

Согласовано

Начальник Сибайского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

_____ З.Р. Кусябаев
« _____ » _____ 2011 г.

Утверждаю

Начальник отдела образования
Ю.Д. Сиражитдинов

**Примерное 10-и дневное меню для организации
бесплатного питания на 2010-2011 учебный год**

Сезон: весенний

Возраст от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				Ca	P	Mg	Fe
День 1														
Салат "Школьный"	20	80	1.2	5.9	4.3	75	0.03	1.94	0	3.02	20.25	32.41	13.42	0.69
Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9.5	7.7	38.2	264	0.2	1.13	39.33	1.3	70.66	248.06	174.66	5.3
Котлета	66	100	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	2.59	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
Кисель из концентрата	200	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
Яблоко	9.1.2.6	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.02	7.5	0	0.15	12	8.2	6.7	1.6
		Итого	33.4	27	129.2	981.5	0.42	10.62	41.92	8.7	157.88	493.79	236.44	10.15
День 2														
Борщ с капустой и картофелем	34	250/10	1.9	5.5	12	105	0.04	7.95	26.7	0.26	37.04	48.1	20.97	0.97
Плов из курицы	90	250	23.8	24.3	40.2	479	0.08	0.77	42.84	0	27.56	254.99	50.74	2.34
Напиток "Золотой шар"	198	200	0.08	0	1.76	7	0.05	2.7	0	0	0.1	0.2	0.08	0
витаминный														
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
Печенье	6.1.3.2.1	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	3	1	9	27	6	0.6
	5													
		Итого	35.58	33.5	125.46	951	0.3	11.42	72.54	2.36	93.7	395.29	91.79	5.01

День 3														
Салат " Здоровье"	25	80	1.3	5.9	4.6	76	0.04	1.65	0	0.16	16.62	34.65	16.94	0.52
Суп картофельный с лапшой домашней	39	250	2.9	2.8	17.9	110	0.08	6.6	12.87	0.17	15.1	58.03	20.93	0.86
Запеканка картофельная с мясом	78	200/30	18.1	22.9	28.2	394	0.15	3.77	17.7	4.71	28.23	232.06	53.7	3.56
Компот из смеси сухофруктов	195	200	2.4	0.1	41	171	0.04	0.8	0	2.75	70.9	63.51	45.68	1.44
Хлеб ржаной	6.3.5.3	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	36	158	48	4
		Итого	31.3	32.9	125.1	925	0.49	12.82	30.57	9.19	166.85	546.25	185.25	10.38
День 4														
Рассольник домашний	37	250/10	2.4	5.7	13.9	118	0.08	10.51	26.7	0.26	31.28	62.25	24.84	0.93
Говядина отварная	Пр. 2	25	6.7	4.8	0	70	0.01	0	0	0.16	2.88	52.64	6.6	0.86
Картофельное пюре	94	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	30.18	0.27	47.56	111.44	38.07	1.39
Тефтели рыбные	58	100/40	13.6	11.6	15.1	219	0.07	0.28	13.34	0	27.71	87.64	20.86	0.73
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
Чай с лимоном и сахаром	186	200/15/7	0.2	0.1	13.9	55	0	1.12	0	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
		Итого	27.9	24.8	119	813	0.42	25.83	70.22	1.64	129.41	327.67	98.5	4.23
День 5														
Салат из свеклы с растительным маслом	17	80	1	5.9	4.8	79	0.01	0.59	0	3.01	24.28	25.55	12.9	0.83
Щи по-уральски (с крупой)	35	250/10	2.2	5.7	6.7	89	0.04	7.51	26.7	0.33	37.49	46.59	19.97	0.67
Жаркое по- домашнему	65	250	17.1	17.4	18.3	299	0.14	5.01	0	4.08	25.78	214.3	49.83	3.21
Сок фруктовый	11.1.1.1	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Хлеб пшеничный	6													
	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
		Итого	28.9	30	99.2	794	0.32	17.11	26.7	8.72	121.55	365.44	104.7	8.61
День 6														
Суп картофельный с крупой	40	250	2.7	2.6	19.3	113	0.09	7	10.62	0.28	15.8	78.8	24.01	0.92
Рагу овощное с мясом	80	200	17.4	18.9	14.9	299	0.06	9.72	6.75	3.19	41.59	181.44	42.26	2.76
Чай с молоком и сахаром	185	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	9	0.05	53.2	39.158	6.09	0.08
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
Апельсин	9.1.4.1	150	1.4	0.3	12.1	64	0.06	90	0	0.3	51	35	20	0.5

		Итого	30.6	24.2	111.3	792	0.33	107	26.37	4.92	181.59	399.398	106.36	5.36
День 7														
Винегрет овощной	26	80	1.1	1.9	6.1	46	0.04	10.15	0	0.11	20.63	32.34	14.56	0.61
Каша рисовая рассыпчатая	117	200/7	4.6	5.9	42.7	246	0.06	1.13	39.33	0.92	61.81	133.98	68.69	1.36
Биточки рыбные	56	100	14.9	11.4	12.9	215	0.1	0.15	9.94	5	41.69	150.13	28.29	1.11
Кефир	182	200/10	5.5	5.6	16.4	140	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
		Итого	33.7	25.6	127.3	882	0.35	11.99	73.27	7.13	355.59	546.75	149.9	4.38
День 8														
Щи из свежей капусты с картофелем	33	250/10	2.1	5.6	7.3	88	0.02	10.03	26.7	0.2	35.82	31.27	12.75	0.44
Вак-беляш	168	175	19	17.6	35.8	380	0.07	0.19	27.36	1.51	35.61	138.66	19.07	1.85
Компот из смеси сухофруктов	195	200	2.4	0.1	41	171	0.04	0.8	0	2.75	70.9	63.51	45.68	1.44
Хлеб ржаной	6.3.5.3	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	36	158	48	4
		Итого	30.1	24.5	117.5	813	0.31	11.02	54.06	5.86	178.33	391.44	125.5	7.73
День 9														
Салат "Студенческий"	24	80	3	8.4	4.9	107	0.05	1.53	18	3.69	12.61	42.7	10.9	0.44
Отварные макаронные изделия	137	200/7	7.3	5.6	44.5	262	0.09	0	23.6	1.12	12.41	54.09	9.74	0.99
Зразы из говядины	68	75	7.9	11	8.8	166	0.02	0	4.83	0	19.64	77.47	14.4	0.84
Напиток "Золотой шар" витаминный	198	200	0.08	0	1.76	7	0.05	2.7	0	0	0.1	0.2	0.08	0
Банан	9.1.5.2	150	2.2	0.8	31.5	144	0.06	15	0	0.6	12	42	63	0.9
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
		Итого	28.08	26.6	140.66	921	0.38	19.23	46.43	6.51	76.76	281.46	112.12	4.27
День 10														
Суп картофельный с макаронными изделиями	38	250	2.7	2.6	18.9	111	0.08	6.6	10.6	0.32	13.69	55.74	20.92	0.86
Суфле из кур	91	55/5	7.1	10.9	2.2	136	0.02	0.11	40.56	0.33	23.8	70.74	7.99	0.63
Капуста тушеная	95	200	4.3	6.5	18.8	151	0.07	32.96	0	3.43	102.6	79.53	39.26	1.51
Сок фруктовый	11.1.1.1	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	6													
Булочка домашняя	177	50	3.5	5.9	26.7	174	0.04	0	27.71	0.57	7.69	29.99	5	0.42
Хлеб ржаной	6.3.5.3	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	36	158	48	4
		Итого	25.2	27.3	120.2	838	0.41	43.67	78.87	6.25	197.78	408	129.17	10.22

Подготовила: Кудабасва Р.Р., технолог по питанию

Согласовано
Начальник Сибайского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ
_____З.Р. Кусябаев
«_____» _____ 2011 г.

Утверждаю
Начальник отдела образования
Ю.Д. Сиражитдинов

**Примерное 10-и дневное меню для организации
бесплатного питания на 2010-2011 учебный год**

Сезон: весенний
Возраст от 12 до 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		(мг)				В	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 1																	
Салат "Школьный"	20	100	1.5	7.4	5.4	94	0.04	2.43	0	3.78	25.32	40.51	16.77	0.86			
Каша гречневая рассыпчатая	113	230/8	10.9	8.9	43.9	303	0.23	1.3	45.23	1.49	81.26	285.26	200.86	6.09			
Котлета	66	120	17.4	14.3	15.4	262	0.07	0.06	3.11	3.75	41.72	168.14	33.19	1.71			
Кисель из концентрата	200	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03			
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1			
Яблоко	9.1.2.6	200	0.8	0.8	19.6	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2			
		Итого	38.2	32.2	143.5	1107	0.48	13.79	48.34	10.32	184.5	569.91	273.82	11.99			
День 2																	
Борщ с капустой и картофелем	34	300/10	2.3	6.3	14.3	122	0.05	9.54	30.24	0.3	42.93	56.68	25.02	1.16			
Плов из курицы	90	300	29.5	30	47.3	581	0.1	0.91	53.55	0	33.59	311.95	60.96	2.86			
Напиток "Золотой шар" витаминный	198	200	0.08	0	1.76	7	0.05	2.7	0	0	0.1	0.2	0.08	0			
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1			

Печенье	6.1.3.2.1 5	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	3	1	9	27	6	0.6
		Итого	41.68	40	134.86	1070	0.33	13.15	86.79	2.4	105.62	460.83	106.06	5.72
День 3														
Салат "Здоровье"	25	100	1.6	7.1	5.7	92	0.05	2.07	0	0.2	20.77	43.31	21.18	0.65
Суп картофельный с лапшой домашней	39	300	3.4	3.3	21.4	132	0.1	7.92	15.44	0.2	18.12	69.64	25.12	1.03
Запеканка картофельная с мясом	78	220/35	20.3	25.6	31.3	440	0.17	4.28	19.47	5.24	31.41	259.53	59.8	3.98
Компот из смеси сухофруктов	195	200	2.4	0.1	41	171	0.04	0.8	0	2.75	70.9	63.51	45.68	1.44
Хлеб ржаной	6.3.5.3 100	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	36	158	48	4
		Итого	34.3	37.3	132.8	1009	0.54	15.07	34.91	9.79	177.2	593.99	199.78	11.1
День 4														
Рассольник домашний	37	300/10	2.8	6.5	16.7	138	0.1	12.61	30.24	0.3	36.03	73.65	29.67	1.11
Говядина отварная	Пр. 2 30	30	8	5.8	0	84	0.02	0	0	0.19	3.46	63.17	7.92	1.04
Картофельное пюре	94	230	4.8	7.6	30.9	214	0.18	15.95	34.98	0.31	57.25	129.7	43.93	1.59
Тефтели рыбные	58	120/50	16.3	14	18.3	265	0.09	0.35	16.32	0	33.38	105.52	25.27	0.89
Хлеб пшеничный	6.1.3.2.1 100	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
Чай с лимоном и сахаром	186	200/15/7	0.2	0.1	13.9	55	0	1.12	0	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
		Итого	36.9	28.3	112.3	853	0.4	17.42	51.3	1.61	116.95	364.73	91.85	4.7
День 5														
Салат из свеклы с растительным маслом	17	100	13	7.4	6	95	0.01	0.74	0	3.76	30.49	32.11	16.21	1.04
Щи по-уральски (с крупой)	35	300/10	2.6	6.5	8	103	0.05	9.01	30.24	0.39	43.47	54.86	23.82	0.81
Жаркое по- домашнему	65	300	24.2	23.6	20.5	392	0.17	5.65	0	4.71	31.4	288	61.6	4.28
Сок фруктовый	11.1.1.1 6 100	100	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Хлеб ржаной	6.3.5.3		6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	36	158	48	4
		Итого	47.4	38.9	88.1	856	0.43	19.4	30.24	10.46	155.36	546.97	157.63	12.93
День 6														
Суп картофельный с крупой	40	300	3.2	3.1	23.2	136	0.1	8.4	12.72	0.34	18.97	94.56	28.81	1.1
Рагу овощное с мясом	80	220	19.6	21.2	16.5	335	0.07	10.72	7.65	3.52	46.08	204.06	47.21	3.11

[illegible]

Булочка домашняя	177	75	5.3	8.8	40.1	261	0.07	0	41.56	0.85	11.53	44.98	7.5	0.63
Хлеб ржаной	6.3.5.3	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	36	158	48	4
		Итого	30.2	34.7	140.8	1007	0.47	49.96	105.9	7.19	226.24	465.35	143.93	11

Подготовила: Кудабеева Р.Р.,
технолог по питанию

по Республике Башкортостан

Примерное 10-и дневное меню на пришкольный интернат (столовая, работающая на сырье)

Сезон: осень-зима

Возраст от 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	Ca	P	Mg	Fe
	День 1											
	Завтрак											
122	Каша манная молочная	250/8	7.5	10.2	36.7	268	0.08	1.15	264.52	230.3	22.86	0.52
274	Какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88	0.03	0.52	108.57	91.9	51.1	0.6
9	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	132	75	5.25	0.15
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		17.68	32.03	70.16	639.6	0.132	1.79	511.09	403.2	80.15	1.38
	Обед											
26	Салат из свеклы с изюмом	100	1.5	4.5	16.5	108	0.03	3.31	26.98	35	15.8	1.03
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.2	3	22.6	134	0.1	7.92	16.43	262	25.11	1.03
115	Рагу овощное с мясом	250	23.4	28.4	28.4	23.5	0.11	14.1	58.4	185	54	3.5
15.2	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	14	14	8	2.8
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		34.04	37.16	116.86	506.1	0.332	29.34	127.51	543.4	117.85	9.59
	Полдник											
291	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0	0	0.48	0	0	0.06
257	Пирог с повидлом	100	6.2	3.1	57.7	282	0.07	0.08	18.05	61.2	10.23	1.11
	Итого за прием		6.2	3.1	77.7	358	0.07	0.08	18.53	61.2	10.23	1.17
	Ужин											
6	Салат из белокочанной капусты	100	2.2	4.5	10.5	91	0.03	22.7	61.3	31	21.3	0.8
122	Плов из курицы	300	36.75	40.5	66.3	783	0.15	2.8	46.2	294	86.5	3.9
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1

1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
588	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	16	11	9	2.2
	Итого за прием		44.39	46.46	124.86	1104.6	0.282	35.51	135.46	383.4	131.74	8.16
	Легкий ужин											
181	Кефир	200/10	5.6	0.1	16.4	91	0.06	0.56	222.02	180	26.1	0.2
20	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	9	25	6	0.6
	Итого за прием		7.8	3	38.7	216	0.08	0.56	231.02	205	32.1	0.8
	Итого		110.11	121.75	428.28	2824.3	0.896	65.96	1023.61	1596.2	372.07	21.1
	День 2											
	Завтрак											
185	Каша пшеничная молочная	250/7	9.3	11.2	11	44	312	0.22	161	139	56	1.4
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04
	Итого за прием		12.8	26.1	39.86	308	312.01	0.0575	167.26	145	56.94	1.54
	Обед											
39	Салат "Студенческий"	100	3.8	10.5	6.8	137	0.05	2.24	16.25	142	14.29	0.56
56	Рассольник «Ленинградский»	300/12	2.6	6.4	18.5	144	0.09	8	18	256	27	1
98	Жаркое по-домашнему	300	22.5	24.2	24.4	406	0.01	1.9	9.5	303	8.6	0.4
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	0.01	0.3	28.6	0	18	0.6
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		34.84	42.21	106.36	945.6	0.232	12.45	84.05	748.4	82.83	3.79
	Полдник											
279	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15.8	60	0.23	28	250	4.2	14	0.6
261	Булочка домашняя	100	7	11.8	53.4	348	0.08	0	15.3	0	10	0.8
	Итого за прием		7	11.8	69.2	408	0.31	28	265.3	0	24	1.4
	Ужин											
78	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	28.7	7.9	9.5	225	0.02	0	23.14	332	13.18	1.59
202	Макаронные изделия отварные	230/10	8.4	6.4	51	301	0.09	0	14.28	70	11.21	1.13

284	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.1	2.7	1.54	0.73	0.06
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
587	Банан	130	2	0.7	27.3	125	0.05	13	10	36	55	0.8
	Итого за прием		44.14	16.06	126.26	836.6	0.232	14.11	61.82	486.94	95.06	4.81
	Легкий ужин											
181	Кефир	200/10	5.6	0.1	16.4	91	0.06	0.56	222.02	180	26.1	0.2
94	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	110	0.02	0	3	14	3	0.2
	Итого за прием		7.4	1.5	38.9	201	0.08	0.56	225.02	194	29.1	0.4
	Итого		106.18	97.67	380.58	2699.2	312.87	72.4	803.45	1574.34	287.93	11.94
	День 3											
	Завтрак											
184	Каша молочная рисовая	250/7	9.2	12.8	44.3	329	0.1	1.1	267	127	48	0.6
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04
	Итого за прием		12.7	27.7	73.16	593	0.112	1.11	273.26	133	48.94	0.74
	Обед											
21	Салат витаминный	100	1.5	4.5	10.8	93	0.03	6.34	34.74	0	18.33	0.91
66	Суп-лапша домашняя	300	3.1	5.1	13.9	115	0.03	0.72	13.9	262.5	8.6	0.5
134	Капуста тушеная	230	5	7.5	21.7	173	0.08	37.9	117.99	82	45.15	1.74
105	Тефтели из говядины	120/70	17	27.4	22.9	406	0.05	2.9	44.9	190	40	1.7
295	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	1.6	6.03	4.4	3.13	0.8
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		31.74	45.66	115.66	1003.6	0.272	49.47	229.26	586.3	130.15	6.88
	Полдник											
291	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0	0	0.48	0	0	0.06
239	Пирожки печеные с яблоками	100	5.4	4.5	41.5	228	0.07	1.48	17.67	37.8	10.29	1.38
	Итого за прием		5.4	4.5	61.5	304	0.07	1.48	18.15	37.8	10.29	1.44
	Ужин											
165	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14	8.7	57.9	372	0.3	0	21.5	266	204	7
83	Биточки рыбные	80	13	9	12	177	0.11	0.3	37.03	124.85	23.72	0.78

[illegible]

167	Каша пшеничная рассыпчатая	250/7	11.6	6.5	68.5	365	0.32	14.52	127.49	247	118.37	5.57
135	Котлеты из птицы	80/30	12	13	9	203	0.07	53.2	133.89	17.44	1.21	1.21
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
587	Банан	130	2	0.7	27.3	125	0.05	13	10	36	55	0.8
	Итого за прием		30.64	21.26	143.06	876.6	0.512	80.73	283.34	347.84	189.52	8.84
	Легкий ужин											
63	Ряженка	200	3.62	5.79	24	162	0.04	1.58	255	368	11	0.2
20	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	9	25	6	0.6
	Итого за прием		5.82	8.69	46.3	287	0.06	1.58	264	393	17	0.8
	Итого	Итого	106.48	111.79	426.08	3138.8	1.426	107.45	1172.47	1736.14	514.76	25.11
	День 5											
	Завтрак											
177	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10.5	9.8	95.7	507	0.21	0.6	169	251	53	3
269	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.8	12.4	69	0.02	0.65	60.3	45	7	0.08
9	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	132	75	5.25	0.15
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		18.98	30.93	127.86	859.6	0.252	1.37	367.3	377	66.19	3.34
	Обед											
19	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1.5	7.4	4.7	91	0.07	23.78	41	23.65	0.56	
								3.84				
57	Рассольник домашний	300/10	2.6	6.3	16.4	134	0.1	12.61	28.4	237	28.9	1
114	Макаронник с мясом	250/10	27.9	29.4	48.1	573	0.16	0.9	36.3	262	42.4	2.7
295	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	1.6	6.03	4.4	3.13	0.8
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		37.14	44.26	115.56	1014.6	0.412	18.96	106.21	591.8	113.02	6.29
	Полдник											
291	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0	0	0.48	0	0	0.03

260	Булочка сдобная	100	7.8	8.6	52.6	318	0.1	0.04	27.68	0	11.9	1
	Итого за прием		7.8	8.6	72.6	394	0.1	0.04	28.16	0	11.9	1.03
	Ужин											
145	Рагу овощное	230	3.9	11.5	22.9	211	0.1	12.6	41.5	185	37.6	1.3
78	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	28.7	7.9	9.5	225	0.02	0	23.14	332	13.18	1.59
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
588	Фрукт свежий яблоко	150	0.6	0.6	14.7	71	0.05	15	24	16.5	13.5	3.3
	Итого за прием		38.24	21.06	85.36	690.6	0.242	27.61	100.6	580.9	79.22	7.45
	Легкий ужин											
181	Кефир	200/10	5.6	0.1	16.4	91	0.06	0.56	222.02	180	26.1	0.2
94	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	110	0.02	0	3	14	3	0.2
	Итого за прием		7.4	1.5	38.9	201	0.08	0.56	225.02	194	29.1	0.4
	Итого	Итого	109.56	106.35	440.28	3159.8	1.086	48.54	827.29	1743.7	299.43	18.51
	День 6											
	Завтрак											
187	Каша молочная «Дружба»	250/7	7.9	11.2	42.6	302	0.15	0.67	158.1	176	46.2	1
213	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	22	76.8	5	1
269	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.8	12.4	69	0.02	0.65	60.3	45	7	0.08
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04
	Итого за прием		18	32.5	75.06	663	0.212	1.33	246.4	303.8	59.14	2.19
	Обед											
36	Салат "Мазайка"	100	1.6	6.5	9.1	114	0.04	2.16	18.01	0	17.99	0.54
54	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2.8	9.9	16.3	165	0.06	9.8	60.7	259	30.2	1.3
170	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8.2	6.2	51.5	398	0.25	14	149	185	97	2.6
92	Гуляш из говядины	100/75	29.2	29.8	4.7	404	0.05	1.37	19.6	146	38	4.3
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	0.01	0.3	28.6	0	18	0.6
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07

	Итого за прием		47.74	53.51	138.26	1339.6	0.482	27.64	287.61	637.4	216.13	10.57
	Полдник											
267	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	9	110	0.06	1.1	211	0	24	0.17
256	Шанежка наливная	100	6.7	6.2	40.3	245	0.08	0	14	45	9	0.7
	Итого за прием		12.2	12.4	49.3	355	0.14	1.1	225	45	33	0.87
	Ужин											
261	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19.5	19.5	23.2	350	0.24	51.1	54.4	241	60	2.5
215	Сырники из творога	180/15	31	19.4	45.8	485	0.1	0.91	248.18	336	38.4	1.41
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.1	2.7	1.54	0.73	0.06
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		55.54	39.96	107.46	1020.6	0.412	53.12	316.98	625.94	114.07	5.2
	Легкий ужин											
155	Йогурт питьевой	200	10	6.4	4	136	0.08	1.2	244	192	30	0.2
94	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	110	0.02	0	3	14	3	0.2
	Итого за прием		11.8	7.8	26.5	246	0.1	1.2	247	206	33	0.4
	Итого		145.28	146.17	396.58	3624.2	1.346	84.39	1322.99	1818.14	455.34	19.23
	День 7											
	Завтрак											
75	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.6	6.2	23.8	178	0.07	0.76	162.72	234	21.61	0.48
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
9	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	132	75	5.25	0.15
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		13.58	25.53	52.66	496.6	0.092	0.88	300.98	315	27.8	0.77
	Обед											
16	Салат из моркови	100	3.8	10.5	6.8	137	0.05	2.24	16.25	142	14.29	0.56
52	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2.1	7	10.1	112	0.06	14.37	38.92	61	22.8	0.8
161	Пюре гороховое	230/10	23.2	10.6	54.3	408	0.79	0	129.4	252	117	7.6
98	котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0.07	0.3	35.63	117.3	19.2	1.9

15.2	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	14	14	8	2.8
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		49.04	42.36	134.56	1125.6	1.062	20.92	245.9	633.7	196.23	14.89
	Полдник											
291	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0	0	0.48	0	0	0.03
245	Пирог открытый	70	6.2	3.2	55.1	273	0.08	0.06	16.1	90	10.5	1.04
	Итого за прием		6.2	3.2	75.1	349	0.08	0.06	16.58	90	10.5	1.07
	Ужин											
169	Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6.2	5.9	62.7	335	0.12	14.13	92.2	127	100.7	2
52	Рыба припущенная	100	23.5	7	0.4	158	0.1	0.62	22.2	128.7	32.2	0.7
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
65	Фрукт свежий апельсин	185	0	0	15	44	0.07	90	62.9	42.5	10.1	0.49
	Итого за прием		34.74	13.96	116.36	720.6	0.362	104.76	189.26	345.6	157.94	4.45
	Легкий ужин											
181	Кефир	200/10	5.6	0.1	16.4	91	0.06	0.56	222.02	180	26.1	0.2
20	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	9	25	6	0.6
	Итого за прием		7.8	3	38.7	216	0.08	0.56	231.02	205	32.1	0.8
	Итого	Итого	111.36	88.05	417.38	2907.8	1.676	129.1	983.74	1589.3	424.57	21.98
	День 8											
	Завтрак											
122	Каша манная молочная	250/8	7.5	10.2	36.7	268	0.08	1.15	264.52	230.3	22.86	0.52
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04
	Итого за прием		11	25.1	65.56	532	0.092	0.1	270.78	236.3	23.8	0.66
	Обед											
40	Винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	0.03	7.9	15.5	40	24	0.9
75	Суп куллама по-деревенски	300	16.8	18.5	37	387	0.11	2	41.2	201	31	2.4
120	Куры отварные	100	24.7	19.1	11.5	319	0.05	0.87	18.8	177	19.1	1.8
134	Капуста тушеная	230	5	7.5	21.7	173	0.08	37.9	117.99	82	45.15	1.74

278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	0.01	0.3	28.6	0	18	0.6
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		53.74	48.51	134.16	1192.6	0.352	48.98	233.79	547.4	152.19	8.67
	Полдник											
279	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15.8	60	0.23	28	250	4.2	14	0.6
262	Булочка молочная	50	4.7	1.1	26	135	0.06	0.1	29.19	0	8.32	0.46
	Итого за прием		4.7	1.1	41.8	195	0.29	28.1	279.19	0	22.32	1.06
	Ужин											
131	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30	215	0.17	8	55	140	45	1.6
104	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	120/40	16	13.9	11.6	237	0.09	0.1	40	228	30	1.3
269	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.8	12.4	69	0.02	0.65	60.3	45	7	0.08
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
588	Фрукт свежий яблоко	150	0.6	0.6	14.7	71	0.05	15	24	16.5	13.5	3.3
	Итого за прием		27.84	25.46	97.86	740.6	0.402	23.76	191	476.9	110.44	7.51
	Легкий ужин											
63	Ряженка	200	3.62	5.79	24	162	0.04	1.58	255	368	11	0.2
20	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	9	14	6	0.6
	Итого за прием		5.82	8.69	46.3	287	0.06	1.58	264	382	17	0.8
	Итого	Итого	103.1	108.86	385.68	2947.2	1.196	102.52	1238.76	1642.6	325.75	18.7
	День 9											
	Завтрак											
183	Каша овсяная молочная	250/7	9.9	12.8	41.2	320	0.26	0.67	183	294	74	2.1
274	Какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88	0.03	0.52	108.57	91.9	51.1	0.6
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04
	Итого за прием		16.6	30.2	74.66	637	0.302	1.2	297.57	391.9	126.04	2.81
	Обед											
6	Салат из белокочанной капусты	100	2.2	4.5	10.5	91	0.03	22.7	61.3	31	21.3	0.8

59	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.2	3	22	134	0.1	7.9	16.43	210	25.11	1.03
115	Рагу овощное с мясом	250	23.4	28.4	23.5	444	0.11	14	58	185	54	3.5
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	0.01	0.3	28.6	0	18	0.6
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		34.74	37.01	112.66	927.6	0.322	44.91	176.03	473.4	133.35	7.16
	Полдник											
291	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0	0	0.48	0	0	0.03
257	Пирог с повидлом	100	6.2	3.1	57.7	282	0.07	0.08	18.05	61.2	10.23	1.11
	Итого за прием		6.2	3.1	77.7	358	0.07	0	18.53	61.2	10.23	1.14
	Ужин											
202	Макаронные изделия отварные	230/10	8.4	6.4	51	301	0.09	0	14.28	77	11.21	1.13
135	Котлеты из птицы	80/30	12	13	9	203	0.07	53.2	133.89	17.44	1.21	1.21
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.1	2.7	1.54	0.73	0.06
65	Фрукт свежий апельсин	185	0	0	15	44	0.07	90	62.9	42.5	10.1	0.49
	Итого за прием		25.44	20.46	113.46	733.6	0.302	144.31	225.47	185.88	38.19	4.12
	Легкий ужин											
181	Кефир	200/10	5.6	0.1	16.4	91	0.06	0.56	222.02	180	26.1	0.2
20	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	9	25	6	0.6
	Итого за прием		7.8	3	38.7	216	0.08	0.56	231.02	205	32.1	0.8
	Итого	Итого	90.78	93.77	417.18	2872.2	1.076	190.98	948.62	1317.38	339.91	16.03
	День 10											
	Завтрак											
73	Суп молочный с крупой	300	12	13.7	42	336	0.17	1.6	383	339	46	0.4
272	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	108	0.03	0.52	105	89.2	12	0.1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
9	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	132	75	5.25	0.15
7	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0	0	4.8	6	0.1	0.04

	Итого за прием		22.08	35.83	80.26	727.6	0.222	2.24	626	509.2	64.19	0.76
	Обед											
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	8.2	6.6	105	0.01	1.86	34.6	40.8	18.6	1.2
60	Суп картофельный с лапшой домашней	300	3.4	3.3	21.4	132	0.1	8.4	18.96	261	25.12	1.03
116	Голубцы ленивые	240/60	20	18.2	21.8	332	0.08	25.7	84	192	50	3.5
295	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	1.6	6.03	4.4	3.13	0.8
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
	Итого за прием		29.84	30.86	96.16	785.6	0.272	37.57	155.29	545.6	111.79	7.76
	Полдник											
291	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0.2	0	0	0.03
261	Булочка домашняя	100	7	11.8	53.4	348	0.07	0	15.3	0	10	0.8
	Итого за прием		7	11.8	63.4	467	0.07	0	15.5	0	10	0.83
	Ужин											
213	Запеканка из творога	180/30	33	23.8	42.1	517	0.1	0.66	329.2	354	48.44	1.13
122	Плов из курицы	300	36.7	40	66	783	0.1	2.85	46.2	294	86.5	3.9
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0.26	0	0	0.03
2.00	Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0.06	0.00	10.5	47.4	14	1
1.00	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.5	96.8	0.012	0.01	1.2	0	0.84	0.07
588	Фрукт свежий яблоко	150	0.6	0.6	14.7	71	0.05	15	24	16.5	13.5	3.3
	Итого за прием		75.34	65.46	161.06	1554.6	0.322	18.52	411.36	711.9	163.38	9.59
	Легкий ужин											
155	Йогурт питьевой	200	10	6.4	4	136	0.08	1.2	244	192	30	0.2
94	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	110	0.02	0	3	14	3	0.2
	Итого за прием		11.8	7.8	26.5	246	0.1	1.2	247	206	33	0.4
	Итого		146.06	151.75	427.38	3780.8	0.986	84.6	1455.15	1972.7	382.36	19.34
	Итого за весь период		1123.6	1132.7	4128.7	30958	323.64	956.84	10647.4	16423	3884.8	194.2
	Среднее значение за период		112.3	113.2	412.8	3095.7	32.3	95.6	1064	1642.3	388.4	19.4
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3.60%	3.60%	13.30%							

Использованная литература

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2012 г.
2. Таблица химического состава российских пищевых продуктов, Москва, 2002 г.

Подготовила: Кудабеева Р.Р., технолог

I

I

