

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа интернат
среднего (полного) общего образования с. Новокабаново»

Башарова Г.Ю.

«01» сентября 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«01» сентября 2024г



Примерное меню

для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
с круглосуточным пребыванием детей
Краснокамский район
Осенне-зимний период

7-10 лет

Рацион: Юр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
81	Мясо сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02				
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43.02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			4	8	33	233	0,08	0,59	49		65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33		

Обед																		
19.45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10		15,67	31,47	7,56	0,47	7,6	96,84		
275.04	Чиховблии	90	12	13	6	188	0,08	4,31	24,48		16,68	113,41	16,48	1,08	10,59	39,74		
481.01	Гречка отварная рассыпчатая	170	7	6	32	208	0,24		20,4		14,24	170,54	113,3	3,82	7,92	21,29		
47	Инстантны витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Обед			27	24	97	791	0,46	21,71	54,88		63,36	392,72	161,04	7,1	45,42	159,95		

Подник																		
71.03	Шанежка наливная	60	5	9	30	219	0,07	0,04	23		12,98	43,79	7,3	0,55	6,19	17,48		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
Итого за Подник			5	9	40	259	0,07	0,04	23		13,28	43,8	7,32	0,58	6,25	17,48		

Ужин																		
73.03	Заван школьные с соусом томатным	60/30	9	12	10	188	0,06	2,01	16,82		15,03	101,44	15,11	1,57	13,69	23,76		
280.02	Картофель запеченный	150	4	16	35	302	0,26	43,38			25,37	126,85	50,11	1,98	0,87	40		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77.12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82			
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин			19	28	93	711	0,44	45,39	16,82		60,05	308,6	93,14	5,64	36,96	65,04		

Вечерний ужин																		
85.02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	29	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день			61	75	275	2128	1,11	69,13	183,7		442,68	1003,42	309	14,42	103,12	265,8		
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	---------	-----	-------	--------	-------	--	--

Рацион: Кр Инт Н-Каганово 01.09.2024г 7-10лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
81	Мясо сливочное (подливки)	10		7		66			40		2,4	3		0,02				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,22	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			4	8	33	233	0,08	0,59	49		65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33		

Обед																		
19,63	Суп куллама по-деревенски на кудином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34		
30,05	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01		41,46	233,12	66,03	1,84	22,93	0,01		
80,03	Сдоба обыкновенная (для детского питания)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	28,22		
163,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,59	41,37	7,41	0,6	6,88	0,8		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,26	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Обед			29	26	122	844	0,48	31,33	81,24		83,46	387,28	108,57	4,84	56,85	150,65		

Полдник																		
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	3	40	201	0,06	0,12	6,94		6,64	35,7	7,29	0,79	0,75	0,24		
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С)	180			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82	0,17	0,72		
Итого за Полдник			4	3	54	261	0,07	18,32	6,94		12,72	39,66	10,53	1,61	0,92	0,96		

Ужин																		
241,04	Овекла отварная	60	1		6	27	0,01	6,4			23,68	27,52	14,08	0,9				
53,36	Солдатская каша (гречка с мясом)	25/150	16	15	40	352	0,32	0,26			18,25	283,4	147,27	5,74	19,95	6,45		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин			23	15	94	610	0,45	6,66			61,58	391,23	189,27	8,73	42,35	7,73		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день																		
			66	58	315	2082	1,14	58,3	177,18		463,75	1086,47	355,87	16,28	114,61	182,67		

Рацион: Кр Инт Н-Каганово 01.09.2024г 7-10лет
День: понедельник
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Неделя: 2
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
2 завтрак																		
383	Яйца вареные	50	6	6		79	0,04		125		27,5	96	6	125	15,35	10		
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	35					0,27			0,03	0,05			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за 2 завтрак			9	6	31	219	0,1		125		36,97	130,8	19,2	2,08	26,92	11,28		

Обед																		
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,39	0,06			
16,9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0,06	29,54	7,5		38,7	44,71	20,75	0,73	5,34	29,98		
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	300/150	16	15	40	382	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	15,69	101,83		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Обед			28	27	102	837	0,52	49,31	36,86		97,79	401,7	208,72	7,66	39,87	133,89		

Полдник																		
121,11	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	0,04		5		14,5	45	10	1,05				
43,04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08				
Итого за Полдник			5	7	49	279	0,06	0,65	15		74,8	90	17	1,13				

Ужин																		
43,17	Соусики запеченные в тесте	40/50	10	12	32	281	0,08		7,5		111,97	48,29	7,96	0,65	7,07	20,6		
3,12	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	150/5	6	5	31	191	0,12	0,98	27,4		118,4	186,42	27,7	0,71	14,5	6,75		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин			22	17	111	693	0,32	0,98	34,9		250,02	315,02	63,56	3,45	43,97	28,63		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день			70	63	305	2162	1,06	62,34	251,76		699,7	1127,52	336,5	14,53	112,78	191,8		
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	-------	---------	-------	-------	--------	-------	--	--

Рацион: Кр Инт Н.Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
1	Сыр (покупной)	10	3	3	3	35		0,07	26		98	50	3,5	0,1				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			7	4	33	203	0,08	0,65	35		151,47	125,3	23	0,97	12,47	5,33		

Обед																
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
167,01	Гречки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5
69,27	Компот из яблок	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
77,09	Витаминизированный (витамины С)															
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			23	22	131	828	0,33	21,92	28,82		78,79	323,18	96,52	4,9	35,52	125,63

Полдник																
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27				0,03	0,05	
Итого за Полдник			5	8	45	273	0,07	0,15	14,32		17,6	49,28	8,21	0,61	6,77	17,52

Ужин																
241,04	Свежета отварная	~ 60	1		6	27	0,01	6,4			23,68	27,52	14,08	0,9		
54,31	Ауу	25/150	11	14	24	269	0,19	28			25	162,88	43,23	2,5	11,27	3,48
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Ужин			18	14	78	517	0,32	34,4			68,33	270,71	85,23	5,49	33,67	4,76

Вечерний ужин																
96,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18
Итого за Вечерний ужин																
			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18

Итого за день														
59	54	299	1955	0,86	58,53	118,14		556,31	958,47	240,96	12,18	90,45	171,24	

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	
2 завтрак																		
81	Масло сливочное (подцезим)	10		7		66					40	2,4	3		0,02			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9			54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05	
Итого за 2 завтрак																		
			4	8	33	233	0,06	0,59	49			65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33	

Обед																		
12,15	Савокольник на мясном бульоне со сметаной	230/5	16	12	17	236	0,12	18,04	7,65			55,37	204,2	45,78	3,73	0,71	97,65	
167	Говяди из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04					5,43	20,55	7,8	0,47			
446,03	Говядина тушеная с картофелем	130	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04			30,11	183,66	39,87	2,65	10,56	100,43	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	53		2,6				3,22	1,54	0,84	0,06	0,11		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Обед																		
			37	27	94	775	0,42	43,45	7,69			110,58	477,45	117,99	8,83	30,63	200,16	

Подлник																		
254,02	Блины (дрожжевые) со стущеным молоком	100/20	9	8	52	320	0,13	1,23	24,2			159,94	158,72	26,08	0,75			
45,03	Какао с молоком	180	3	3	18	116	0,04	1,17	18			111,86	98,69	24,08	0,72	2,27	8,1	
Итого за Подлник																		
			12	11	70	436	0,17	2,4	42,2			271,8	257,41	50,16	1,47	2,27	8,1	

Ужин																		
96,05	Пудинг рыбный запеченный	90	11	9	9	166	0,1	0,69	51,6			67,8	181,04	38,05	0,84	24,13	2,46	
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	6	38	225	0,09		27,2			22,8	50,66	9,19	0,36	14,07	120,8	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06					10,15	45,5	14,7	1,26	10,82		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Ужин																		
			23	15	95	612	0,31	0,69	78,8			110,25	312,01	75,16	3,88	60,6	124,54	

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18	
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18	

Итого за День																		
			82	67	304	2190	1,04	48,53	217,69			798,62	1315,17	290,81	15,28	107,99	356,13	

Рацион: Кр Инт Н-Капаново 01.09.2024г 7-10лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
	Яйца вареные	50	6	6		79	0,04		125		27,5	96	6	1,25	15,35	10		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			10	7	33	246	0,12	0,59	134		90,97	177,3	25,5	2,12	27,82	15,33		

Обед																		
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51		
415,02	Суп куриный на курином бульоне	200	9	5	23	175	0,25	14,4			40,49	119,21	43,65	2,16	4,16	24,08		
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	8	10	4	141	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	7,13	20,46		
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75		
47	Инстантный витаминизированный напиток (иксель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Обед			29	26	116	894	0,51	55,72	34,32		112,67	315,73	95,08	5,42	43,45	168,88		

Полдник																		
230,02	Пирожки печеные с повидлом	60	3	2	37	175	0,05	0,14	6,26		6,69	29,75	6,44	0,74	4,55	15,86		
47	Инстантный витаминизированный напиток (иксель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
Итого за Полдник			3	2	49	303	0,05	16,34	6,26		7,01	29,75	6,44	0,77	4,61	15,86		

Ужин																		
194,05	Колбасы из птицы в панировке запеченные с соусом томатным	60/30	11	14	12	216	0,08	1,84	30,31		14,91	100,17	15,69	1,08	11,84	37,07		
481	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	5	29	184	0,22		18		12,55	150,65	100,09	3,37	7	18,55		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин			23	19	89	621	0,42	1,84	48,31		47,11	331,13	143,7	6,54	41,24	56,9		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день			71	60	299	2198	1,16	75,89	262,89		497,88	1037,91	298,72	15,06	119,14	274,97		
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------	--	--

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
2 завтрак																					
1	Сыр (попоямки)	10	3	3		35		0,07	26			88	50	3,5	0,1						
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28				
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9			54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05				
Итого за 2 завтрак			7	4	33	203	0,08	0,56	35			151,47	125,3	23	0,97	12,47	5,33				

Обед																	
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64				22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08			31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
280,02	Картофель запеченный	150	4	16	35	302	0,28	43,35				25,37	126,85	50,11	1,98	0,87	40
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			23	30	112	810	0,61	77,81	11,08			100,57	448,79	172,22	6,92	45,52	143,97

Полдник																	
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85			5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36						0,27			0,03	0,05	
Итого за Полдник			5	3	49	236	0,07	0,06	7,85			5,92	41,73	7,66	0,76	6,87	24,63

Ужин																	
78,03	Сосиски отварные	40	4	10		104	0,08				14	63,6	8	0,72			
27,01	Соус томатный	30		1	2	21	0,01	0,81	3			1,66	2,36	1,21	0,07	0,32	12
72,09	Пюре из бобовых	150	15	5	36	247	0,59		18			90,55	242,65	78,44	5,02	2,99	60
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Ужин																	
		25	16	86		593	0,8	0,81	21		125,86	389,54	115,57	7,9	25,71	73,28	

Вечерний ужин																	
96,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18
Итого за Вечерний ужин																	
			6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	28	0,21	2,02	18

Итого за день																					
			66	59	292	1976	1,62	80,74	114,93			623,94	1195,36	346,45	16,76	92,59	265,21				

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: Осень-Зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
2 завтрак																							
81	Масло сливочное (попциями)	10		7		65					40				2,4	3							
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40		3		22	104								9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28			
80.02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180				9	36				0,27				0,03	0,05							
Итого за 2 завтрак			3	7	31	206	0,06		40		11,87	37,8	13,2	0,85	11,57	1,28							

Обед																							
15.7	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93							
342.08	Курочка тушеная	90	12	11	3	156	0,06	1,37	24,52		11,67	102,55	12,58	0,87	10,15	32,49							
36	Рис отварной	130	4	3	40	200	0,04		12		10,56	83,03	27,33	0,59		60							
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06								
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед			27	21	107	807	0,31	34,34	44,02		69,6	329,51	90,41	4,24	35,8	195,5							

Полдник																							
121.11	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	0,04		5		14,5	45	10	1,05									
43.04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08									
Итого за Полдник			5	7	49	279	0,06	0,65	15		74,8	90	17	1,13									

Ужин																							
209.05	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	155	7	6	25	~180	0,19	0,98	27		98,22	180,15	85,5	2,59	6,75	8,66							
48.17	Сосиски запеченные в тесте	40/50	10	12	32	281	0,08		7,5		111,97	48,29	7,96	0,65	7,07	20,6							
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
77.12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82								
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Ужин			23	18	105	682	0,39	0,98	34,5		229,84	308,75	121,38	5,33	36,22	30,54							

Вечерний ужин																							
86.02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18							
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18							

Итого за день			64	59	304	2108	0,88	37,37	173,52		626,23	956,06	269,99	11,76	85,61	245,32							
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рек.	Применение блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
2 завтрак																								
1	Сыр (подпоями)	10	3	3	3	3	36		0,07	26		88	50	3,5	0,1									
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9			54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05							
Итого за 2 завтрак																								
			7	4	33	203	0,08	0,66	35			151,47	125,3	23	0,97	12,47	5,33							

Обед																								
7,05	Салат из свежесы отавной	60	1	6	5	78	0,01	5,8				21,46	25,06	12,76	0,81	0,41								
16,09	Суп из овощей со сметаной	205	2	6	9	99	0,07	17,02	7,5			29,18	45,52	18,02	0,59	0,34	80,97							
40,05	Виточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/30	9	8	11	146	0,06	1,1				26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81							
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18			21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75							
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8							
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед																								
			23	24	110	748	0,34	44,12	25,5			122,15	307,45	84,51	5,62	55,02	237,41							

Полдник																								
254,02	Блины (дрожжевые) со спущенным молоком	100/20	9	8	52	320	0,13	1,23	24,2			159,94	158,72	26,08	0,75									
45,04	Какао с молоком спущенным	180	3	3	19	123	0,02	0,34	14,36			109,6	98,48	26,93	0,86	5,58								
Итого за Полдник																								
			12	11	71	443	0,15	1,57	38,56			269,54	257,2	53,01	1,61	5,56								

Ужин																								
194,05	Котлеты из птицы в панировке запеченные с соусом томатным	60/30	11	14	12	216	0,08	1,84	30,31			14,91	100,17	15,69	1,08	11,84	37,07							
79,08	Каши рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	33	177	0,06		12			21,38	162,74	20,1	0,92	18,85	18							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06					10,15	45,5	14,7	1,26	10,82								
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Ужин																								
			22	17	93	614	0,26	1,84	42,31			55,94	343,22	63,71	4,09	53,09	56,35							

Вечерний ужин																								
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	23	0,21	2,02	18							
Итого за Вечерний ужин																								
			6	6	12	134	0,06	1,4	40			240,12	190	23	0,21	2,02	18							

Итого за день																								
			70	62	319	2142	0,89	49,59	181,37			839,22	1223,17	252,23	12,4	128,18	317,09							

Рацион: кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
81	Масло сливочное (подливками)	10			7	66					2,4							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40			3	22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			4	8	33	233	0,08	0,59	49		65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33		

Обед																		
12,25	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0,09	22,76	7,63		52,42	171,98	38	3,05	0,69	85,69		
327,06	Говядина тушеная с овощами в соусе	180	14	16	18	275	0,15	17,07	0,05		25,04	183,67	39,71	2,75	11,19	34,57		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Обед																		
			38	29	117	875	0,41	39,89	15,53		98,36	453,94	106,84	7,86	37,46	146,97		

Полдник																		
122,03	Пюре из картофеля	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
Итого за Полдник																		
			5	8	46	277	0,07	0,15	14,32		17,63	49,29	8,23	0,61	6,78	17,62		

Ужин																		
241,05	Морковь отварная	60	1		4	22	0,04	3,2			17,28	35,2	24,32	0,45				
98,47	Рыба из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	234	0,15	31,93	19,32		42,63	137,57	40,99	1,65	7,08	3,62		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин																		
			17	14	68	477	0,31	35,13	19,32		79,56	253,08	93,23	4,19	29,48	4,9		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день																		
			70	65	276	1996	0,93	77,16	138,17		501,54	1024,61	255,8	13,76	88,23	192,72		

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: пятница

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
383	Рыба вареные	50	6	6		79	0,04		125		27,5	96	6	1,25	15,35	10		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак		10	7	33		246	0,12	0,59	134		90,97	171,3	25,5	2,12	27,82	15,33		

Обед																	
	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16		185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34
	Тертые рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13		185	0,1	1,89	13,5		30,11	160,25	37,42	0,94	25,31	13,01
	Тк.Картофель тушеный	150	3	13	24		228	0,18	30,29			25,02	88,92	40,21	1,33	0,72	0,12
	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С)	200			16		67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
	200г																
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12		55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22		104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			25	33	103		821	0,45	55,64	45,88		100,01	376,35	116,34	5,76	53,2	136,35

Полдник																	
	Булочка "Росийская"	60	5	8	37		240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10		40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
Итого за Полдник			5	8	47		280	0,06	0,07	9,89		10,71	42,37	6,92	0,59	6,45	15,21

Ужин																	
	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным 155г	60			1		8	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36		1,8
	58,36	Солдатская каша (гречка с мясом)	25/150	16	15		40	36,2	0,32	0,26		18,25	283,4	147,27	5,74	19,95	6,45
	80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
	77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3			16	77	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26	10,82	
	75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3			22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Ужин			22	15	89		591	0,45	3,26			51,7	378,11	183,59	8,19	42,35	9,53

Вечерний ужин																	
	36,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6		12	134	0,06	1,4		40					
Итого за Вечерний ужин			6	6	12		134	0,06	1,4		40						

Итого за день			68	69	284		2072	1,14	60,96	229,47		493,51	1158,13	360,35	16,87	131,84	194,42
---------------	--	--	----	----	-----	--	------	------	-------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Кр Инг Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет
День: вторник
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ печ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
81	Масло сливочное (порциями)	10			7	66					2,4	3		0,02				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак			4	8	33	233	0,08	0,59	49		65,87	78,3	19,5	0,89	12,47	5,33		

Обед																
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
12,19	Плов из птицы	30/155	12	16	43	369	0,1	4,34	16,32		19,64	165,73	45,84	1,38	6,59	2,5
69,27	Компот из яблок	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,53	0,19	
77,09	Витаминизированный (витамины С) Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			21	22	117	763	0,28	22,04	28,82		72,01	299,16	87,39	4,3	35,53	125,63

Полдник																
254,02	Битлы (дрожжевые) со стученым	100/20	9	8	52	320	0,13	1,23	24,2		159,94	158,72	26,08	0,75		
	молоком															
45,04	Кефир с молоком стученым	180	3	3	19	123	0,02	0,34	14,36		109,6	98,48	26,33	0,86	5,58	
	Итого за Полдник		12	11	71	443	0,15	1,57	38,56		269,54	257,2	53,01	1,61	5,58	

Ужин																
30,17	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/40/150	15	9	38	292	0,32	41,87	46,83		49,14	275,63	82,31	2,49	23,35	0,01
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,82	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Ужин			21	9	86	513	0,44	41,87	46,83		68,79	355,94	110,23	4,58	45,75	1,29

Вечерний ужин																
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18
Итого за Вечерний ужин			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18

Итого за день															
64	56	319	2086	1,01	67,47	203,21		716,33	1180,6	298,13	11,59	101,35	150,25		

Рацион: Кр Инт Н-Кабаново 01.09.2024г 7-10лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2 завтрак																		
1	Сыр (попоязми)	10	3	3	3	36		0,07	26		88	50	3,5	0,1				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9		54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05		
Итого за 2 завтрак																		
			7	4	33	203	0,08	0,66	35		151,47	125,3	23	0,97	12,47	5,33		

Обед																		
262,27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34		
167	Пюре из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47				
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02		
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29			25,02	98,92	40,21	1,53	0,72	0,12		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Обед																		
			25	28	116	816	0,6	50,23	11,08		107,72	464,1	181,72	6,6	46,05	123,56		

Полдник																		
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24		
47	Инстантный витаминизированный напиток (иксель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
Итого за Полдник																		
			5	10	50	385	0,07	16,2	3		2,72	38,04	6,79	0,59	6,49	16,24		

Ужин																		
53,34	Голубцы: ленивые с соусом томатным	60/30	6	7	6	111	0,04	17,37	3		21,35	65,66	14,18	0,99	6,52	2,83		
~33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26	10,62			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Ужин																		
			18	11	89	531	0,25	17,37	21		62,62	193,07	50,76	3,98	42,12	124,86		

Вечерний ужин																		
86,02	Кефир с сахаром	200/4	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		
Итого за Вечерний ужин																		
			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21	2,02	18		

Итого за день																		
			61	58	300	2069	1,06	85,86	110,08		564,65	1010,51	290,27	12,35	109,15	287,99		

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:

1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013

1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г

1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008

1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015

1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983

2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

3. При использовании блюд используют фрикадельки суповые.

4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.

5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы

6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет

7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С