** | **7,97** |
|  | **ИТОГО** |  | **1170** | **1291,42** | **54,15** | **54,36** | **256,68** | **1,279** | **22,76** | **0,04** | **2,4** | **296,31** | **386** | **294,98** | **13,71** |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **завтрак** |
| **1** | Макаронные изделия с тертым сыром | № 204 | 150 | 116,09 | 6,25 | 9,85 | 17,55 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | - | 25,2 | - | - | - | - | 10,8 | - | - | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Апельсины  |  | 100 | 43 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 0,04 | 60 | - | - | 0,3 | - | - | 34 |
|  | **ВСЕГО** |  | **495** | **297,24** | **10,32** | **11,2** | **51,43** | **0,14** | **60** | **-** | **2,47** | **32,3** | **69,3** | **20,7** | **35,91** |
| **обед** |
|  | Салат из свеклы с раст. маслом |   | 80 | 75,12 | 1,14 | 8,2 | 6,68 | 0,02 | 9,50 | - | - | 35,15 | 40,97 | 20.90 | 1,33 |
| **1** | Суп картофельный с бобовыми | № 774 | 250 | 190,7 | 8,72 | 7,32 | 12,22 | 0,15 | 6,25 | 0,24 | 0,21 | 62,5 | 59 | 22 | 0,15 |
| **2** | Картофельное пюре  | № 19 | 150 | 204,75 | 4,35 | 7,65 | 14,4 | 0,045 | 1,3 | 23 | 0,02 | 127 | 123 | 35 | 1,2 |
|  | Гуляш из птицы | № 2 | 80 | 190,28 | 12,44 | 14,24 | 3 | - | 2,09 | - | - | 8,76 | - | 1,95 | 0,29 |
| **3** | Компот из свежих плодов | № 46 | 200 | 220 | 0,4 | \_ | 44,6 | 0,02 | - | - | - | 12 | 2,4 | - | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
|  | **ВСЕГО** |  | **850** | **1050,05** | **33,71** | **38,4** | **82,03** | **0,455** | **19,54** | **1,95** | **1,95** | **264,51** | **302,57** | **103,05** | **5,45** |
|  | **ИТОГО** |  | **1345** | **1347,29** | **44,03** | **49,06** | **133,45** | **595** | **79,14** | **1,95** | **1,95** | **296,81** | **371,87** | **123,75** | **41,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **завтрак** |
| **1** | Суп молочный с манной крупой | № 782 | 250 | 65,25 | 4,45 | 6,35 | 20,53 | 0,09 | 1,14 | 38,25 | - | 200,18 | 162,55 | 24,5 | 0,31 |
| **2** | Какао с молоком | № 49 | 200 | 237,32 | 8,4 | 7,24 | 34,56 | 0,02 | 0,4 | - | - | 34 | 50 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ВСЕГО** |  | **495** | **390,32** | **16,54** | **14,04** | **55,67** | **0,15** | **1,54** | **38,25** | **0,52** | **243,38** | **247,35** | **37,7** | **0,75** |
| **обед** |
| **1** | Суп вермишелевый | № 66 | 250 | 210,92 | 5,01 | 4,54 | 39,99 | 0,04 | 0,01 | - | - | 2,4 | - | - | 0,5 |
| **2** | Плов из кур | № 37 | 180 | 360,89 | 24,08 | 34,4 | 64,98 | 9 | 3,85 | 2 | 2 | 27,1 | 345,93 | 20,2 | 1,926 |
| **3** | Кефир | № 50 | 200 | 118 | 5,6 | 5,3 | 8,2 | 0,06 | 1,4 | - | - | 240 | - | - | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | Печенье |  | 30 | 144 | 1,8 | 7,8 | 117,4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | **750** | **1003,01** | **43,15** | **53,03** | **236,69** | **10,02** | **5,26** | **2** | **4,72** | **288,6** | **423,13** | **43,4** | **4,306** |
|  | **ИТОГО** |  | **1245** | **1393,33** | **59,69** | **67,07** | **292,36** | **10,17** | **6,8** | **40,25** | **5,24** | **535,95** | **670,48** | **81,1** | **5,056** |

**8 день**

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/ Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша молочная овсяная | № 183 | 180 | 230,40 | 7,12 | 9,21 | 29,66 | 0,1 | 0,27 | - | - | 73,59 | - | - | 0,84 |
| **2** | Кофейный напиток | № 258 | 200 | 237,78 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 0,02 | 0,04 | - | - | 34 | - | - | - |
|  | Бутерброд с сыром | № 62 | 45/10 | 114,351 | 3,489 | 7,422 | 18,028 | 0,069 | 0,159 | - | - | 122,81 | - | - | 0,52 |
|  | **ВСЕГО** |  | **435** | **582,53** | **16,19** | **23,01** | **77,10** | **0,189** | **0,469** | **-** | **-** | **23,04** | **-** | **-** | **1,36** |
| **обед** |
| **1** | Рассольник | № 592 | 250 | 140,37 | 8,42 | 6,3 | 14,62 | 0,038 | 3,17 | - | - | 9,55 | - | - | 0,86 |
| **2** | Каша гречневая рассыпчатая | № 165 | 180 | 267,84 | 5,08 | 6,26 | 41,68 | 0,21 | - | 0,02 | 0,03 | 24 | 208,5 | 67,5 | 4,5 |
|  | Печень тушеная в сметане | № 26 | 80 | 101,92 | 8,85 | 7,68 | 0,04 | 0,125 | 10,41 | - | - | 44,6 | - | - | 4,1 |
| **3** | Компот из свежих плодов | № 46 | 200 | 220 | 0,4 | - | 44,6 | 0,02 | - | - | - | 12 | 2,4 | - | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **ВСЕГО** |  | **800** | **819,33** | **25,21** | **21,23** | **93,06** | **0,603** | **14** | **0,02** | **22,32** | **111,85** | **296,7** | **138,7** | **11,48** |
|  | **ИТОГО** |  | **1235** | **1401,86** | **45,4** | **44,24** | **170.16** | **0,792** | **14,47** | **0,02** | **22,32** | **134,89** | **296,7** | **138,7** | **12,84** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность, Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **7-11 лет** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg**  | **Fe** |
| **завтрак** |
| **1** | Запеканка творожная | № 213 | 150 | 380,83 | 17,49 | 19,83 | 35,08 | 0,06 | 0,37 | - | - | 182,94 | - | - | 0,63 |
| **3** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | - | 25,2 | - | - | - | - | 10,8 | - | - | 0,72 |
|  | **ВСЕГО** |  | **350** | **431,23** | **17,67** | **19,83** | **60,28** | **0,06** | **0,37** | **-** | **-** | **193,74** | **-** | **-** | **1,35** |
| **обед** |
| **1** | Борщ | № 10 | 250 | 156,05 | 2,3 | 7,27 | 11,92 | 0,09 | 18,5 | - | - | 45 | - | - | 1,25 |
| **2** | Картофель тушеный  | № 132 | 180 | 226,96 | 2,17 | 10,96 | 27,16 | 0,09 | 8,25 | - | - | 16,16 | - | - | 0,96 |
|  | Рыба припущенная | № 77 | 80/40 | 259,17 | 15 | 14,5 | 2,17 | 0,17 | 0,26 | 8 | 0,9 | 18,58 | 145 | 19 | 0,59 |
| **3** | Компот из сухофруктов | № 47 | 200 | 118 | 1,04 | - | 26,96 | 0,02 | 0,8 | - | - | 41,04 | 14,6 | 11,48 | 0,34 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 87,75 | 3,69 | 0,45 | 0,58 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 | 0,18 | - | - | 1,2 | 9,9 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
|  | Вафли  |  | 30 | 45,72 | 1,62 | 2,34 | 55,73 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | **830** | **975,10** | **28,79** | **36,06** | **125,06** | **0,59** | **27,82** | **8** | **2,62** | **139,88** | **236,8** | **53,68** | **4,82** |
|  | **ИТОГО** |  | **1180** | **1406,33** | **46,46** | **55,89** | **185,34** | **0,65** | **28,19** | **8** | **2,62** | **333,62** | **236,8** | **53,68** | **6,17** |
|  | **В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ**  |  | **1271** | **1420** | **48,20** | **50,40** | **201,00** | **3,088** | **25,49** | **8,42** | **7,31** | **431,07** | **394,41** | **121,76** | **20,57** |

**Использованы материалы:**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**