

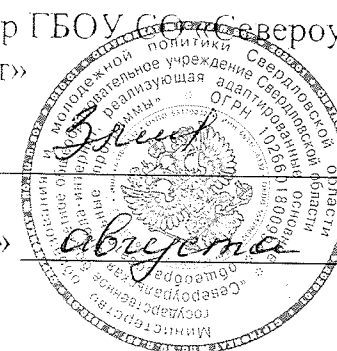
УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ГБОУ «Североуральская школа-интернат»

Злобина Е.И.

« 19 »

2020г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ
ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»
В ВОЗРАСТЕ 7-10 ЛЕТ (приложение 3 СанПиН 2.4.5.2409-08)

сезон осеннее - зимний

1 неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	ТК 182(І)	Каша гречневая молочная вязкая	180	7,9	8,1	32,1	234,0	107,84	95,05	2,97	0,19	0,20	0,44
	ТК 286(І)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,10	1,06	21,29	109,2	69,14	5,14	0,78	0,09	0,06	0,00
		Фрукты свежие	100	0,45	0,1	10,0	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30,0
	24%	ИТОГО		15,52	12,24	87,17	517,0	305,76	124,74	4,4	0,385	0,43	30,96
ІІ	3-к- пром 3,2%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТК 13(І)	Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50	0,03	0,02	5,52
	ТК 67(І)	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88	21,34	20,5	0,75	0,07	0,05	8,52
	ТК 116(І)	Рулет с яйцом и луком	80	10,4	7,3	6,9	135	36,61	22,22	1,47	0,07	0,15	0,58
	ТК 233(І)	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	ТК 135(І)	Картофель тушеный	180	3,7	11,1	26,8	224	28,0	41,98	1,62	0,15	0,12	14,54
	ТК 293(І)	Компот из сухофруктов Витамин С 60 гр.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	60
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	37,2%	ИТОГО		22,17	28,77	114,93	797,5	177,46	121,98	6,76	0,58	0,66	90,28
Пол-к	ТК 281(І)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	пром	Батон молочный	30	2,82	0,66	17,1	88,8	3,92	1,77	0,15	0,02	0,0	0,2
	9,3%	ИТОГО		8,52	6,56	26,1	199,8	226,38	27,43	0,33	0,08	0,25	1,29
УЖИН	ТК 114(І)	Запеканка капустная с мясом	230	21,9	18,7	24,5	354	165,22	61,16	2,57	0,12	0,29	42,93
	ТК 282(І)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,10	1,06	21,29	109,2	69,14	5,14	0,78	0,09	0,06	0,00
	25 %	ИТОГО		26,27	19,94	63,77	536	240,54	72,17	3,77	0,27	0,38	42,93
ІІ	уж 1,3%	Фрукты свежие	200	0,9	0,2	20	24	34	13	0,3	0,03	0,04	60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				74,38	67,91	332,17	2143,3	998,14	367,32	18,36	1,545	1,96	229,46

1 неделя Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

ВТОРНИК

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	№ 305(II)	Каша «Янтарная»	200	7,84	9,39	26,22	220,8	20,84	34,76	0,96	0,18	0,02	5,41
	TK 288(I)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	№ 337(II)	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	12,83	1,94	0,4	0,09	0,06	0
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	пром	Фрукты свежие	100	0,45	0,1	10,0	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30,0
	25,8%	ИТОГО		24,33	21,86	85,6	591,34	350,59	80,49	3,56	0,5	0,35	36,01
II З-к	пром 3,0%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	TK 24(I)	Салат из редьки с яблоком	80	0,7	8	8,1	107	17,07	10,29	1,21	0,02	0,02	12,86
	TK 56(I)	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5	11	97	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94
	TK 100(I)	Зразы рубленые из филе кур с омлетом и овощами	80	11,6	10,9	6,2	169	40,04	18,86	1,19	0,07	0,13	1,28
	TK 234(I)	Соус сметанный	30	0,2	10	1,4	16	0,36	0,31	0,02	0	0	0
	TK 28(III)	Пюре картофельное с морковью	180	1,78	4,62	9,36	10,26	69,33	27,5	1,75	0,018	0,05	7,02
	TK 305(I)	Кисель из концентрата Витамин С 60 гр.	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	60
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	30%	ИТОГО		22,2	40,22	100,44	687,36	254,51	96,1	6,95	0,378	0,37	89,11
Пол-к	TK 281(I)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	№ 773(II)	Булочка «Веснушка»	50	4	2,66	20,25	132	9,66	4,81	0,37	0,03	0,01	0,13
	10,6%	ИТОГО		9,7	8,56	29,25	243	232,12	30,47	0,55	0,09	0,26	1,22
УЖИН	пром	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	1,95	3,15	36	12,62	4,4	0,35	0,02	0,02	2,45
	TK 211(I)	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
	TK 124(I)	Сосиска отварная	47/2	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	TK 282(I)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	25,6 %	ИТОГО		17,95	17,9	87,55	585,3	127,3	32,03	3,42	0,28	0,18	2,45
II Уж	TK 279(I) 5%	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,20	0,06	0,33	1,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				80,88	95,04	330,84	2.290	1213,72	274,53	17,48	1,508	1,60	134,16

I неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

СРЕДА

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	ТК 144(И)	Морковь тушенная с рисом	180	3,1	8,7	29,4	209	26,62	44,90	0,88	0,06	0,07	1,96
	ТК 111(И)	Суфле из говядины	50/4	10,06	13	2,56	167,5	7,97	11,31	1,36	0,02	0,08	0
	ТК 286(И)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	23,9%	ИТОГО		23,72	29,17	82,36	671,62	331,8	84,63	3,83	0,29	0,4	2,56
II З-К	пром 2,5%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТК 27(И)	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62	18,32	10,14	1,04	0,01	0,02	3,16
	ТК 54(И)	Рассольник «Ленинградский»	250	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,50	0,84	0,08	0,05	6,70
	ТК 115(И)	Запеканка картофельная с мясом с соусом	220/30	21,07	23,95	24,37	398,54	15,96	24,52	2,54	0,05	0,11	0,13
	ТК 233(И)	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	ТК 291(И)	Компот из апельсинов Витамин С 60 гр.	200	0,5	0,1	17,7	72	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,20
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	60
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	30,7%	ИТОГО		30,59	34,95	107,75	863,64	164,47	81,55	6,37	0,39	0,32	83,2
Пол-К	пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
	пром	Вафли	30	1,2	9,11	19,00	174	1,2	0,9	0,09	0	0	0
	8,6%	ИТОГО		2,2	9,31	39,2	243	15,2	8,9	2,89	0,2	0,2	4
	ТК 23(И)	Салат из редиса	80	0,9	7,9	2,4	84	27,9	9,3	0,72	0,01	0,03	17,88
УЖИН	ТК 81(И)	Рыба, запеченная в омлете	100	18,1	9,4	2,7	168	38,51	21,59	1,05	0,14	0,22	0,86
	ТК 224(И)	Вареники ленивые с маслом	180/5	26	16	25,1	352	207,23	30,93	0,96	0,07	0,34	0,27
	ТК 282(И)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	28,9 %	ИТОГО		50,15	34,65	74,8	812,68	366,25	74,12	4,13	0,4	0,69	19
	пром 5,4 %	Йогурт	200	5,7	6,3	17,6	151	235,5	27,44	0,23	0,06	0,33	1,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				113,36	114,58	341,91	2810,94	1127,22	284,64	20,25	1,54	2,14	114,13

I неделя Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК		Огурцы свежие	50	0,35	0,05	1,95	5,5	8,5	7	0,25	0,15	0,01	3,5
	№ 362(II)	Пудинг творожный с изюмом	200	27,62	18,42	37,48	422	250,77	26,18	0,74	0,1	0,25	1,24
	TK 288(I)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	№ 337(II)	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	12,83	1,94	0,4	0,09	0,06	0
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	26,7%	ИТОГО		41,4	27,52	88,81	757,98	473,02	68,47	3,33	0,55	0,54	5,26
II з-к	пром 2,4%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	TK 7(I)	Салат из белокочанной капусты и свеклы	80	1,9	5,7	6,9	86	49,08	18,2	0,79	0,03	0,04	40
	TK 59(I)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	0,08	0,05	6,60
	TK 134(I)	Суфле из кур	80/8	13,9	17,9	4,4	235	54,34	16,51	1,25	0,03	0,13	0,84
	TK 138(I)	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
	TK 294(I)	Компот из свежих плодов Витамин С 60 гр.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60 60
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	31%	ИТОГО		28,62	33,8	115,68	878,1	263,84	111,01	6,71	0,52	0,48	121,5
Пол-з	TK 281(I)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	TK 249(I)	Пирожок печеный с яблоками	75	4,6	4	33,3	188	13,87	7,76	1,02	0,05	0,04	1,04
	10,6%	ИТОГО		10,3	9,9	42,3	299	236,33	33,42	1,2	0,11	0,29	2,13
УЖИН	TK 45(I)	Салат с сыром	80	6,5	8,6	3,3	118	201,27	23,40	0,49	0,004	0,09	1,87
	TK 176(I)	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
	TK 124(I)	Сосиска отварная	47/2	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	TK 282(I)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	24,0 %	ИТОГО		20,65	24,55	92,4	676,68	310,12	71,9	3,26	0,27	0,26	1,87
II уж	пром 5,3%	Снежок	200	5,7	6,3	17,6	151	235,5	27,44	0,23	0,06	0,33	1,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				107,67	102,27	376,99	2831,76	1532,81	320,24	17,53	1,71	2,1	136,13

1 неделя Сезон осень, тема возрастная категория 7-10 лет

ПЯТНИЦА

При ем пи щи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	ТК 172(І)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
	ТК 88(І)	Суфле рыбное	80/5	14,3	12,0	2,2	174	27,62	15,25	0,57	0,08	0,12	0,28
	ТК 286(І)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	0
	27,7%	ИТОГО		31,1	22,42	87,35	675,08	208,14	196,7	7,13	0,55	0,47	0,8
II з-к-	пром 2,8%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТК 14(І)	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07
	ТК 64(І)	Суп картофельный протертый с гренками	250/25	5,3	7,4	28	202	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06
	ТК 140(І)	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17	127	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66
	ТК 100(І)	Зразы из говядины	80/8	10,2	17,6	10,9	243	34,94	21,39	1,24	0,07	0,13	0,27
	ТК 293(І)	Компот из сухофруктов Витамин С 60 гр.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,55	0,53	10,65	54,6	34,57	2,57	0,39	0,05	0,03	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	35,2%	ИТОГО		24,39	34,5	117,91	867,2	273,83	121,29	6,34	0,5	0,65	99,36
Пол-к	ТК 281(І)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	пром	Пряник	30	1,5	1,2	18,8	91,99	2,8	2,3	0,2	0,02	0	0
	Пром	Фрукты	200	0,9	0,2	20	24	34	13	0,3	0,03	0,04	60
	9,5%	ИТОГО		8,1	7,3	47,8	226,99	259,26	40,96	0,68	0,11	0,29	61,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				64,59	64,42	275,26	1838,27	755,23	366,95	16,95	1,36	1,61	165,25

2 неделя Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В ₁	В ₂	С	
ЗАВТРАК		Огурцы свежие	50	0,5	0,05	1,95	5,5	8,5	7	0,25	0,15	0,01	3,5	
	ТК 180(І)	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06	0,14	0,45	
	ТК 288(І)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08	
	№ 337(ІІ)	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	12,83	1,94	0,4	0,09	0,06	0	
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00	
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	0	
	22,4%	ИТОГО			20,04	19,25	76,78	540,44	391,97	73,88	2,8	0,56	43	4,55
II З-К	пром 2,8%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0	
ОБЕД	ТК 8(І)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69	37,8	13,14	0,86	0,02	0,03	15,64	
	ТК 68(І)	Свекольник	250	2	5,1	13,7	108	28,27	24,9	1,21	0,05	0,05	4,84	
	ТК 211(І)	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0	
	ТК 106(І)	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13,0	10,7	197	11,82	17,72	0,76	0,03	0,05	0,47	
	ТК 305(І)	Кисель из концентрата Витамин С 60 гр.	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	0	
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	60	
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01	
	36,9%	ИТОГО			25,52	28,2	135,88	892,1	187,97	83	5,58	0,4	0,28	80,96
Пол-К	пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0	
	пром	Печенье сахарное	30	0,88	1,2	8,96	4,87	3,52	2,4	1,84	0,07	0	0	
	3,0%	ИТОГО			1,88	1,4	29,16	73,87	17,52	10,4	4,64	0,27	0,2	4
УЖИН	ТК 47(І)	Икра морковная	80	1,3	5,7	6,6	83	18,49	23,68	0,61	0,03	0,04	2,43	
	ТК 80(І)	Рыба тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53	
	ТК 136(І)	Картофель отварной	180/5	3,5	3,9	26,5	159	16,88	37,73	1,48	0,15	0,10	7,29	
	ТК 282(І)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0	
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00	
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,10	1,06	21,29	109,2	69,14	5,14	0,78	0,09	0,06	0,00	
	26,5 %	ИТОГО			32,37	22,44	77,07	640	140,88	114,08	4,26	0,54	0,4	12,25
II уж	ТК 279(І)	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,20	0,06	0,33	1,37	
	пром	Батон молочный	30	2,82	0,66	17,1	88,8	3,92	1,77	0,15	0,02	0,0	0,2	
	8,4%	ИТОГО			8,52	6,96	24,9	202,8	239,12	29,21	0,35	0,08	0,33	1,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				89,33	91,05	363,99	2418,21	991,46	318,57	20,43	2,05	1,84	107,33	

2 неделя Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

ВТОРНИК

При- ем пи- щи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК		Помидоры свежие	50	0,35	0,05	1,95	5,5	8,5	7	0,25	0,15	0,01	3,5
	ТК 219(І)	Омлет с зеленым горошком	120	10,3	15,9	2,9	196	73,67	14,91	1,82	0,06	0,31	0,90
	ТК 88(І)	Суфле рыбное	80/5	14,3	12,0	2,2	174	27,62	15,25	0,57	0,08	0,12	0,28
	ТК 286(І)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	0
	23,9%	ИТОГО		33,96	35,05	46,8	616,64	372,43	63,01	3,84	0,55	0,66	5,28
II з-к-	пром 2,7%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТК 28(І)	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	0,01	0,02	0,79
	ТК 53(І)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12,0
	ТК 129(І)	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	316	22,0	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
	ТК 234(І)	Соус сметанный	30	0,2	10	1,4	16	0,36	0,31	0,02	0	0	0
	ТК 138(І)	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
	ТК 291(І)	Компот из апельсинов Витамин С 60 гр.	200	0,5	0,1	17,7	72	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,20 60
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,10	1,06	21,29	109,2	69,14	5,14	0,78	0,09	0,06	0,00
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	35,4%	ИТОГО		27,24	41,53	108,76	912,8	214,98	111,11	6,21	0,49	0,42	98,84
Пол- к	пром	Снежок	200	5,7	6,3	17,6	151	235,5	27,44	0,23	0,06	0,33	1,37
	пром	Батон молочный	30	2,82	0,66	17,1	88,8	3,92	1,77	0,15	0,02	0,0	0,2
	9,3%	ИТОГО		8,52	6,96	34,7	239,8	239,42	29,21	0,38	0,08	0,33	1,57
УЖИН	ТК 17(І)	Салат из свежей моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	0,44	0,03	0,04	1,38
	ТК 124(І)	Сосиска отварная	47/2	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	ТК 206(І)	Пудинг маннй с повидлом	180/20	7	10,6	63,4	375	71,37	35,08	1,35	0,08	0,18	2,22
	ТК 282(І)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	0
	27,9 %	ИТОГО		16,1	25,08	109,39	719,7	156,73	73,82	3,55	0,25	0,33	3,6
II уж	0,8%	Фрукты свежие	200	0,9	0,2	20	24	34	13	0,3	0,03	0,04	60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				87,72	109,02	339,85	2581,94	1074,13	298,15	17,08	1,6	1,98	173,29

2 недели

Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

СРЕДА

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	ТК 130(I)	Картофель тушеный	180	3,7	11,1	26,8	224	28	41,98	1,62	0,15	0,12	14,54
	ТТК 42(III)	Котлета рыбная «Лада»	80	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,30
	ТК 288(I)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	25%	ИТОГО		24,75	24,21	88,1	669,3	265,95	99,05	4,34	0,47	0,45	15,63
II 3-к	пром 2,6%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТТК 7(III)	Салат «Здоровье»	80	1,6	4,5	3,8	62	30,39	12,18	0,57	0,03	0,05	26,42
	ТК 62(I)	Суп картофельный с клецками	250	1,7	2,9	11	77	10,53	15,10	0,58	0,05	0,04	4,6
	ТК 127(I)	Фрикадельки из кур	100/5	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48
	ТК 140(I)	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17,0	127	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66
	ТК 294(I)	Компот из свежих плодов Витамин С 60 гр.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	29,4%	ИТОГО		28,22	30,4	102,08	786,1	274,86	100,59	6,46	0,43	0,43	122,77
Пол-к	ТК 281(I)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	пром	Вафли	30	1,2	9,11	19,00	174	1,2	0,9	0,09	0	0	0
		Фрукты	150	0,68	0,15	15	18	25,5	9,75	0,23	0,02	0,03	45
	11,3%	ИТОГО		7,58	15,16	43	303	249,16	36,31	0,5	0,08	0,28	46,09
УЖИН	ТК 180(I)	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	125	11,95	9,95	10,75	180,5	40,73	24,22	1,57	0,06	0,11	2,56
	ТК 225(I)	Сырники из творога	150/10	26,0	16,8	36,1	400	254,31	37,48	0,96	0,09	0,43	0,76
	ТК 282(I)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	0
	27,5 %	ИТОГО		41,55	27,73	80,8	735,2	352,82	71,43	3,54	0,28	0,61	3,32
II уж	ТК 279(I) 4,2%	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,20	0,06	0,33	1,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				112,12	104	341,98	2676,6	1391,99	342,82	17,84	1,52	2,3	193,18

2 неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
З-к	ТК 223(І)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19,0	33,8	408	266,71	36,72	0,80	0,07	0,40	0,54
	ТК 286(І)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
		Фрукт	100	0,45	0,1	10,1	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	0
	%	ИТОГО		35,86	26,2	83,55	661,14	546,35	69,07	2,15	0,245	0,64	31,14
П	пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТТК 6(ІІ)	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,65	12	2,32	121,6	12	9,66	0,45	0,02	0,02	4,56
	ТК 63(І)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,3	0,22	0,08	4,66
	ТК 150(І)	Рагу из овощей	175	10,6	12,7	18,4	231	38,96	37,2	1,25	0,09	0,08	8,66
	ТК 130(І)	Зразы рубленные из филе кур с омлетом и овощами	80	11,6	10,9	6,2	169	40,04	18,86	1,19	0,07	0,13	1,28
	ТК 293(І)	Компот из сухофруктов Витамин С 60 гр.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	60
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	%	ИТОГО		37,47	41,7	134	1053,7	236,14	132,23	7,88	0,7	0,65	79,46
Пол-к	ТК 281(І)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	ТК 773(ІІ)	Булочка	50	4	2,66	20,25	132	9,66	4,81	0,37	0,03	0,01	0,13
		Фрукт	100	0,45	0,1	10,1	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30
	%	ИТОГО		10,15	8,66	39,25	255	249,12	36,97	0,7	0,105	0,28	31,22
УЖИН	ТК 6(І)	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	47,06	16,43	0,60	0,02	0,04	17,32
	ТК 90(І)	Рыба, запеченная с картофелем	265	23,6	17,9	20	338	65,72	46,97	1,44	0,17	0,19	0,79
	№ 337(ІІ)	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	12,83	1,94	0,4	0,09	0,06	0
	ТК 282(І)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	0
	%	ИТОГО		33,98	27,08	62,43	627,1	183,65	75,07	3,45	0,41	0,36	18,11
П уж	пром	Снежок	200	5,7	6,3	17,6	151	235,5	27,44	0,23	0,06	0,33	1,37
	%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		124,16	110,14	357,03	2816,94	1464,76	348,78	17,21	1,13	2,46	165,3

2 недели

Сезон осень, зима возрастная категория 7-10 лет

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	ТК 195(И)	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71	0,10	0,14	0,47
	пром)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	78	1,2	0	0,02	0	0,01	0
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	ТК 282(И)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Фрукт	100	0,45	0,1	10,1	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30
	пром	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	8,88	37,8	5,92	5,87	0,39	0,06	0,03	0,00
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	23,3%	ИТОГО		13,86	20,78	84,18	535,74	322,19	55,46	2,39	0,4	0,3	30,55
ПЗ-к	пром 3%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТК 48(И)	Икра свекольная	80	1,4	5,7	7,5	86	23,70	16,33	0,96	0,02	0,03	2,68
	ТК 61(И)	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	119	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
	ТК 97(И)	Жаркое по домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77
	ТК 305(И)	Кисель из концентрата Витамин С 60 гр.	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	36,1%	ИТОГО		29,52	29,8	110,08	827,1	161,84	106,86	7,29	0,49	0,4	78,46
Пол-к	ТК 281(И)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	ТК 261(И)	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	6,6	8	18,8	175	9,14	5,04	0,62	0,01	0,03	0
	12,6%	ИТОГО		12,3	13,9	27,8	286	231,6	30,7	0,8	0,07	0,28	1,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				56,68	64,68	242,26	1717,84	729,63	201,02	13,28	1,16	1,18	114,1