

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

«__» _____



Буткевич А.Т.

«30» августа 2022 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет
(всесезонное, 6-разовое питание)**



Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)



МЕНЮ для детей 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	130	17,3	14,8	15,6	265,1
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	9,5	79,6
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		500	23,3	26,1	55,9	545,6
2 Завтрак						
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
Итого за '2 Завтрак'		200	5,8	6,4	9,4	117,4
Обед						
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	22,8	88,6
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
Итого за 'Обед'		855	33,7	32,7	123,6	910,1
Полдник						
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
Итого за 'Полдник'		350	8,7	6,2	56,0	303,3
Ужин						
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	3,6	5,4	54,9
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	10,0	12,3	43,6	320,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
Итого за 'Ужин'		500	13,8	16,3	71,2	476,1
Перед сном						
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за 'Перед сном'		200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за день			91,2	94,1	321,0	2469,0



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
2 день						
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,9	7,2	26,7	192,2
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	10,5	83,0
Итого за 'Завтрак'		500	18,5	22,4	71,2	554,2
2 Завтрак						
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,4
Итого за '2 Завтрак'		200	0,8	0,8	23,2	97,4
Обед						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,8	9,9	5,9	169,5
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
Итого за 'Обед'		880	31,6	25,4	128,2	837,1
Полдник						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Сок персиковый	200	0,6	0,0	34,0	132,6
Итого за 'Полдник'		330	20,5	10,7	58,2	407,5
Ужин						
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	22,3	91,5
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
11/3	Капуста тушеная	50	1,2	1,0	5,8	33,7
Итого за 'Ужин'		590	21,6	20,4	76,9	576,7
Перед сном						
-	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	111,2
Итого за 'Перед сном'		200	8,2	3,0	11,8	111,2
Итого за день			101,2	82,7	369,3	2584,0



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
3 день						
Завтрак						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,2	4,8	7,5	74,2
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
32/10	Цикорий с молоком	200	3,1	3,2	9,5	77,8
Итого за 'Завтрак'		500	22,7	35,2	44,4	579,3
2 Завтрак						
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за '2 Завтрак'		200	1,0	0,2	20,6	86,5
Обед						
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	10,3	8,9	2,4	130,9
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3,8	7,1	39,6	237,6
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
Итого за 'Обед'		855	25,6	27,2	134,8	867,7
Полдник						
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Полдник'		330	8,2	7,0	35,1	233,3
Ужин						
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,2	12,2	11,6	199,1
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
Итого за 'Ужин'		500	21,2	14,4	78,3	514,6
Перед сном						
-	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за 'Перед сном'		200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за день			84,5	90,4	321,3	2397,9



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
4 день						
Завтрак						
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	29,4	192,3
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,6	7,3	47,9
Итого за 'Завтрак'		500	16,2	22,8	68,6	542,5
2 Завтрак						
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за '2 Завтрак'		200	1,0	0,2	20,6	86,5
Обед						
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,1	17,2	6,6	245,0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
Итого за 'Обед'		900	42,1	38,3	131,1	1025,1
Полдник						
-	Яблоки	180	0,7	0,7	20,9	87,6
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Вафли	40	2,1	9,9	18,7	173,2
Итого за 'Полдник'		420	3,8	10,6	60	347,6
Ужин						
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	1,0	3,6	5,5	55,5
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,1	5,2	7,0	129,0
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	3,0	3,4	45,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
Итого за 'Ужин'		580	22,1	15,8	60,7	465,2
Перед сном						
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за 'Перед сном'		200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за день			91	94,2	349	2583,5



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
-------------	---	-----------	----------	---------	--------------	----------

5 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,5	5,2	30,4	185,9
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	9,5	79,6
Итого за 'Завтрак'		500	14,4	23,7	76,1	567,6

2 Завтрак

-	Апельсины	200	1,8	0,4	20,6	89,0
Итого за '2 Завтрак'		200	1,8	0,4	20,6	89,0

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,3	8,5	105,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	22,3	91,5
Итого за 'Обед'		850	31,6	30,0	98,0	777,8

Полдник

38/12	Расстегаи с рыбой	150	18,5	16,2	64,1	474,2
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
Итого за 'Полдник'		350	18,7	16,3	69,1	494,4

Ужин

-	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,1	9,4
52/8	Суфле из печени	120	23,1	7,3	3,9	173,5
7/11	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	23,3	88,3
Итого за 'Ужин'		610	31,0	13,6	71,4	517,4

Перед сном

-	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за 'Перед сном'		200	5,8	6,4	8,0	116,6

Итого за день

103,2 90,3 343,2 2562,7



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
----------------	--	--------------	----------	---------	------------------	-------------

6 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	140	23,7	13,4	18,8	292,9
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
Итого за 'Завтрак'		500	28,8	24,5	54,9	552,3

2 Завтрак

-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за '2 Завтрак'		200	1,0	0,2	20,6	86,5

Обед

6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	92,7
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,3	12,5	94,1
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	15,2	17,9	5,3	243,5
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,7	265,9
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	3,0	3,4	45,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
Итого за 'Обед'		910	41,9	42,9	148,4	1116,2

Полдник

56/3	Запеканка картофельная с овощами	100	3,3	4,5	17,1	120,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Печенье	30	2,3	2,9	23,0	126,7
Итого за 'Полдник'		350	12,7	14,0	58,9	409,0

Ужин

7/7	Рыба, запеченная с сыром	90	20,0	8,2	0,0	154,2
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
Итого за 'Ужин'		520	27,5	12,7	50,9	419,5

Перед сном

-	Снежок	200	5,4	2,0	32,4	153,1
---	--------	-----	-----	-----	------	-------



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за 'Перед сном'	200	5,4	2,0	32,4	153,1
	Итого за день		117,3	96,3	366,0	2736,6

7 день

Завтрак

5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,6	9,8	150,8
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,9	4,8	9,1	78,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
	Итого за 'Завтрак'	500	18,9	17,1	65,1	475,3

2 Завтрак

-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Итого за '2 Завтрак'	200	3,0	1,0	45,4	191,0

Обед

23/1	Салат из редиса с растительным маслом	60	0,7	3,6	2,8	44,0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	100	11,1	9,8	6,6	155,6
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
20-1/10	Кисель из шиповника	200	0,5	0,2	24,7	95,5
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Итого за 'Обед'	825	27,5	24,9	112,9	766,2

Полдник

18/5	Пудинг из творога с изюмом	110	15,8	11,6	22,8	256,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Полдник'	330	18,1	11,9	52,8	388,0

Ужин

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
-	Мясо кур отварное	90	18,7	15,3	0,0	212,4
10/3	Капуста отварная с маслом	150	2,8	2,9	8,9	67,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,8	38,7
	Итого за 'Ужин'	550	25,5	18,7	43	432,8

Перед сном

-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за 'Перед сном'	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за день		99	80	327,2	2369,9



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
-------------	---	-----------	----------	---------	--------------	----------

8 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
Итого за 'Завтрак'		500	17,3	25,3	73,4	585,4

2 Завтрак

-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за '2 Завтрак'		200	1,0	0,2	20,6	86,5

Обед

14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,8	3,9	11,5	110,9
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,1	14,0	29,2	301,5
7/11	Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,2
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
Итого за 'Обед'		835	31,4	27,8	113,2	813,4

Полдник

8/12	Сдоба обыкновенная	75	6,7	4,9	42,2	238,8
-	Апельсины	150	1,4	0,3	15,5	66,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
	Кондитерские изделия в ассортименте	30	0,2	0,0	24,2	94,2
Итого за 'Полдник'		455	8,4	5,3	91,8	437,5

Ужин

28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,9	13,7	14,7	235,7
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,6	7,2	47,9
Итого за 'Ужин'		560	24,4	22	82,5	625,0

Перед сном

-	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за 'Перед сном'		200	5,8	6,4	8,0	116,6

Итого за день



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
9 день						
Завтрак						
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным	200	6,0	6,7	28,4	195,7
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
Итого за 'Завтрак'		500	19,6	15,9	73,8	513,6
2 Завтрак						
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,4
Итого за '2 Завтрак'		200	0,8	0,8	23,2	97,4
Обед						
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,2	4,4	0,4	65,5
8/7	Рыба, запеченная в омлете	100	18,4	12,4	2,5	194,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
Итого за 'Обед'		830	36,7	27,9	107,9	810,8
Полдник						
50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,9	173,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за 'Полдник'		320	18,6	8,3	27,1	256,1
Ужин						
2/1	Горошек зеленый с яйцом	60	3,0	4,5	5,4	69,2
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	10,3	8,9	2,4	130,9
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3,8	7,1	39,6	237,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Ужин'		550	20,7	21,1	85,8	607,6
Перед сном						
-	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за 'Перед сном'		200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за день			102,2	80,4	325,8	2402,0



№ рецептуры	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
10 день						
Завтрак						
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	63
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
Итого за 'Завтрак'		500	26,6	22,6	68,7	576,9
2 Завтрак						
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за '2 Завтрак'		200	1,0	0,2	20,6	86,5
Обед						
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	92,7
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
4/9	Плов из мяса кур	200	16,5	11,8	38,3	324,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
Итого за 'Обед'		810	30,5	23,3	139,3	867,9
Полдник						
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
29/10	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	10,1	39,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
Итого за 'Полдник'		395	8,9	19,8	47,4	397,2
Ужин						
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7,0	60,1
7/7	Рыба, запеченная с сыром	90	20,0	8,2	0,0	154,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
Итого за 'Ужин'		540	26,4	15,5	53,6	453,4
Перед сном						
-	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за 'Перед сном'		200	5,8	6,4	8,0	116,6
Итого за день			99,2	87,8	337,6	2498,5



Для детей 7-11 лет, SanI InI 2.3/2.4.3590-20

Режим питания: 6-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт. за 10 дн.	Среднее в день	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	70	85	80	80	80	80	80	80	80	80	795	80	
Хлеб пшеничный	150	120	169	173,4	130	145	131	160	150	145	130	1453,4	145	-3,1
Мука пшеничная	15	7	3,3	9,9	8	93,1	4,6	2	58,3	20,6		206,8	21	37,9
Крупы, бобовые	45	6,5	55,2	107,8	48	35	78,1	21,6	30	75,5	69,9	527,5	53	17,2
Макаронные изделия	15	51			51				51	12		165	17	10
Картофель	187	310,2	233,8	18	208,6	158,8	240	170,8	216	191	200,8	1948	195	4,2
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	254,2	370,9	221,3	183,6	355,6	286,4	480,8	186,1	92,5	215,7	2647,1	265	-5,5
Фрукты свежие, ягоды	185	230	200	125,9	180	200	130	200	175	216,8	215,2	1872,9	187	1,2
Сухофрукты	15	20	20	15	20	20	20	26	15	20	20	196	20	30,7
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200	400		200	200	200	200	200	2000	200	
Мясо 1-й категории	70	104	75	49,4	112	107	100	24	129	34,5		734,9	74	5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30					132				100		232	23	-22,7



Группы пищевых продукции	продукции	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за 10 дней	Сотрудники в день	Сотрудники от нормы, %
Пития 1-й категории (буры, мороженое, паштеты-брунеллы, индейка порошковая)	35			69				124,2		69	92	354,2	35	1,2
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное	58		74		95	45	111,6	55,6	36	90,5	111,6	619,3	62	6,8
Молоко	300	316,2	198,8	425,8	228,8	256,3	353,5	137,5	295,8	230,3	111	2554	255	1
Кисломолочная пищевая продукция	150	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	91	101,2				128,8	82,5			105	508,5	51	1,7
Сыр	10	20	15		15	5	6,3		15	20	6,3	102,6	10	2,6
Сметана	10	7,3	2,2		4	11,5	9,3	6,2	10		3,8	54,3	5	-45,7
Масло сливочное	30	37,3	24	33	35	38	32	11	37,2	20	31,3	299	30	
Масло растительное	15	16,2	22,3	17,6	14,6	24,6	15,9	23,3	11,5	23,5	19,9	189,4	19	26,3
Яйца	40	45,2	4,4	112,5	5	32,5	37,6	65,5	6	40,3	46	395	40	
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	28,3	32,2	30,2	25,8	30,5	33,7	43,6	50,5	32,4	47,3	354,5	36	18,2
Кондитерские изделия	10				40		30		30			100	10	
Чай	1	1		0,4	0,8	1	1	1,8	1,4	0,4	1,8	9,6	1	
Какао-порошок	1		4						4			8	0,8	-20
Кофейный напиток	2	4		2		4	2			2		14	1,4	-30
Соль пищевая поваренная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	
Йодированная														
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	

Режим питания: 6- разовое

Питательная ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Белки, г	77	91	101	85	91	103	117	99	88	102	99	976	98	127
в т.ч. жив., г		61	64	52	55	65	76	71	49	71	69	634	63	
Жиры, г	79	94	83	90	94	90	96	80	87	80	88	882	88	112
в т.ч. раст., г		21	29	23	20	30	22	27	18	27	24	240	24	
Углеводы, г	335	321	369	321	349	343	366	327	389	326	338	3449	345	103
Моно- и дисахара, г		139	143	113	126	99	148	162	149	112	142	1334	133	
Крахмал, г		163	195	181	198	214	180	141	216	188	162	1839	184	
Пищевые волокна, г		24	32	27	23	30	38	31	28	25	24	280	28	
Витамин В1, мг	1,2	0,9	1,5	0,9	1,3	1,3	1,1	1	1	1,1	0,9	11	1,1	92
Витамин В2, мг	1,4	1,8	2,1	1,8	1,7	2,8	1,9	1,8	1,5	3,2	1,6	20,2	2	144
Витамин С, мг	60	86	72	118	73	188	91	130	201	59	76	1094	109	182
Витамин А, мкг		1118	4284	1139	1012	5310	1450	3900	1015	5754	2617	27599	2760	
Витамин Е (ток.экв), мг		12	24	13	15	21	15	17	15	18	16	165	17	
Са, мг		1190	1162	994	935	928	1153	915	1007	946	831	10060	1006	
Р, мг		1490	1640	1410	1497	1495	1662	1439	1358	1513	1291	14795	1480	
Mg, мг		356	487	356	337	327	440	401	341	306	335	3685	369	
Fe, мг		19	21	21	23	20	23	18	19	25	18	207	21	
Калорийность, ккал	2350	2469	2584	2398	2583	2563	2737	2370	2665	2402	2499	25270	2527	108





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "НИЖНЕТАГИЛЬСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ" Буткус Юлия Павловна, Директор	37DB00170E3558C5BC17A1CDB8898B78 с 12.09.2022 14:10 по 06.12.2023 14:10 GMT+03:00	30.03.2023 15:31 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа