

Согласовано Утверждаю
Руководитель Управления директор МБОУ
Роспотребнадзора по ЧАО «Ш-ИСОО с.Уэлен»
А.В. Семенихин М.Б. Титаренко
«23 августа 2021г



Примерное десятидневное меню для обучающихся в МБОУ «Ш-ИСОО с.Уэлен»

с.Уэлен
2021год

первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-10 лет

ДЕНЬ 1

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
6.11	Пудинг рисовый с яблоками запеченный	150	8,49	13,66	27,09	217,64	0,17	13,31	0,14	1,84	80,60	72,08	16,39	0,87
5.4a	Йогурт 2,5% с фруктовым наполнителем	250	5,12	3,79	13,19	108,00	0,02	0,58	0,02	0,12	121,10	89,86	13,68	0,10
11.2	Чай с молоком и сахаром	200	1,33	1,25	12,88	115,44	0,01	0,33	0,01	0,04	59,96	44,19	11,25	0,91
12.3a	Масло сливочное крестьянское	5	0,39	0,45	0,66	8,16	-	0,08	-	0,02	17,44	12,94	1,97	0,01
12.1a	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	20,34	114,16	0,07	0,00	0,00	0,00	11,70	37,35	6,06	0,72
Итого за завтрак:			18,76	19,56	74,16	563,40	0,27	14,31	0,17	2,02	290,80	256,41	49,34	2,61
выполнен %			24,36	24,76	22,14	23,97	22,57	23,85	24,46	20,21	26,44	15,54	19,74	21,78
Обед:														
1.2	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,90	1,83	12,20	73,41	0,07	9,57	0,06	0,13	38,19	45,19	15,13	0,59
2.8	Котлета мясная запеченная	100	9,09	9,07	11,57	146,15	0,08	0,09	0,01	0,74	17,30	178,23	13,01	0,08
6.15	Макаронные изделия отварные	150	6,10	7,75	0,56	91,37	0,04	0,07	0,00	0,02	26,72	128,62	14,66	0,60
8.3	Свекла отварная с соленым огурцом с растительным маслом	60	0,50	2,40	6,92	48,29	0,01	7,88	0,01	0,79	23,34	24,14	10,70	0,65
11.6	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,64	0,00	22,70	109,40	0,01	1,60	0,15	0,60	43,85	22,90	18,25	1,20
10.1	Пирожок с повидлом печеный	80	3,49	5,77	29,32	166,07	0,07	0,18	0,02	1,22	30,23	56,51	12,02	0,77
12.1a	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2a	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			27,12	27,57	117,43	793,69	0,41	19,38	0,25	4,21	205,67	555,38	100,85	4,94
выполнен %			35,22	34,90	35,05	33,77	34,02	32,31	35,90	42,08	18,70	33,66	40,34	41,20
Итого за день 1			45,87	47,13	191,59	1357,09	0,68	33,69	0,42	6,23	496,47	811,80	150,20	7,56

первая неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория 7-10лет

ДЕНЬ 2

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
6.8a	Вермишель отварная с тертым сыром	180	7,83	11,13	24,51	195,55	0,14	0,12	0,04	1,18	44,51	163,14	11,04	0,39
5.1	Молоко питьевое	200	4,50	5,00	7,30	91,90	0,02	0,94	0,04	0,18	193,76	143,76	21,88	0,16
9.1a	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,02	9,50	0,05	0,48	19,50	8,50	13,50	1,30
12.3a	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96
Итого за завтрак:			19,03	19,90	78,65	521,48	0,27	10,56	0,14	2,49	273,55	382,10	61,51	3,04
выполнен %			24,71	25,19	23,48	22,19	22,58	17,60	20,58	24,87	24,87	23,16	24,60	25,37
Обед:														
1.9a	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	4,27	3,23	12,63	106,32	0,14	13,63	0,11	0,87	44,94	65,09	24,11	1,19
2.4	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,89	11,65	4,34	129,81	0,01	0,02	0,01	0,91	45,60	93,37	1,07	0,06
6.10	Рис отварной рассыпчатый	150	3,57	5,59	29,78	148,60	0,04	0,00	0,04	0,07	21,08	52,50	11,70	0,36
8.4	Салат из белокочанной капусты	60	1,55	5,01	10,95	69,04	0,05	10,95	0,12	1,06	43,47	29,96	14,51	1,25
11.11	Кисель	200	0,00	0,00	21,00	213,47	0,01	2,00	0,00	0,00	236,71	79,00	28,50	0,20
12.1a	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2a	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			26,69	26,23	112,87	826,25	0,38	26,59	0,28	3,63	417,84	419,70	96,97	4,11

выполнен %			34,66	33,20	33,69	35,16	32,02	44,32	39,45	36,29	37,99	25,44	38,79	34,29
Итого за день 2			45,72	46,13	191,51	1347,73	0,66	37,15	0,42	6,12	691,39	801,80	158,48	7,16

первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-10лет

ДЕНЬ 3

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
5.2	Запеканка творожная с сахаром	200	10,52	14,21	17,92	194,97	0,10	1,19	0,04	1,34	382,77	218,64	17,65	0,36
9.1	Фрукты свежие (бананы)	150	1,25	0,00	26,21	126,50	0,08	9,30	0,08	0,00	12,00	42,00	23,00	0,70
11.2	Чай с молоком и сахаром	200	1,33	1,25	12,88	115,44	0,01	0,33	0,01	0,04	59,96	44,19	11,25	0,91
12.3а	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96
Итого за завтрак:			19,20	19,23	86,89	601,94	0,28	10,82	0,15	2,03	470,51	371,53	66,99	3,17
выполнен %			24,93	24,34	25,94	25,61	23,72	18,03	20,77	20,32	42,77	22,52	26,79	26,42
Обед:														
1.10а	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий	250	1,75	5,40	13,89	97,98	0,04	0,38	0,03	2,07	9,41	22,98	10,19	0,45
2.6	Цыплята-бройлеры отварные	80	16,24	12,50	0,85	232,23	0,09	0,25	0,08	0,04	49,21	267,35	24,37	1,76
7.3	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	2,12	3,42	30,49	139,82	0,09	12,33	0,06	0,23	56,12	123,12	34,04	0,46
8.1	Огурец свежий	100	0,70	0,00	1,80	10,00	0,02	0,94	0,04	0,18	17,00	42,00	0,00	0,50
11.8	Сок персиковый (консервы)	200	0,60	0,00	28,60	120,00	0,04	8,62	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

12.4	Вафли	15	0,58	6,04	8,90	106,00	0,01	2,00	0,00	0,00	8,00	9,00	5,00	0,20
12.1а	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2а	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			27,39	28,10	118,70	865,03	0,43	24,51	0,28	3,25	165,79	564,23	90,69	4,43
выполнен %			35,57	35,58	35,43	36,81	35,46	40,85	40,42	32,45	15,07	34,20	36,28	36,93
Итого за день 3			46,59	47,34	205,59	1466,97	0,71	35,33	0,43	5,28	636,30	935,76	157,68	7,60

первая неделя

Сезон: осень-зима
Возрастная категория 7-10 лет

ДЕНЬ 4

Номер карточек	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак:

6.10	Каша гречневая вязкая	150	4,77	7,45	39,71	158,13	0,05	0,00	0,05	0,09	28,11	70,00	20,93	1,01
2.1в	Сосиски молочные отварные	52	5,30	6,30	0,00	169,64	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	80,50	6,32	0,85
11.5	Какао с молоком и сахаром	200	2,47	1,38	15,05	99,56	0,02	0,47	0,02	0,09	437,08	157,43	14,34	0,64
12.3а	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96
Итого за завтрак:			18,64	18,90	84,64	592,36	0,17	0,47	0,09	0,82	495,47	374,63	56,68	3,70
выполнен %			24,20	23,93	25,27	25,21	14,16	0,78	12,57	8,25	45,04	22,70	22,67	30,81

Обед:

1.6а	Суп рыбный с крупой и картофелем, с ментаем	250	5,75	2,62	13,56	116,43	0,11	9,96	0,13	0,16	64,88	64,72	37,36	1,13
-------------	---	------------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

2.5	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	250	12,53	18,56	39,39	341,15	0,24	21,68	0,17	4,42	71,69	382,57	31,49	0,91
8.1	Огурец свежий	60	0,35	0,00	0,90	5,00	0,02	0,94	0,04	0,18	8,50	21,00	0,00	0,25
12.4	Вафли	15	0,68	6,04	8,90	97,14	0,01	1,47	0,00	0,00	8,00	9,00	3,11	0,12
11.7	Сок яблочный (консервы)	200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,01	2,00	0,00	0,00	8,00	9,00	5,00	0,20
12.1a	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2a	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			25,71	27,97	120,31	812,72	0,52	36,05	0,34	5,48	187,11	586,07	94,04	3,67
выполнен %			33,39	35,40	35,91	34,58	43,56	60,08	49,15	54,84	17,01	35,52	37,62	30,60
Итого за день 4			44,35	46,87	204,95	1405,09	0,69	36,52	0,43	6,31	682,58	960,70	150,72	7,37

первая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-10лет

ДЕНЬ 5

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
4.3a	Омлет натуральный запеченный	150	10,87	10,95	20,25	251,40	0,13	0,54	0,04	0,30	188,80	294,71	12,16	0,47
7.5	Икра из кабачков (консервы)	50	0,86	3,80	21,30	64,21	0,01	3,50	0,06	0,16	20,50	73,50	17,50	0,70
11.2	Чай с молоком и сахаром	200	1,63	1,25	12,88	115,44	0,01	0,33	0,02	0,04	59,96	44,19	11,25	0,61
12.3	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96
Итого за завтрак:			19,46	19,77	84,31	596,08	0,24	4,37	0,14	1,15	285,04	479,11	55,99	2,98
выполнен %			25,28	25,03	25,17	25,37	20,14	7,28	19,65	11,48	25,91	29,04	22,40	24,83
Обед:														
1.12	Свекольник на мясном бульоне с мясом со сметаной	200	2,40	4,44	8,73	122,76	0,09	15,11	0,10	1,53	46,03	88,13	16,52	1,87

3.2	Минтай тушеный в томате с овощами	100	12,62	10,88	19,54	127,11	0,13	9,42	0,06	1,37	29,64	73,52	18,41	0,52
6.7	Рис отварной с овощами и сливочным маслом	150	3,57	11,99	26,32	112,48	0,09	2,84	0,09	0,82	51,10	98,50	8,12	0,44
11.11	Компот из свежих фруктов	200	0,00	0,00	21,00	213,47	0,01	2,00	0,00	0,00	206,71	79,00	28,50	0,20
8.1	Огурец свежий	60	0,70	0,00	1,80	10,00	0,02	0,94	0,04	0,18	17,00	42,00	0,00	0,50
12.1a	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			24,68	28,06	111,56	744,83	0,47	30,31	0,28	4,63	376,52	480,94	88,64	4,59
выполнен %			32,05	35,52	35,02	31,69	39,41	50,51	40,18	46,30	34,23	29,15	35,46	38,21
Итого за день 5			44,14	47,83	195,87	1340,91	0,71	34,68	0,42	5,78	661,56	960,04	144,63	7,56

вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-10лет

ДЕНЬ 6

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
6.9	Запеканка манная с изюмом	150	8,11	12,13	14,70	187,90	0,06	0,43	0,12	0,53	81,65	84,74	11,29	0,29
5.4a	Йогурт 2,5% с фруктовым наполнителем	250	5,12	3,79	13,19	108,00	0,02	0,58	0,02	0,12	121,10	89,86	13,68	0,10
11.4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,47	0,00	28,16	137,64	0,09	3,43	0,02	0,43	55,90	231,78	24,56	0,20
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96
12.3	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
Итого за завтрак:			19,79	19,69	85,93	598,57	0,27	4,44	0,18	1,72	274,43	473,09	64,61	1,79
выполнен %			25,71	24,92	25,65	25,47	22,85	7,40	25,01	17,23	24,95	28,67	25,84	14,88

Обед:														
1.1	Суп картофельный с мясом на мясном бульоне	200	2,58	4,62	8,30	74,31	0,04	13,39	0,19	0,57	31,28	97,71	7,60	0,91
2.3	"Ёжики" мясные под сметанным соусом	100	10,48	4,53	18,60	96,27	0,02	0,12	0,03	0,39	29,00	96,43	11,95	0,23
7.5	Картофель отварной с растительным маслом	150	3,38	6,21	13,24	124,20	0,20	14,31	0,03	0,88	19,51	97,88	13,14	1,55
8.6	Салат из соленых огурцов с луком	60	2,52	5,00	2,48	52,79	0,00	0,02	0,00	1,70	24,90	24,90	2,10	1,09
11.11	Компот их сухофруктов	200	0,00	0,00	21,00	213,47	0,01	2,00	0,00	0,00	236,71	79,00	28,50	0,20
12.4	Вафли	15	0,58	6,04	8,90	106,00	0,01	2,00	0,00	0,00	8,00	9,00	5,00	0,20
12.1a	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			24,94	27,14	106,68	826,04	0,42	31,83	0,26	4,25	375,44	504,69	85,38	5,25
выполнен %			32,39	34,36	31,85	35,15	34,59	53,05	36,54	42,52	34,13	30,59	34,15	43,75
Итого за день 6			44,73	46,83	192,61	1424,61	0,69	36,27	0,43	5,97	649,87	977,78	149,99	7,04

вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-10лет

ДЕНЬ 7

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
6.6a	Каша рисовая с изюмом	150	8,20	15,09	13,77	187,01	0,10	0,45	0,05	0,15	27,39	123,35	10,96	0,63
11.5	Какао с молоком и сахаром	200	2,47	1,38	15,05	99,56	0,02	0,47	0,02	0,09	437,08	157,43	14,34	0,64
9.1	Фрукты свежие (апельсин)	150	2,25	0,00	26,21	136,50	0,08	9,30	0,08	0,00	12,00	42,00	33,00	0,90
12.3	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96
Итого за завтрак:			19,02	20,24	84,91	588,09	0,29	10,22	0,17	0,88	492,24	389,48	73,38	3,37

выполнен %			24,70	25,62	25,35	25,03	24,46	17,03	23,95	8,85	44,75	23,60	29,35	28,09
Обед:														
1.8	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	200	7,96	9,88	25,13	146,56	0,19	7,66	0,15	1,65	27,28	94,19	19,01	0,43
2.10	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом	250	12,94	12,44	37,45	370,74	0,09	6,04	0,07	1,33	38,32	354,91	22,85	1,65
8.3	Свекла отварная с соленым огурцом с растительным маслом	60	0,83	4,00	7,66	80,48	0,02	9,80	0,01	1,32	35,56	40,24	17,84	0,92
11.3	Напиток из свежемороженых ягод с витамином С	200	0,10	0,04	16,72	85,57	0,00	3,09	0,00	0,00	9,69	2,27	3,06	0,19
12.1a	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			27,23	27,11	121,12	842,35	0,43	26,59	0,22	5,02	136,89	591,38	79,85	4,26
выполнен %			35,36	34,31	36,15	35,84	35,66	44,32	31,57	50,20	12,44	35,84	31,94	35,47
Итого за день 7			46,25	47,35	206,03	1430,45	0,72	36,81	0,39	5,90	629,13	980,86	153,23	7,63

Вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-10 лет

ДЕНЬ 8

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
5.3	Запеканка из творога с морковью	150	7,57	12,21	8,12	91,97	0,13	1,79	0,08	1,23	104,65	163,20	8,55	0,59
5.4a	Йогурт 2,5% с фруктовым наполнителем	250	5,12	3,79	13,19	108,00	0,02	0,58	0,02	0,12	121,10	89,86	13,68	0,10
9.1a	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,00	13,95	69,00	0,02	9,50	0,05	0,48	19,50	8,50	13,50	1,30
11.11	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	21,00	213,47	0,01	2,00	0,00	0,00	236,71	79,00	28,50	0,20
12.3	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96

Итого за завтрак:			19,39	19,77	86,14	647,47	0,28	13,87	0,17	2,47	497,74	407,26	79,31	3,39
выполнен %			25,18	25,02	25,71	27,55	22,93	23,12	24,08	24,73	45,25	24,68	31,73	28,25
Обед:														
1.11	Суп рыбный (кета) с картофелем	200	3,78	2,03	4,12	70,68	0,11	1,66	0,03	0,37	9,51	258,42	10,22	0,43
2.7	Картофель, тушенный с отварным мясом	250	8,12	9,64	17,55	135,29	0,02	4,40	0,04	0,24	23,66	118,74	12,44	0,82
11.6	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,64	0,00	22,70	109,40	0,01	1,60	0,05	0,60	43,85	22,90	13,25	0,20
8.4	Салат из белокочанной капусты	60	1,55	5,01	10,95	69,04	0,05	13,95	0,12	1,26	43,47	29,96	16,51	0,92
10.2	Булочка на растительном масле	70	6,03	10,22	28,11	248,25	0,09	0,02	0,01	0,26	40,51	81,40	3,75	0,47
12.1a	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			25,52	27,64	117,58	791,66	0,42	21,63	0,25	3,45	187,04	611,19	73,25	3,90
выполнен %			33,14	34,98	35,10	33,69	35,17	36,05	36,31	34,46	17,00	37,04	29,30	32,54
Итого за день 8			44,90	47,41	203,73	1439,13	0,70	35,50	0,42	5,92	684,78	1018,45	152,57	7,30

Вторая неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-10лет

ДЕНЬ 9

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
6.2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	7,60	11,93	14,39	164,87	0,04	0,47	0,09	0,16	141,37	133,73	17,60	0,24
11.4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,47	0,00	28,16	137,64	0,13	3,43	0,02	0,43	75,90	231,78	24,56	1,20
5.4a	Йогурт 2,5% с фруктовым наполнителем	250	5,12	3,79	13,19	108,00	0,02	0,58	0,02	0,12	121,10	89,86	13,68	0,10
12.3	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96
Итого за завтрак:			19,28	19,49	85,63	575,54	0,30	4,48	0,14	1,35	354,15	522,07	70,93	2,74

выполнен %			25,04	24,67	25,56	24,49	24,59	7,46	20,38	13,51	32,20	31,64	28,37	22,80
Обед:														
1.10a	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий	250	1,75	5,40	13,89	97,98	0,04	0,38	0,04	2,07	9,41	22,98	10,19	0,45
2.6	Цыплята-бройлеры отварные	80	16,24	12,50	0,85	232,23	0,09	0,25	0,08	0,04	49,21	267,35	24,37	1,76
7.3	Капуста тушенная со сливочным маслом	150	1,33	8,60	36,64	214,98	0,12	28,42	0,08	1,96	192,40	81,02	27,42	0,56
8.1	Огурец свежий	60	0,70	0,00	1,80	10,00	0,02	0,94	0,04	0,18	17,00	42,00	0,00	0,50
11.7	Сок яблочный (консервы)	200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,01	2,00	0,00	0,00	8,00	9,00	5,00	0,20
12.1a	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			26,42	27,25	110,75	808,19	0,41	31,99	0,24	4,98	302,06	522,12	84,07	4,53
выполнен %			34,31	34,49	33,06	34,39	34,40	53,31	34,08	49,76	27,46	31,64	33,63	37,75
Итого за день 9			45,70	46,74	196,38	1383,73	0,71	36,47	0,38	6,33	656,21	1044,20	155,00	7,27

вторая неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория 7-10лет

ДЕНЬ 10

Номер карточки	Наименование блюд	Выход блюд, гр.	химический состав, г			Калорийность, ккал	витамины, мг				микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
4.2a	Омлет с сыром, запеченный	200	9,87	4,95	12,25	91,40	0,17	0,54	0,05	0,30	198,80	294,71	10,16	0,47
7.5	Икра из кабачков (консервы)	50	0,86	3,50	21,30	59,00	0,01	3,50	0,08	0,18	20,50	73,50	7,50	0,70
2.10	колбаса докторская отварная для завтрака	37	1,40	7,10	0,75	78,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	80,50	6,32	0,25
11.11	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,00	21,00	213,47	0,01	2,00	0,00	0,00	236,71	79,00	28,50	0,20
12.3	Масло сливочное крестьянское	5	0,04	3,23	0,06	29,43	-	-	0,02	0,03	0,18	1,90	1,59	0,24
12.1	Хлеб пшеничный	60	6,06	0,54	29,82	135,60	0,10	0,00	0,00	0,62	15,60	64,80	13,50	0,96

Итого за завтрак:			18,23	19,32	85,18	607,40	0,28	6,04	0,15	1,12	486,29	594,42	67,56	2,82
выполнен %			23,68	24,46	25,43	25,85	23,65	10,06	21,39	11,24	44,21	36,03	27,03	23,50
Обед:														
1.3а	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	200	6,78	0,06	15,23	89,59	0,05	4,54	0,11	0,24	27,46	45,97	15,24	0,12
2.11	Плов из риса с отварным мясом	250	12,34	22,45	12,60	335,25	0,07	0,10	0,02	0,89	47,76	213,88	17,61	1,29
8.7	Свекла отварная с растительным маслом	60	1,95	3,22	8,79	78,22	0,10	7,87	0,01	2,26	58,94	44,38	22,45	0,50
9.1а	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,02	9,50	0,05	0,48	19,50	8,50	13,50	1,30
11.8	Сок персиковый (консервы)	200	0,60	0,00	28,60	130,00	0,04	9,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12.1а	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,33	7,80	24,90	6,90	0,48
12.2	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,20	0,09	0,00	0,00	0,39	18,24	74,88	10,19	0,58
Итого за обед:			27,67	26,48	116,33	861,06	0,40	31,01	0,26	4,58	179,70	412,51	85,89	4,27
выполнен %			35,93	33,52	34,72	36,64	33,61	51,68	37,83	45,82	16,34	25,00	34,36	35,57
Итого за день 10			45,90	45,80	201,51	1468,46	0,69	37,04	0,41	5,71	665,99	1006,93	153,45	7,09

Среднесуточное содержание пищевых веществ и энергетическая ценность пищевого рациона учащихся (7-10 лет) образовательных учреждений

День недели	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	45,87	47,13	191,59	1357,09	0,68	33,69	0,42	6,23	496,47	811,80	150,20	7,56
День 2	45,72	46,13	191,51	1347,73	0,66	37,15	0,42	6,12	691,39	801,80	158,48	7,16
День 3	46,59	47,34	205,59	1466,97	0,71	35,33	0,43	5,28	636,30	935,76	157,68	7,60
День 4	44,35	46,87	204,95	1405,09	0,69	36,52	0,43	6,31	682,58	960,70	150,72	7,37
День 5	44,14	47,83	195,87	1340,91	0,71	34,68	0,42	5,78	661,56	960,04	144,63	7,56
День 6	44,73	46,83	192,61	1424,61	0,69	36,27	0,43	5,97	649,87	977,78	149,99	7,04
День 7	46,25	47,35	206,03	1430,45	0,72	36,81	0,39	5,90	629,13	980,86	153,23	7,63

День 8	44,90	47,41	203,73	1439,13	0,70	35,50	0,42	5,92	684,78	1018,45	152,57	7,30
День 9	45,70	46,74	196,38	1383,73	0,71	36,47	0,38	6,33	656,21	1044,20	155,00	7,27
День 10	45,90	45,80	201,51	1468,46	0,69	37,04	0,41	5,71	665,99	1006,93	153,45	7,09
Итого за 10 дней	45,41	46,94	198,98	1406,42	0,70	35,95	0,42	5,95	645,43	949,83	152,59	7,36
выполнение, %	98,30	99,03	98,99	99,75	96,59	99,85	99,04	99,23	97,79	95,94	101,73	102,18

При составлении меню использовалась следующая литература:

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт, 2007. - 628 с.

Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, С.А. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская и др. – М.: 2010. 496 с

Накопительная ведомость по продуктам, используемым для приготовления блюд и напитков, для детей (7-10 лет) в образовательном учреждении

Нормы питания для детей в учреждении с дневным пребыванием детей	Распределение по меню, г (брутто)										ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	ФАКТ ЗА 1 ДЕНЬ	ВЫПОЛНЕНИЕ, %	ОТКЛОНЕНИЕ, %	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Мясо (говядина 1 кат)	57,0	104,0	0,0	0,0	0,0	34,0	92,0	0,0	86,0	126,0	127,0	569,0	56,9	99,8	0,2
Мясо кур,цыплят	24,0	0,0	0,0	82,0	76,0	0,0	0,0	82,0	0,0	0,0	0,0	240,0	24,0	100,0	0,0
Колбаса вареная,сосиски	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,0	90,0	9,0	100,0	0,0
Рыба(минтай)	36,0	0,0	122,0	0,0	44,0	155,0	0,0	0,0	38,0	0,0	0,0	359,0	35,9	99,7	0,3
Масло сливочное	18,0	16,0	25,0	9,0	20,0	21,0	20,0	21,0	19,0	18,0	11,0	180,0	18,0	100,0	0,0
Масло растительное	9,0	12,0	13,0	3,0	17,0	7,0	12,0	8,0	0,0	11,0	5,0	88,0	8,80	97,8	2,2
Молоко	180,0	171,0	123,0	42,0	120,0	244,0	153,0	150,0	150,0	256,0	315,0	1724,0	172,4	95,8	4,2
Сметана 15%	6,0	5,0	7,0	7,0	0,0	5,0	23,0	0,0	0,0	11,0	0,0	58,0	5,8	96,7	3,3
Творог 5%	30,0	0,0	0,0	157,0	0,0	0,0	0,0	0,0	130,0	0,0	0,0	287,0	28,7	95,7	4,3
Сыр	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	60,0	6,0	100,0	0,0

Яйцо	0,6	0,10	0,32	0,55	0,25	1,40	0,20	0,00	0,25	0,65	2,00	5,7	0,6	95,3	4,7
Мука пшеничная	9,0	38,0	2,0	3,0	38,0	0,0	0,0	3,0	0,0	4,0	2,0	90,0	9,0	100,0	0,0
Вермишель,макарон.издел.	9,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	16,0	47,0	87,0	8,7	96,7	3,3
Крупы, бобовые	27,0	26,0	23,0	19,0	38,0	30,0	44,0	36,0	15,0	23,0	18,0	272,0	27,2	100,7	-0,7
Сахар	24,0	28,0	21,0	31,0	30,0	20,0	25,0	30,0	25,0	22,5	15,0	247,5	24,8	103,1	-3,1
Соки фрукт,овощные	120,0	0,0	200,0	200,0	200,0	0,0	0,0	200,0	0,0	200,0	200,0	1200,0	120,0	100,0	0,0
Сухофрукты, в т.ч. шиповник	9,0	0,0	0,0	0,0	10,0	21,0	32,0	0,0	21,0	0,0	0,0	84,0	8,4	93,3	6,7
Картофель	150,0	109,0	168,0	0,0	286,0	62,0	327,0	0,0	254,0	220,0	43,0	1469,0	146,9	97,9	2,1
свежие овощи	210,0	88,0	267,0	302,0	131,0	289,0	194,0	305,0	95,0	119,4	189,0	1979,4	197,9	94,3	5,7
Хлеб пшеничный	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	900,0	90,0	100,0	0,0
Хлеб ржаной	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	480,0	48,0	100,0	0,0
Чай	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,2	100,0	0,0
какао	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,5	71,4	28,6
Кисломолочная продукция 2,5%	90,0	250,0	0,0	0,0	0,0	0,0	250,0	0,0	250,0	125,0	0,0	875,0	87,5	97,2	2,8
Дрожжи	0,2	0,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,1	50,0	50,0
Соль	3,0	1,8	2,4	1,9	2,3	1,0	1,4	2,6	1,9	3,30	3,5	22,1	2,2	73,7	26,3
фрукты	120,0	68,0	68,0	283,0	68,0	0,0	33,0	120,0	300,0	68,0	170,0	1178,0	117,8	98,2	1,8
кондитерские изд	6,0	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	60,0	6,0	100,0	0,0