

**Согласовано**

*Лев*  
Начальник Южного управления территориального отдела  
управления Федеральной службы по надзору в сфере прав  
потребителей и благополучия человека по пермскому краю и по г.  
Чайковскому, Бардымскому, Еловскому, Октябрьскому, осинскому,  
Уинскому и Чернушенскому районам.

*И.Я. Андриив*  
И.Я. Андриив  
» *И.Я.* ЮЖНЫЙ  
ТЕРРИТО-  
РИАЛЬНЫЙ  
ОТДЕЛ  
№ 3  
201

**Утверждаю**

*С.А. Сергеев*  
ИП Сергеева С.А.  
*С.А. Сергеев* 2018г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ И  
11-18 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

*Согласовано*  
*Директор МБОУ СОШ № 1*  
*А.А. Толкачев*

МБОУ  
СОШ № 1

## Возраст 7-11 лет

**Период: осеннее-зимний**

№ ТТК	Наименование изделия	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
2	Салат "Витаминный"	100	0,66	4,06	6,36	82,8	0,024	22,2	1	0,76	18	18	10,8	0,54
262	Каша молочная манная	200	2,26	5,66	18,06	176,2	0,08	1,32	0,08	0,2	157	231	10,6	0,56
101	Сыр сычужный мягкий	20	3,96	3,96	0,3	52,8	0,01	0,04	0,04	0,06	104	72	5	0,01
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	2,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,35	0,5	16	43,25	6,3	0,5
<b>Итого:</b>			<b>14,33</b>	<b>18,74</b>	<b>58,76</b>	<b>496,6</b>	<b>0,204</b>	<b>26,86</b>	<b>1,49</b>	<b>1,52</b>	<b>421</b>	<b>454,3</b>	<b>46,7</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед</b>														
76	Винегрет овощной	80	0,7	5,4	3,4	65	0,04	4,2	0	2,3	2,3	11,5	9	0,4
134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,5	5,2	13	121,25	0,09	8,7	0	2,35	15,5	63	16,3	0,93
370	Плов из отварной говядины	250	12,9	9,6	35,2	303	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	43	1,8
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,27	0,63	25,8	81,1	10,2	0,26
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,35	0,5	16	43,25	6,3	0,5
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0	1,8
<b>Итого:</b>			<b>24,6</b>	<b>24,3</b>	<b>81,97</b>	<b>760,85</b>	<b>0,55</b>	<b>24,3</b>	<b>0,68</b>	<b>6,58</b>	<b>96,6</b>	<b>425,9</b>	<b>84,8</b>	<b>5,69</b>
<b>Полдник</b>														

112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6	
548	Сосиска в тесте	100	8,3	9,4	31	166	0,12	0	0,0	2	1,7	26	111	16	1,3
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,0	4	0	258	182	28	0,2
Итого:			20,8	16,3	69	436	0,22	16,2	0,0	6	2,1	292	321	66	2,1
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
8	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,12	13,02	57	0,024	2,98	0	0,4	29,		32,	0,9	6
313/48	Запеканка из творога с сгущенным молоком	150/3													
1		0	8	10,1	18,9	205	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	28	1	
	Молоко сгущенное 8,5% мдж	30	1,16	1,55	12,65	58,4	0,02	0,3	0,0	0,0	92,		10,	0,0	6
									0,3			43,2			
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	5	0,5	16	5	6,3	0,5	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3	
Итого:			14,41	14,13	73,71	470,2	0,164	6,88	0,5	1,6		496,	77,	2,8	
			6	8	446	2	4	2							
<b>Обед</b>															
19	Салат из помидоров и огурцов	80	0,72	3,08	2,88	51,2	0,01	12,3	0	1,0	13,		12,	0,5	6
126/47		250/2													
9	Борщ из свежей капусты со сметаной	0	1,65	3,85	7	78,25	0,03	15,6	0	2,4	42,		24,		1,1
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	0,0	0,0	17,		1,8	0,0	4
									2	6	6	12,2			
412	Котлета куриная	80	8,5	6,5	6,5	132	0,07	0,6	0,0	0,3	26	66	13	0,8	
									3						
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,56	2,9	22,08	123,05	0,21	0	0,0	0,6	14,		85	2,5	5
									4	2	3	243			
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2	0,6	25,		10,	0,2	6
									7	3	8	81,1	2		
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3			43,2			
									5	0,5	16	5	6,3	0,5	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	5,5	0	0	28	19	7	1,2	

Итого:			20,95	23,23	96,35	706,5	0,67	36,0 8	0,7 1	5,6 2	184	535, 7	161	7,0 1
<b>Полдник</b>														
112	Груша	100	1,5	1,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
549	Пицца школьная	100	6,2	8,8	30,2	229	0,1	4,9	0,1	1	157	144	13	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
Итого:			7,8	10,3	62,2	369	0,14	21,9	0,1	1,4	176	175	35, 5	1,6
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,7	5,26	4,3	88,8	0,01	3,3	0,0 1	1,7	53, 4	49,2	14, 4	0,7 2
309	Омлет с сыром	150	7	7,6	1,5	226	0,08	0,4	0,3 4	0,8	400	193	16	2,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0 2	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5	16	43,2 5	6,3	0,5
Итого:			16,55	18,52	48,94	564,6	0,18	6	0,7 2	3	593	395, 5	63, 7	4,4 2
<b>Обед</b>														
48	Салат из квашенной капусты с луком	80	1,28	6,08	2,4	87,2	0,02	15,1 2	0	3,6	34, 4	25,6	12	0,4 8
146/17 2	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,78	63,25	0,06	5,75	0	1,2	10, 8	40,2 5	16, 8	0,6
	Клецки	50	2,93	2,76	11,97	84,4	0,04	0,16	0,0 3	0,2 8	34, 4	43,7 5	6,3 5	0,3 3
367	Гуляш из говядины	80/50	15,6	18	4,2	297	0,07	1,3	0,0 4	0,7	17	215	30	1,5 2
291	Макароны отварные	150	2,66	0,68	19,04	104,9	0,06	0,06	0	2,1 8	5,7	35,7	8,1	0,7 8
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2 7	0,6 3	25, 8	81,1	10, 2	0,2 6
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5	16	43,2 5	6,3	0,5
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	75	0	0	12	3	3	1,5

Итого:			31,87	34,32	99,36	913,35	0,59	99,3 9	0,6 9	9,0 9	156	487, 7	92, 7	5,9 7
<b>Полдник</b>														
112	Яблоко	100	5	0,3	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
588	Вафли с начинкой	50	1,4	1,65	38,5	115	0,02	0	0	0,3 5	8	18	5	0,7 5
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,0 4	0	258	182	28	0,2
Итого:			16,4	8,35	76,5	385	0,12	16,2	0,0 4	0,7 5	274	228	55	1,5 5
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
11	Салат из моркови и яблок, апельсинов	60	1,21	0,48	5,82	33,6	0,03	5,52	0	0,1 8	27	30	14, 4	0,4 8
260	Каша "Дружба"	200	3,26	5,66	18,06	166,2	0,08	1,32	0,0 8	0,2	127	231	18, 3	0,5 6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5	16	43,2 5	6,3	0,5
Итого:			8,82	8,5	53,02	349,6	0,16	9,84	0,4 3	0,8 8	181	307, 3	39, 5	1,8 4
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,7	5,26	4,3	88,8	0,01	3,3	0,0 1	1,7	53, 4	49,2	14, 4	0,7 2
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,0 4	0,2 3	19	65,8	18, 5	0,9 3
336	Рыба, припущенная в молоке	100	10,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	0,0 2	2,9	46	145	18	0,5
423	Капуста тушеная	75	2,78	2,7	2,93	47,25	0,03	12,8	0,0 2	0,5 3	55, 8	41,2 5	18	0,7 5
429	Картофельное пюре	75	1,58	3,3	8,18	81,75	0,07	2,55	0,0 2	0,0 8	19, 5	42,7 5	14, 3	0,4 5
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2 7	0,6 3	25, 8	81,1	10, 2	0,2 6
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5	16	43,2 5	6,3	0,5

503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	0	1	0	0	0,1
Итого:		27,66	26,61	92,81	756,4	0,71	40,53	0,73	6,57	237	468,4	99,7	4,21	
<b>Полдник</b>														
112	Киви	100	3,5	1,23	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
589	Пряники заварные	50	3	2,35	37,5	103	0,04	0	0	1,2	5,5	25	0	0,4
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого:		12,3	8,58	66,5	299	0,16	16,4	0,04	1,6	254	233	50	1,2	
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
77	Винегрет овощной с фруктами	100	1,1	8,2	10,8	107	0,04	13,7	0	3,5	24	35	18	0,9
320/479	Сырники из творога со сметаной	150/30	17	18,8	30,1	295	0,08	0,3	0,14	0,8	232	305	21	1
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	0,03	0,09	26,4	18,3	2,7	0,06
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	2,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,35	0,5	16	43,25	6,3	0,5
Итого:		26,33	36,56	76,02	635,4	0,22	17,42	0,54	4,89	424	491,6	62	2,56	
<b>Обед</b>														
17	Салат из свежих огурцов	80	0,56	6,08	1,6	81,6	0,02	4	0	2,6	14,4	26,4	10,4	0,4
150	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	4,83	15,2	143,5	0,19	13,1	0,05	0,35	43,3	185,3	57	1,58
386	Рулет из говядины с яйцом	80	8,08	9,44	4,64	152	0,05	0	0,06	0,48	17,6	132	13,6	0,92
414	Рис отварной	150	1,69	2,08	23,81	104,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,27	0,63	25,8	81,1	10,2	0,26
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,35	0,5	16	43,25	6,3	0,5

518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0	1,8
Итого:		26,68	26,53	75,62	753,3	0,64	28,1	0,7	4,8	136	538,8	120	5,9	
<b>Полдник</b>														
112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	138	0,04	0	0,0	1,7	14,5	45	10	1,0
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	0	1	0	0	0,1
Итого:		7,65	5,4	87,2	356	0,08	25	0,0	2,1	23,5	73	32	1,7	
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
28	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,6	0,02	12,6	0	0,1	19,8	18	10,8	0,7
276/47	Запеканка манная со сметаной	150/3	4,44	1,35	30,83	147,1	0,04	0	0,0	0,6	12,8	41,3	8,2	0,5
9														
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	0,0	0,0	26,9	18,3	2,7	0,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	0,5	16	43,2	6,3	0,5
Итого:		10,29	8,33	65,43	367,1	0,12	15,7	8	0,4	1,2	86	123,9	28,6	2,1
<b>Обед</b>														
22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	7,16	2,8	88	0,03	13,2	0	3	10,4	19,2	14,4	0,6
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250/2	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,4	0	2,3	8	34	47,5	22,3
0														
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	0,0	0,0	17,6	12,2	1,8	0,0
395	Колбаса отварная	80	7,32	12,72	0	184	0,11	0	0	0,3	24,8	107,2	13,6	1,2
291	Макароны отварные	150	3,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,06	0	2,1	5,7	35,7	8,1	0,7
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2	0,6	25,8	81,1	10,2	0,2

108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	5	0,5	16	43,2	5	6,3	0,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	5,5	0	0	28	19	7	1,5		
Итого:		22,05	32,44	97,51	821,9	0,61	39,3	0,6	9,0	7	162	365,2	83,7	5,8		
<b>Полдник</b>																
112	Груша	100	1,5	1,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6		
553	Шанежка картофельная	80	3,35	2,23	28	123	0,1	4	0,0	5	0,7	45	83	18	0,9	
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,0	4	0	240	180	28	0,2	
Итого:		10,65	8,73	57	319	0,22	20,4	0,0	9	1,1	293	291	68	1,7		
<b>День 7</b>																
<b>Завтрак</b>																
14	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,78	3,66	6,24	61,2	0,024	2,4	0	1,8	27,6	27,7	19,8	1,0	8	
530	Блинчики с джемом	150/15	4,1	8,4	37,2	176	0,14	5,1	0,0	7	3,3	231	216	35	1,3	
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0	2	0	124	110	27	0,8	
100	Сыр сычужный твердый	20	3,96	3,96	0,3	52,8	0,01	0,04	0,0	4	0,0	104	72	5	0,0	1
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3	5	0,5	16	43,2	5	6,3	0,5
Итого:		16,69	21,68	86,88	539,8	0,264	9,84	0,4	8	5,6	6	503	469	93,1	3,6	9
<b>Обед</b>																
69	Салат овощной с зеленым горошком	80	2,24	5,68	7,28	88,8	0,064	9,36	0,0	2	2,4	2	15,2	18,4	0,7	2
137	Солянка рыбная	250	7,8	5,03	2,38	86	0,06	2,5	0,0	4	0,7	32,5	122,8	24,5	0,6	8
404	Птица отварная	80	15,81	13	0,46	170,4	0,05	3,76	0,0	3	0,5	28,5	126,5	18,2	0,7	5
429	Картофельное пюре	150	2,16	4,6	12,36	123,5	0,14	5,1	0,0	4	0,1	39	85,5	28,5	0,9	



109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2 7	0,6 3	25, 8	81,1	10, 2	0,2 6
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5 0,5	16	43,2 5	6,3	0,5
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	75	0	0	12	3	3	1,5
Итого:		36,21	32,51	75,45	745,3	0,654	97,7 2	0,7 5	4,9 2	169	513, 3	109	5,3 1	
<b>Полдник</b>														
112	Яблоко	100	5	0,3	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
557	Слойка "Свердловская"	50	3,9	7,3	37,7	192	0,04	0	0,0 6	0,7	13	36	6	0,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	0	14, 2	4	1	0,4
Итого:		9	7,6	69,9	332,8	0,08	19,8	0,0 6	1,1	35, 2	68	29	1,5	
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак</b>														
6	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,66	6	3,6	72	0,018	11,3 4	0	1,7 4	28, 6	12	7,2	0,7 2
267	Каша молочная пшеничная	200	4,46	22,4	18,19	169,4	1,54	0,05 4	0,1 8	1,4 3	202	15,6	4	0,4 4
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,0 2	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5	16	43,2 5	6,3	0,5
Итого:		12,57	33,46	55,83	426,2	1,648	13,6 9	0,5 5	3,6 7	373	160, 9	27, 9	1,7 6	
<b>Обед</b>														
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6,1	2,5	69	0,03	11,1	0	3,1	23	26	17	0,6
149	Суп картофельный с фрикадельками	250/2 5	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,3	16, 3	71	29, 3	1,1
381	Котлета говяжья	100	12,8	12,5	14,3	246	0,09	0	0,0 4	0,5	59	185	18	2,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,56	2,9	22,08	123,05	0,21	0	0,0 4	0,6 2	14, 3	243	85	2,5 5

109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,27	0,63	25,8	81,1	10,2	0,26
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,35	0,5	16	43,25	6,3	0,5
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	0	1	0	0	0,1
Итого:		26,46	28,35	112,75	833,9	0,78	34,2	0,7	6,65	155	649,4	166	7,91	
<b>Полдник</b>														
112	Киви	100	3,5	1,23	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
541	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	25,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
Итого:		7,2	2,93	57,2	258	0,09	17	0,01	0,9	26	59	27,5	1,3	
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
13	Салат из моркови и йогурта	60	1,32	0,42	8,76	46,2	0,03	4,62	0	0,18	58,8	58,4	19,2	1,42
313/481	Запеканка из творога со сметаной	150/30	8	10,1	18,9	205	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	0,03	0,09	26,4	18,3	2,7	0,06
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,35	0,5	16	43,25	6,3	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
Итого:		14,45	17,38	57,88	449,6	0,16	8,34	0,58	1,47	409	470	66,7	3,28	
<b>Обед</b>														
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	2,24	5,68	5,68	118,4	0,016	4,4	0,01	2,6	71,2	65,6	15,2	0,96
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,06	35,8	0	2,43	26,3	67	19,5	0,73
525	Пельмени отварные	230	8,3	8,6	30,1	221	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	17	2,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	0	14,2	4	1	0,4

109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2 7	0,6 3	25, 8	81,1	10, 2	0,2 6
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5 16		43,2 5	6,3	0,5
Итого:		20,27	23,28	91,7	676,3	0,556	47,6	0,6 8	7,4 6	175	456	69, 2	5,3 5	
<b>Полдник</b>														
112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	139	0	0	0,0 6	0,6	15	37	6	0,5
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,0 4	0	240	180	28	0,2
Итого:		12,4	12,8	68,3	335	0,12	16,4	0,1	1	263	245	56	1,3	
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
30	Салат из овощей с сухофруктами	60	0,9	4,26	3,18	54,6	0,018	4,5	0	1,7	21	21,1	9,6	0,9
268	Каша молочная рисовая	200	3,54	4,62	25,4	165,4	0,06	1,54	0,0 3	0,1 8	163	212	31, 6	0,4 4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0 2	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5 16		43,2 5	6,3	0,5
Итого:		12,29	14,54	71,72	469,8	0,168	8,34	0,4	2,3 8	324	386, 4	74, 5	2,6 4	
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	0,01	11,2 8	0	2,0 8	13, 6	25,6	12, 8	0,5 6
153	Суп с рыбными консервами	250	6,23	5,23	16,05	146,3	0,1	7,9	0,0 3	0,7 5	63, 8	165, 8	28, 3	1,2 5
396	Жаркое по-домашнему	230	10	9,6	14,3	214	0,09	7,9	0,0 7	0,6	65	196	28	1,5
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0	1,8
109	Хлеб ржаной	45	3,25	1,54	12,03	73,8	0,28	1	0,2 7	0,6 3	25, 8	81,1	10, 2	0,2 6
108	Хлеб пшеничный	45	4,25	2,36	18,14	105,8	0,05	1	0,3 5	0,5 16		43,2 5	6,3	0,5

Итого:			25,45	23,01	63,6	683,1	0,55	38,0 8	0,7 2	4,5 6	198	511, 7	85, 6	5,8 7
<b>Полдник</b>														
112	Груша	100	1,5	1,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
Утв.	Пирожное "Шоколадница"	60	5,3	8,4	51	274	0,12	0	0,0 2	1,7	76	111	8	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
Итого:			6,9	9,9	83	414	0,16	17	0,0 2	2,1	95	142	30, 5	1,2
Среднее за 10 дней завтрак:			14,67 3	19,18 4	64,819	476,89	0,328 8	12,3	0,6 1	2,6 4	376	375, 5	58	2,6 9
Среднее за 10 дней обед:			26,22	27,45 8	88,712	765,09	0,631	48,5 3	0,7 1	6,5 4	167	495, 2	107	5,9 1
Среднее за 10 дней полдник:			11,11	9,089	69,68	350,38	0,139	18,6 3	0,0 5	1,4 2	173	183, 5	45	1,5 2
		факт	52,00 3	55,73 1	223,21	1592,4	1,098 8	79,4 6	1,3 7	10, 6	716	105 4	210	10, 1
		Норма	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	84	0,4 9	7	770	115 5	175	8,4

## Возраст 11-18 лет

Период: осеннее-зимний

№ ТТК	Наименование изделия	Выход блюда	Химический состав			Энергет. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
2	Салат "Витаминный"	100	1,0956	6,7396	10,558	137,4	0,04	36,85	2,32	1,26	29,9	29,9	17,9	0,9
262	Каша молочная манная	200	2,26	5,66	18,06	176,2	0,08	1,32	0,08	0,2	157	231	10,6	0,56
101	Сыр сычужный мягкий	20	3,96	3,96	0,3	52,8	0,01	0,04	0,04	0,06	104	72	5	0,01
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	2,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	60	5,6525	3,1388	24,126	140,7	0,067	1,33	0,47	0,67	21,3	57,5	8,8	0,67
<b>Итого:</b>			<b>16,168</b>	<b>22,198</b>	<b>68,944</b>	<b>586,2</b>	<b>0,236</b>	<b>41,84</b>	<b>2,93</b>	<b>2,19</b>	<b>438</b>	<b>480</b>	<b>55,9</b>	<b>2,23</b>
<b>Обед</b>														
76	Винегрет овощной	100	0,875	6,75	4,25	81,25	0,05	5,25	0	2,88	2,88	14,4	11,3	0,5
134	Рассольник "Ленинградский"	250	2,5	5,2	13	121,3	0,09	8,7	0	2,35	15,5	63	16,3	0,93
370	Плов из отварной говядины	280	14,448	10,752	39,424	339,4	0,078	0,448	0,07	0,9	25,8	254	48,2	2,02
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,448	1,6	0,43	1,01	41,3	130	16,3	0,42
108	Хлеб пшеничный	60	5,6525	3,1388	24,126	140,7	0,067	1,33	0,47	0,67	21,3	57,5	8,8	0,67
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0	1,8
<b>Итого:</b>			<b>29,676</b>	<b>28,505</b>	<b>100,25</b>	<b>892,7</b>	<b>0,753</b>	<b>26,33</b>	<b>0,96</b>	<b>7,79</b>	<b>121</b>	<b>519</b>	<b>100</b>	<b>6,33</b>

Полдник																	
112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6			
548	Сосиска в тесте	100	8,3	9,4	31	166	0,12	0	0,0	2	1,7	26	111	16	1,3		
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,0	4	0	258	182	28	0,2		
Итого:			20,8	16,3	69	436	0,22	16,2	0,0	6	2,1	292	321	66	2,1		
День 2																	
Завтрак																	
8	Салат из моркови и чернослива	100	1,494	0,199	2	21,613	94,62	0,04	4,94	7	0	0,7	48,8	61,8	53,8	1,5	
313/ 481	Запеканка из творога с сгущенным молоком	200/3 0	10,64	13,43	3	25,137	272,7	0,09	0,79	3	0,2	0,9	395	462	37,2	1,3	
	Молоко сгущенное 8,5% мдж	30	1,16	1,55	12,65	58,4	0,02	0,3	0,0	1	0,0	92,6	1	65,7	10,2	0,0	
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	8	24,126	140,7	0,06	0,4	7	0,6	21,7	3	57,5	8,8	0,6	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	0	11	3	0,5	0,3		
Итого:			19,04	18,32	7	94,526	610,4	0,21	9,37	9	0,7	2,3	5	568	649	110	3,9
Обед																	
19	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	3,85	3,6	64	0,01	15,3	3	8	0	1,3	5	17	32	16	0,7
126/ 479	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/2 0	1,65	3,85	7	78,25	0,03	15,6	0	0	2,4	42,8	45,5	5	24,5	1,1	
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	0,0	2	0,0	17,6	6	12,2	1,8	0,0	
412	Котлета куриная	100	10,62	8,125	5	8,125	165	0,08	0,75	8	0,0	4	8	5	82,5	16,3	1
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,872	3,48	26,496	147,7	0,25	2	0,0	0	0,7	5	4	1	292	102	3,0
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	8	19,248	118,1	0,44	8	1,6	0,4	3	1	3	130	16,3	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	8	24,126	140,7	0,06	0,4	7	0,6	21,7	3	57,5	8,8	0,6	

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	5,5	0	0	28	19	7	1,2
Итого:			26,92	27,90 8	116,32	856,1	0,91 7	40,2 4	1	6,6 3	218	670	192	8,1 8
<b>Полдник</b>														
112	Груша	100	1,5	1,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
549	Пицца школьная	100	6,2	8,8	30,2	229	0,1	4,9	0,1	1	157	144	13	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
Итого:			7,8	10,3	62,2	369	0,14	21,9	0,1	1,4	176	175	35, 5	1,6
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,822	8,731 6	7,138	147,4	0,01 7	5,47 8	0,0 2	2,8 2	88, 6	81,7	23, 9	1,2
309	Омлет с сыром	200	9,333 3	10,13 3	2	301,3	0,10 7	0,53 3	0,4 5	1,0 7	533	257	21, 3	3,2
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0 2	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33 7	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
Итого:			21,40 8	25,30 4	58,264	733,5	0,23	8,64 1	0,9 6	4,5 5	767	507	80, 6	5,8 6
<b>Обед</b>														
48	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	7,6	3	109	0,02 5	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6
146/ 172	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,78	63,25	0,06	5,75	0	1,2	10, 8	40,3	16, 8	0,6
	Клецки	50	2,93	2,76	11,97	84,4	0,04	0,16	0,0 3	0,2 8	34, 4	43,8	6,3 5	0,3 3
367	Гуляш из говядины	100/5 0	17,94	20,7	4,83	341,6	0,08 1	1,49 5	0,0 5	0,8 1	19, 6	247	34, 5	1,7 5
291	Макароны отварные	180	3,192	0,816	22,848	125,9	0,07 2	0,07 2	0	2,6 2	6,8 4	42,8	9,7 2	0,9 4
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44 8	1,6	0,4 3	1,0 1	41, 3	130	16, 3	0,4 2
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33 7	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7

519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	75	0	0	12	3	3	1,5
Итого:			38,41 5	40,37 9	117,6	1080	0,80 2	104, 3	0,9 7	11, 1	189	596	110	6,8
<b>Полдник</b>														
112	Яблоко	100	5	0,3	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
588	Вафли с начинкой	70	1,96	2,31	53,9	161	0,02 8	0	0	0,4 9	11, 2	25,2	7	1,0 5
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,0 4	0	258	182	28	0,2
Итого:			16,96	9,01	91,9	431	0,12 8	16,2	0,0 4	0,8 9	277	235	57	1,8 5
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
11	Салат из моркови и яблок, апельсинов	100	2,008 6	0,796 8	9,6612	55,78	0,05	9,16 3	0	0,3	44, 8	49,8	23, 9	0,8
260	Каша "Дружба"	200	3,26	5,66	18,06	166,2	0,08	1,32	0,0 8	0,2	127	231	18, 3	0,5 6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
Итого:			11,02 1	9,595 6	62,847	406,7	0,19 6	13,8 1	0,5 5	1,1 6	204	341	51, 1	2,3 2
<b>Обед</b>														
58	Салат из свеклы с сыром	100	2,822	8,731 6	7,138	147,4	0,01 7	5,47 8	0,0 2	2,8 2	88, 6	81,7	23, 9	1,2
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,0 4	0,2 3	19	65,8	18, 5	0,9 3
336	Рыба, припущенная в молоке	120	12,48	8,64	3,72	154,8	0,08 4	1,44	0,0 2	3,4 8	55, 2	174	21, 6	0,6
423	Капуста тушенная	90	3,336	3,24	3,516	56,7	0,03 6	15,3 6	0,0 2	0,6 4	67	49,5	21, 6	0,9
429	Картофельное пюре	90	1,896	3,96	9,816	98,1	0,08 4	3,06	0,0 2	0,1	23, 4	51,3	17, 1	0,5 4
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44 8	1,6	0,4 3	1,0 1	41, 3	130	16, 3	0,4 2
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	1,33	0,4	0,6	21,	57,5	8,3	0,6



			5	8			7		7	7	3		8	7	
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	0	1	0	0	0,1	
Итого:			35,08	34,42			0,93	46,9	1,0	8,9				5,3	
Итого:			7	4	111,69	945,8	5	5	3	4	317	610	127	5	
<b>Полдник</b>															
112	Киви	100	3,5	1,23	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6	
589	Пряники заварные	70	4,2	3,29	52,5	144,2	0,05			1,6				0,5	
							6	0	0	8	7,7	35	0	6	
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,0	4	0	240	180	28	0,2
Итого:			13,5	9,52	81,5	340,2	0,17		0,0	2,0				1,3	
Итого:			6	16,4	4	8	256	243	50	6					
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак</b>															
77	Винегрет овощной с фруктами	100	1,1	8,2	10,8	107	0,04	13,7	0	3,5	24	35	18	0,9	
320/ 479	Сырники из творога со сметаной	200/3 0		25,00			0,10	0,39	0,1	1,0			27,	1,3	
			22,61	4	40,033	392,4	6	9	9	6	309	406	9	3	
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	0,0	0,0	26,			0,0	
									3	9	4	18,3	2,7	6	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	2,3	0,0	0	126	90	14	0,1	
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138			0,06		0,4	0,6	21,		8,3	0,6	
			5	8	24,126	140,7	7	1,33	7	7	3	57,5	8	7	
Итого:			33,34	43,54			0,26	17,8		5,3				3,0	
Итого:			3	3	91,939	767,7	3	5	0,7	2	506	606	71	6	
<b>Обед</b>															
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	7,6	2	102	0,02	5	5	0	3,2	18	33	13	0,5
150	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	4,83	15,2	143,5	0,19	13,1	0,0	0,3	43,			1,5	
									5	5	3	185	57	8	
386	Рулет из говядины с яйцом	100	10,1	11,8	5,8	190	0,06		0,0					1,1	
							3	0	8	0,6	22	165	17	5	
414	Рис отварной	180	2,028	2,496	28,572	125,5	0,03		0,0	0,3	6,1		27,	0,6	
							6	0	5	5	2	85	4	4	
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44		0,4	1,0	41,		16,	0,4	
							8	1,6	3	1	3	130	3	2	

108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0	1,8
Итого:			32,53 1	32,52 9	95,146	911,8	0,84 8	30,0 3	1,0 7	6,2 2	166	655	139	6,7 5
<b>Полдник</b>														
112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
590	Печенье	80	6	7,84	59,52	220,8	0,06 4	0	0,0 2	2,8	23, 2	72	16	1,6 8
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	0	1	0	0	0,1
Итого:			9,9	8,34	109,52	438,8	0,10 4	25	0,0 2	3,2	32, 2	100	38	2,3 8
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
28	Салат овощной с яблоками	100	1,195 2	0,199 2	7,2708	35,86	0,03 3	21,0 2	0	0,1 7	32, 9	29,9	17, 9	1,2 9
276/ 479	Запеканка манная со сметаной	200/3 0	5,905 2	1,795 5	41,004	195,6	0,05 3	0	0,0 2	0,8	17	55	11	0,7
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	0,0 3	0,0 9	26, 4	18,3	2,7	0,0 6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
Итого:			13,63 3	9,633 5	84,481	464,8	0,16 3	24,4 7	0,5 2	1,7 2	109	164	40, 5	3,0 2
<b>Обед</b>														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	8,95	3,5	110	0,03 8	16,5	0	3,7 5	13	24	18	0,8
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250/2 0	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,4 8	0	2,3 8	34	47,5	3	0,8
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	0,0 2	0,0 6	17, 6	12,2	1,8	0,0 4
395	Колбаса отварная	100	9,15	15,9	0	230	0,13 8	0	0	0,4	31	134	17	1,6
291	Макароны отварные	180	4,392	0,816	34,848	173,9	0,07 2	0,07 2	0	2,6 2	6,8 4	42,8	9,7 2	0,9 4

109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44 8	1,6	0,4 3	1,0 1	41, 3	130	16, 3	0,4 2
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	5,5	0	0	28	19	7	1,5
Итого:			28,16 5	39,24 9	117,22	998,1	0,84 2	43,5 6	0,9 2	10, 9	193	467	100	6,7 6
<b>Полдник</b>														
112	Груша	100	1,5	1,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
553	Шанежка картофельная	80	3,35	2,23	28	123	0,1	4	0,0 5	0,7	45	83	18	0,9
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,0 4	0	240	180	28	0,2
Итого:			10,65	8,73	57	319	0,22	20,4	0,0 9	1,1	293	291	68	1,7
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
14	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,294 8	6,075 6	10,358	101,6	0,04	3,98 4	0	2,9 9	45, 8	46	32, 9	1,7 9
530	Блинчики с джемом	200/3 0	5,453	11,17 2	49,476	234,1	0,18 6	6,78 3	0,0 9	4,3 9	307	287	46, 6	1,7 3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0 2	0	124	110	27	0,8
100	Сыр сычужный твердый	20	3,96	3,96	0,3	52,8	0,01	0,04	0,0 4	0,0 6	104	72	5	0,0 1
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
Итого:			19,96	27,64 6	109,26	673,2	0,34 3	13,4 4	0,6 2	8,1	602	573	120	5
<b>Обед</b>														
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,0 2	3	19	64	23	0,9
137	Солянка рыбная	250	7,8	5,03	2,38	86	0,06	2,5	0,0 4	0,7 3	32, 5	123	24, 5	0,6 8
404	Птица отварная	100	19,76 3	16,25	0,575	213	0,06 3	4,7	0,0 4	0,6 3	35, 6	158	22, 8	0,9 4

429	Картофельное пюре	180	2,592	5,52	14,832	148,2	0,16 8	6,12	0,0 5	0,1 9	46, 8	103	34, 2	1,0 8
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44 8	1,6	0,4 3	1,0 1	41, 3	130	16, 3	0,4 2
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	75	0	0	12	3	3	1,5
Итого:			44,50 7	39,80 3	93,061	914	0,89 5	103	1,0 4	6,2 2	208	638	132	6,1 8
<b>Полдник</b>														
112	Яблоко	100	5	0,3	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
557	Слойка "Свердловская"	50	3,9	7,3	37,7	192	0,04	0	0,0 6	0,7	13	36	6	0,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	0	14, 2	4	1	0,4
Итого:			9	7,6	69,9	332,8	0,08	19,8	0,0 6	1,1	35, 2	68	29	1,5
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак</b>														
6	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	1,095 6	9,96	5,976	119,5	0,03	18,8 2	0	2,8 9	47, 5	19,9	12	1,2
267	Каша молочная пшенная	200	2,8	4,46	22,4	169,4	0,06 4	1,54	0,0 5	0,1 8	143	202	15, 6	0,4 4
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,0 2	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
Итого:			12,74 8	20,25 9	68,402	508,6	0,2	22,9 9	0,5 4	3,7 3	338	369	49, 9	2,4
<b>Обед</b>														
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	125	1,25	7,625	3,125	86,25	0,03 8	13,8 8	0	3,8 8	28, 8	32,5	21, 3	0,7 5
149	Суп картофельный с фрикадельками	250/2 5	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,3	16, 3	71	29, 3	1,1
381	Котлета говяжья	100	12,8	12,5	14,3	246	0,09	0	0,0 4	0,5	59	185	18	2,8

237	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,872	3,48	26,496	147,7	0,25 2	0	0,0 5	0,7 4	17, 1	292	102	3,0 6
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44 8	1,6	0,4 3	1,0 1	41, 3	130	16, 3	0,4 2
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	0	10	0	0	1	0	0	0,1
Итого:			30,37 5	32,15 8	131	955	1,01 4	37,9 1	0,9 9	8,0 9	185	767	195	8,8 9
<b>Полдник</b>														
112	Киви	100	3,5	1,23	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
541	Ватрушка с творогом	80	4,8	2,266 7	39,6	157,3	0,06 7	0	0,0 1	0,6 7	9,3 3	37,3	6,6 7	0,5 3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
Итого:			8,4	3,496 7	71,6	297,3	0,10 7	17	0,0 1	1,0 7	28, 3	68,3	29, 2	1,4 3
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
13	Салат из моркови и йогурта	100	2,191 2	0,697 2	14,542	76,69	0,05	7,66 9	0	0,3	97, 6	96,9	31, 9	2,3 6
313/ 481	Запеканка из творога со сметаной	200/3 0	10,64	13,43 3	25,137	272,7	0,09 3	0,79 8	0,1 7	0,9 3	395	462	50, 5	1,3 3
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	0,0 3	0,0 9	26, 4	18,3	2,7	0,0 6
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
Итого:			19,36 4	21,76 9	75,885	582,7	0,21 9	11,9 2	0,6 6	1,9 8	551	637	94	4,7 1
<b>Обед</b>														
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,8	7,1	7,1	148	0,02	5,5	0,0 1	3,2 5	89	82	19	1,2
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,06	35,8	0	2,4 3	26, 3	67	19, 5	0,7 3
525	Пельмени отварные	280	10,37 5	10,75	37,625	276,3	0,18 8	0,75	0,0 6	1,6 3	27, 5	244	21, 3	3,1 3

494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,2	44,8	0	4,8	0	0	14,2	4	1	0,4
109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44	1,6	0,4	1,0	41,3	130	16,3	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	1,33	0,4	0,6	21,3	57,5	8,3	0,6
Итого:			26,25	28,55	113,85	840,3	0,78	49,7	0,9	8,9	220	584	85,4	6,5
Итого:			8	3	113,85	840,3	2	8	7	8	220	584	4	4
<b>Полдник</b>														
112	Банан	100	2,5	0,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
579	Коржик молочный	80	5,453	9,709	52,269	184,9	0	0	0,0	0,8	20	49,2	7,9	0,6
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,0	0	240	180	28	0,2
Итого:			13,75	15,20	81,269	380,9	0,12	16,4	0,1	1,2	268	257	58	1,4
Итого:			3	9	81,269	380,9	2	16,4	2	1,2	268	257	58	7
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
30	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,494	7,071	5,2788	90,64	0,03	7,47	0	2,8	34,9	35	15,9	1,4
268	Каша молочная рисовая	200	3,54	4,62	25,4	165,4	0,06	1,54	0,0	0,1	163	212	31,6	0,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,0	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	60	5,652	3,138	24,126	140,7	0,06	1,33	0,4	0,6	21,3	57,5	8,3	0,6
Итого:			14,28	18,13	79,805	540,8	0,19	11,6	0,5	3,6	343	415	82,9	3,4
Итого:			7	18,13	79,805	540,8	6	4	2	7	343	415	9	3,4
<b>Обед</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,01	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7
153	Суп с рыбными консервами	250	6,23	5,23	16,05	146,3	0,1	7,9	0,0	0,7	63,8	166	28,3	1,2
396	Жаркое по-домашнему	280	17,5	12	17,875	267,5	0,11	9,87	0,0	0,7	81,3	245	35	1,8
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	9	0	0	14	0	0	1,8

109	Хлеб ржаной	72	5,2	2,464	19,248	118,1	0,44 8	1,6	0,4 3	1,0 1	41, 3	130	16, 3	0,4 2
108	Хлеб пшеничный	60	5,652 5	3,138 8	24,126	140,7	0,06 7	1,33	0,4 7	0,6 7	21, 3	57,5	8,3 8	0,6 7
<b>Итого:</b>			<b>36,48 3</b>	<b>28,13 3</b>	<b>81,099</b>	<b>828,6</b>	<b>0,76 1</b>	<b>43,8 1</b>	<b>1,0 2</b>	<b>5,7 7</b>	<b>239</b>	<b>630</b>	<b>104</b>	<b>6,7 1</b>
<b>Полдник</b>														
112	Груша	100	1,5	1,5	21	96	0,04	15	0	0,4	8	28	22	0,6
Утв.	Пирожное "Шоколадница"	90	10,95	12,6	76,5	411	0,18	0	0,0 3	2,5 5	114	167	12	0,4 5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	11	44	0	2	0	0	11	3	0,5	0,3
<b>Итого:</b>			<b>12,55</b>	<b>14,1</b>	<b>108,5</b>	<b>551</b>	<b>0,22</b>	<b>17</b>	<b>0,0 3</b>	<b>2,9 5</b>	<b>133</b>	<b>198</b>	<b>34, 5</b>	<b>1,3 5</b>
Среднее за 10 дней завтрак:			18,09 8	21,64	79,435	587,4	0,22 7	17,6	0,8 7	3,4 8	443	474	75, 6	3,5 9
Среднее за 10 дней обед:			32,84 1	33,16 4	107,72	922,2	0,85 5	52,5 9	8,0 1	8,0 6	205	614	129	6,8 5
Среднее за 10 дней полдник:			12,33 1	10,26 1	80,239	389,6	0,15 1	18,6 3	0,0 6	1,7 1	179	196	46, 5	1,6 7
		факт	63,27	65,06 4	267,4	1899	1,23 3	88,8 1	1,9 3	13, 2	827	128 3	251	12, 1
		Норма	63	64,4	268,1	1899	0,98	84	0,6 3	8,4	840	126 0	210	11, 9

**Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков.**

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	7-10 лет		11-18 лет	
	Масса нетто, г норма	Масса нетто, г фактически	Масса нетто, г норма	Масса нетто, г фактически
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	48	45	72	72
Хлеб пшеничный	90	92	120	124
Мука пшеничная	9	9	12	12
Крупы, бобовые	27	28,5	30	31,4
Макаронные изделия	9	9	12	12
Картофель	112,8	115,5	112,8	123,4
Овощи свежие, зелень	168	161,2	192	187,2
Фрукты (плоды) свежие	111	102	111	103
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	10,5	12	10,5



Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120	120	120	120
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	42	43,4	46,8	58,4
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	21	23,2	31,8	33,8
Рыба-филе	34,8	33,6	46,2	45,9
Колбасные изделия	8,82	9	11,76	12
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180	176	180	185
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90	95	108	105
Творог (массовая доля жира не более 9%)	30	30	36	36
Сыр	5,88	6	7,08	7,1
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	9	9	9	9
Масло сливочное	18	18,2	21	22,3
Масло растительное	9	10,1	10,8	11,3

Яйцо диетическое	24	24	24	24
Сахар <***>	24	24	27	27
Кондитерские изделия	6	6	9	9
Чай	0,24	0,24	0,24	0,24
Какао	0,72	0,72	0,72	0,72
Дрожжи хлебопекарные	0,6	0,8	1,2	1
Соль	3	3	4,2	4,2

## Литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. /Уральский региональный центр питания, 2013г.
2. Таблица «Химический состав пищевых продуктов». /Москва, 2000г.
3. Методика расчета энергетической ценности блюд.
4. Питание детей в общеобразовательных учреждениях. /Пермь, 2007г.
5. СанПиН 2.4.5.2409-08

Меню разработал:

Технолог ООО «СКИФ» \_\_\_\_\_ Н.М.Батуев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г.