

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»**
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68
e-mail: iv.shkola4vida@mail.ru ИНН/КПП 3702315222/370201001



Утверждаю
Директор
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.

**Примерное
10-дневное меню для обучающихся
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»**

Иваново, 2021

**Осенне-зимнее меню
для обучающихся
7-11 лет**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное сезонное 10-дневное меню для организации питания детей в ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2» разработано в соответствии с Конвенцией государственной политики в области здорового питания, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения» (СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»).

Разработанное меню включает распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин). Оно составлено в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20), а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. При разработке данного меню учитывались: продолжительность пребывания обучающихся в образовательном учреждении, возрастные категории и физические нагрузки обучающихся. С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп, обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Разработанное примерное 10-дневное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Сезонное меню применяется в период с 01.03. по 31.05, осенне-зимнее – с 01.09. – 28 (29).02.

Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур («Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»). Составители издания: Первалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Пермь, 2013г; «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Составители издания: Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва, 2011).

Наименования блюд и кулинарных изделий, используемые в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

При разработке примерного меню учитывались следующие принципы:

1. Рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи;
2. Максимальное разнообразие блюд и продуктов.

Суточный набор 7-11 лет (в брутто)

Продукты	Дни										За 10 дней	За сутки ¹
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500	150
Мука пшеничная	31	1	31	-	26	-	30	1	30	-	150	15
Крупы, бобовые	30	-	70	-	80	90	15	75	20	70	450	45
Макаронные изделия	-	45	-	40	20	-	-	45	-	-	150	15
Картофель	225	273	320	275	85	280	304	135	355	248	2500	250
Овощи и зелень	341	373	258	315	355	286	508	345	455	265	3501	350,1
Фрукты	250	240	200	220	40	260	230	220	300	40	2000	200
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200
Сухофрукты	15	15	40	15	10	15	15	15	-	10	150	15
Сахар	37	24	34	21	33	27	35	24	31	34	300	30
Кондитерские изд.	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	100	10
Кофейный напиток	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	20	2
Какао-порошок	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	10	1
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
Мясо 1-й категории	192	103	-	-	92	92	95	25	84	87	770	77
Птица	-	-	80	110	-	20	-	90	100	-	400	40
Рыба, сельдь	-	120	30	25	110	86	118	-	25	86	600	60
Печень говяжья	41	-	96	96	-	-	41	96	-	-	370	37
Молоко	320	250	150	210	520	290	230	200	380	450	3000	300
Кисломолочная пищевая продукция	100	200	100	200	100	200	100	200	200	100	1500	150
Творог	125	-	125	-	-	-	125	-	-	126	500	50
Сметана	25	10	25	10	10	-	10	-	10	-	100	10
Сыр	-	20,4	-	20,4	-	20,4	-	20,4	-	20,4	102	10,2
Масло сливочное	33	25	38	20	26	35	35	20	38	20	300	30
Масло растительное	18	8	13	11	18	11	21	18	17	15	150	15
Яйцо	15	100	10	90	45	-	20	80	20	20	400	40
Дрожжи хлебопекарные	0,4	-	0,4	-	0,4	-	0,4	-	0,4	-	2	0,2
Крахмал	7,5	-	-	7,5	-	7,5	-	7,5	-	-	30	3
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2

¹ Норма рассчитана согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Суточный набор 7-11 лет (в нетто)

Продукты	Дни										За 10 дней	За сутки ²
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500	150
Мука пшеничная	31	1	31	-	26	-	30	1	30	-	150	15
Крупы, бобовые	30	-	70	-	80	90	15	75	20	70	450	45
Макаронные изделия	-	45	-	40	20	-	-	45	-	-	150	15
Картофель	168	204	238	206	64	209	228	101	266	186	1870	187
Овощи и зелень	273	298	207	252	284	228	407	276	363	212	2800	280
Фрукты	231	222	185	203	37	241	213	204	277	37	1850	185
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200
Сухофрукты	15	15	40	15	10	15	15	15	-	10	150	15
Сахар	37	24	34	21	33	27	35	24	31	34	300	30
Кондитерские изд.	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	100	10
Кофейный напиток	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	20	2
Какао-порошок	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	10	1
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
Мясо 1-й категории	175	94	-	-	82	82	87	23	77	80	700	77
Птица	-	-	69	98	-	16	-	79	88	-	350	35
Рыба, сельдь	-	116	30	25	106	82	114	-	25	82	580	58
Печень говяжья	28,5	-	81	81	-	-	28,5	81	-	-	300	30
Молоко	320	250	150	210	520	290	230	200	380	450	3000	300
Кисломолочная пищевая продукция	100	200	100	200	100	200	100	200	200	100	1500	150
Творог	125	-	125	-	-	-	125	-	-	125	500	50
Сметана	25	10	25	10	10	-	10	-	10	-	100	10
Сыр	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	100	10
Масло сливочное	33	25	38	20	36	35	35	20	38	20	300	30
Масло растительное	18	8	13	11	18	11	21	18	17	15	150	15
Яйцо	15	100	10	90	45	-	20	80	20	20	400	1 шт
Дрожжи хлебопекарные	0,4	-	0,4	-	0,4	-	0,4	-	0,4	-	2	0,2
Крахмал	7,5	-	-	7,5	-	7,5	-	7,5	-	-	30	3
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2

² Норма соответствует Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения (САНПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 7, таблица № 2)

День 1 (7- 11 лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
411	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (200/5)			4,25	5,0	31,55	194,70
	крупа овсяная «Геркулес»	20	20				
	молоко 3,2% жирн.	170	170				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			5,0	6,7	17,4	112
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	3,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	75	75	4,2	1,2	28,7	181,50
	Итого			13,5	16,15	77,73	587,5
Обед							
90	Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным (100)			3,1	3,66	7,74	73,5
	свекла	100	82				
	чеснок	3	3				
	масло растительное	3	3				
197	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (250/10)			3,0	5,2	12,4	109
	мясо б/к	25	15				
	картофель	25	21				
	капуста свежая	75	70				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	томат	3	3				
	масло сливочное	5	5				
	бульон	195	195				
	сметана	10	10				
631	Жаркое по-домашнему с мясом и маслом сливочным (250/5)			17,2	17,6	24,1	370
	мясо	97	97				
	картофель	200	165				
	лук реп.	25	21				
	томат	5	5				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	5	5				
939	Кисель из кураги (200)			0,2	0,2	14,4	91
	курага	15	13				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				
	Хлеб ржаной	80	80	4,15	1,8	27,35	179
	Итого			27,65	28,46	85,99	822,50

Полдник							
1091	Пирог с печенью (70)			1,61	3,41	28,67	265,10
	мука пшеничная	30	30				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	печень говяжья	41	34				
	молоко 3,2% жирн.	15	15				
	лук репчатый	5	3				
	Сок фруктовый	200	200	0,54		20,06	87,40
	Итого			2,15	3,41	48,73	352,50
Ужин							
2	Салат витаминный (100)			7,2	12,4	10,2	33,8
	капуста свежая	50	43				
	морковь	30	27				
	яблоки свежие	30	26				
	масло растительное	5	7				
	сахарный песок	3	3				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
499	Запеканка из творога со сметанным соусом (150/30)			8,4	7,2	28,9	102
	творог	125	125				
	яйцо	1/4шт	10				
	молоко 3,2% жирности	15	15				
	сахарный песок	7	7				
	манная крупа	10	10				
499	соус сметанный:						
	сметана	15	15				
	мука пшен.	1,0	1,0				
171	Шницель из говядины (80)	65	65	6,05	5,25	1,65	95,60
	мясо б/к	70	67				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	5	5				
	яйцо	1/8	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,04	7,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	4,7	1,5	28,7	181,50
	Итого			25,55	26,39	76,45	470,00
2 Ужин							
	Фрукт свежий	220	220	3,35	2,7	31,9	60,5
	Йогурт в стакане	100	100	3,8	2,5	14,2	57
	Итого			7,15	5,2	46,1	117,50
	Итого за сутки			77	79,61	335,0	2350,00

День 2 (7- 11лет)

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто о гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
120	Омлет натуральный с морковью с маслом сливочным (170/5)			12,0	13,2	23,2	122,40
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко 3,2% жирн.	60	60				
	морковь	30	20				
	масло сливочное	5	5				
1025	Какао на молоке (200)			2,0	2,5	10,0	205,60
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
	Огурец свежий порционный	50	50	0,4	0,2	1,3	7
	Сыр твердый	20,4	20	3,12	4,36		71,40
	Хлеб пшеничный	75	75	4,3	1,0	28,7	181,50
	Итого			21,82	21,26	63,2	587,90
Обед							
	Помидор свежий порционный (50)	50	50	0,84	1,06	0,32	7
176	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной (250/10)			7,4	7,2	24	199
	мясо	25	15				
	картофель	25	21				
	капуста свежая	30	24				
	свекла	60	48				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	масло сливочное	5	5				
	томат	3	3				
	сметана	10	10				
759	Картофельное пюре с маслом сливочным (200/5)			2,1	5,6	17,4	205
	картофель	248	200				
	масло сливочное	5	5				
	молоко 3,2% жирн	40	40				
546	Суфле рыбное паровое (80)			8,5	3,8	4,3	97,73
	рыба свежая	120	98				
	молоко	30	30				
	яйцо	1/2шт	20				
	масло сливочное	5	5				
933	Компот из сухофруктов (200)			0,2	0,2	11,2	131,80
	сухофрукты	15	15				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				

	Хлеб ржаной	80	80	4,15	1,8	27,35	179
	Итого			23,19	19,66	84,57	819,53
Полдник							
	Кондитерские изделия	20	20	6,1	4,0	26,0	262,60
	Сок фруктовый	200	200	0,42		20,06	87,40
	Итого			6,52	4,0	46,06	350,00
Ужин							
63	Салат из свежей моркови с маслом растительным (90)			0,4	0,2	1,3	23,92
	морковь	100	85				
	сахарный песок	3	3				
	масло растительное	5	5				
632	Гуляш из говядины (120)	120	120	6,34	9,72	3,74	84,40
	мясо	78	76				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	3	3				
	вода	16	16				
	мука пшеничная	1	1				
	томат	5	5				
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (180/5)			8,30	12,25	31,63	136,32
	макаронные изделия	45	45				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,1	0,06	7,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	4,3	1,5	28,7	181,50
	Итого			19,44	23,73	72,37	483,24
2 Ужин							
	Фрукт свежий	240	240	3,05	2,9	22,7	30,5
	Йогурт питьевой	200	200	2,4	2,4	34,4	87,00
	Итого			5,45	5,3	57,1	117,50
	Итого за сутки			76,42	73,95	332,3	2358,17

День 3 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
497	Пудинг из творога со сметанным соусом (150/30)			9,0	9,8	19,0	194,80
	творог	125	125				
	масло сливочное	5	5				
	крупа манная	10	10				
	изюм б/к	10	8				
	ванилин	0,02	0,02				
	яйцо	1/4шт	10				
	сахарный песок	7	7				
	соус сметанный:						
	сметана	15	15				
	мука пшеничная	1,0	1,0				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			11,4	7,7	12,2	112,00
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	2,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	75	75	2,1	1,2	18,7	181,50
	Итого			22,55	20,95	49,98	587,60
Обед							
81	Салат из свежей капусты с маслом растительным (80 г)			2,13	0,2		32,80
	капуста свежая	95	95				
	сахарный песок	3	3				
	масло растительное	5	5				
	морковь	10	10				
215	Суп картофельный с рыбными консервами (250)			5,56	5,82	16,01	140,75
	консервы рыбные	30	30				
	картофель	150	140				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	томат	3	3				
	масло сливочное	5	5				
633	Печень тушеная со сметанным соусом (120)			2,3	5,6	8,0	134,64
	печень говяжья	96	80				
	лук репчатый	10	6				
	сметана	10	10				
	мука пшен.	1	1				
	масло растительное	5	5				

405	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)			3,2	5,1	0,75	207,60
	греча	60	60				
	масло сливочное	5	5				
924	Компот из сухофруктов (200)			0,2	0,2	14,8	131,80
	сухофрукты	15	15	0,2	0,2	14,8	34,0
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	80	80	4,15	1,4	41,35	179,00
	Итого			16,81	22,2	85,13	826,59
Полдник							
1091	Пирог с курагой (70)			4,09	7,02	35,60	262,10
	мука пшен.	30	30				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	курага	15	15				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,84	0,40	15,06	87,40
	Итого			4,93	7,62	50,66	349,50
Ужин							
	Помидоры свежие порционное	50	50	6,6	7,0	45,0	7
736	Биточки, припущенные из кур (80)			9,0	7,9	13,2	99,84
	куры	80	80				
	молоко	15	15				
	масло растительное	3	3				
766	Овощи тушеные с маслом сливочным (200/5)			3,0	12,4	31,0	123,80
	картофель	170	145				
	морковь	20	16				
	лук репчатый	20	16				
	зеленый горошек консервированный	20	15				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,25	8,31	10,08	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	8,7	1,5	38,7	181,50
	Итого			24,88	19,39	93,55	469,24
2 Ужин							
	Фрукт свежий	200	200	4,35	4,9	38,9	60,5
	Йогурт в стакане	100	100	4,5	4,5	18,2	57,00
	Итого			8,85	9,4	57,1	117,50
	Итого за сутки			78,02	79,56	336,42	2350,43

День 4 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
473	Омлет натуральный с зеленым горошком (200/5)			8,16	11,08	6,40	122,40
	яйцо	2 шт.	80				
	зеленый горошек консервированный	45	30				
	молоко 3,2% жирности	60	60				
	масло сливочное	5	5				
1025	Какао на молоке (200)			3,0	4,0	16,0	205,60
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирности	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
42	Сыр твердый	20,4	20	3,24	6,36		71,40
	Помидор свежий порционный	50	50	1,2	0,5	15,4	7,00
	Хлеб пшеничный	75	75	4,5	1,0	23,3	181,50
	Итого			20,1	22,94	61,1	587,90
Обед							
134	Сельдь филе с луком репчатым с маслом растительным (25/20/5)			1,40	4,08	8,22	53,75
	сельдь филе	25	25				
	лук репчатый	15	10				
	масло растительное	3	3				
217	Суп овощной с курицей со сметаной (250/10)			5,0	9,0	13,2	179,00
	куры	20	20				
	картофель	90	75				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	капуста свежая	30	25				
	масло сливочное	5	5				
	зеленый горошек консерв.	15	10				
	бульон	225	225				
	сметана	10	10				
702	Рагу из кур и картофелем с маслом сливочным (280/5)			9,85	15,1	36	237,19
	картофель	185	176				
	куры	90	85				
	морковь	30	27				
	томат	5	5				
	масло растительное	5	5				
	масло сливочное	5	5				
	лук реп.	25	20				
941	Кисель из шиповника витаминный (200)					21,4	173,20
	шиповник	15	15				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				

	Хлеб ржаной	80	80	7,15	1,8	31,35	179,00
	Итого			24,13	26,10	101,95	822,14
Полдник							
	Кондитерские изделия	20	20	9,1	4,0	23,21	262,60
	Сок фруктовый	200	200	0,84		13,06	87,40
	Итого			9,94	4,0	36,27	350,00
Ужин							
	Огурцы свежие порционные	50	50			2,6	7,00
681	Макаронник с печенью с маслом сливочным (180/5)			17,6	13,4	38,1	226,90
	печень говяжья	96	80				
	масло сливочное	5	5				
	яйцо	1/4 шт.	10				
	лук репчатый	20	15				
	макаронные изделия	40	40				
	масло растительное	3	3				
	молоко 3,2% жирн.	30	30				
1009	Чай сладкий (200)			0,25	0,25	10,08	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	6,7	1,5	38,7	181,50
	Итого			18,95	22,05	95,58	472,50
2 Ужин							
	Фрукт свежий	220	220	0,75	1,9	21,9	30,50
	Йогурт питьевой	200	200	3,8	3,4	18,2	87,50
	Итого			4,55	5,3	40,1	117,50
	Итого за сутки			77,67	80,39	335	2350,04

День 5 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
411	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным (200/5)			1,45	5,0	31,55	99,70
	молоко 3,2% жирности	170	170				
	сахарный песок	3	3				
	пшено	20	20				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			2,8	3,2	8,8	112,00
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	1,25	0,08	99,30
	Яйцо вареное	1 шт	40	13,4	14,2	28,9	95,40
	Хлеб пшеничный	75	75	14,7	6,1	22,1	181,50
	Итого			32,40	29,75	91,43	587,90
Обед							
	Икра кабачковая	50	50	0,1	1,66	7,74	45,40
258	Суп молочный с вермишелью (250)			3,6	2,16	22,75	115,00
	вермишель	20	20				
	молоко 3,2% жирн.	200	200				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				
598	Бефстроганов из говядины (130)			7,5	8,5	21,9	182,90
	мясо говядины б\к	92	92				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	20	15				
	сметана	10	10				
747	Рис отварной с маслом сливочным (180/5)			9,2	8,2	14	171,44
	Рис пропаренный	60	60				
	масло сливочное	5	5				
933	Компот из свежих фруктов (200)			0,2		7,8	131,80
	фрукты свежие	40	20				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	80	80	3,15	1,8	11,35	179,00
	Итого			23,75	22,32	85,54	825,54
Полдник							
1091	Булочка с изюмом (70)			3,5	4,3	37,0	265,10
	мука пшеничная	26	26				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	3	3				
	масло сливочное	3	3				

	изюм б/к	10	10				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,84		18,06	87,40
	Итого			4,34	4,3	55,06	352,50
Ужин							
81	Салат из свежей капусты с маслом растительным (80)			0,7	1,8	7,9	33,80
	капуста свежая	95	95				
	масло растительное	5	5				
	сахарный песок	3	3				
	морковь	10	5				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
541	Котлета рыбная (80)			3,1	0,9	8,6	99,73
	рыба филе свежая	110	86				
	лук репчатый	15	10				
	яйцо	1/8	5				
	масло растительное	5	5				
	молоко 3,2%	15	15				
348	Рагу овощное с маслом сливочным (180/5)			3,6	5,0	26,2	158,37
	картофель	85	80				
	капуста свежая	115	95				
	морковь	30	24				
	лук репчатый	20	15				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	3	3				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,06	4,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	8,4	12,0	24,4	181,50
	Итого			16,00	19,76	71,1	530,50
2 Ужин							
	Йогурт в стакане	100	100	1,15	3,9	47,87	57,00
	Итого			1,15	3,9	47,87	57,00
	Итого за сутки			77,64	80,03	351	2353,44

День 6 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
417	Каша «Дружба» вязкая на молоке (200/5)			6,45	6,0	21,55	52,70
	молоко 3,2% жирности	170	170				
	сахарный песок	3	3				
	пшено	15	15				
	рис	15	15				
	масло сливочное	5	5				
1025	Какао на молоке (200)			3,0	3,4	6,0	205,60
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
	Сыр твердый	20,4	20	3,24	4,36		51,40
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	3,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	75	75	3,7	1,5	18,7	181,50
	Итого			16,44	18,51	46,33	590,50
Обед							
89	Салат из свеклы с яблоком с маслом растительным (100)			0,7	1,8	4,2	126,80
	свекла	100	75				
	яблоки свежие	20	10				
	масло растительное	3	3				
	сахарный песок	3	3				
221	Суп картофельный с зеленым горошком с курицей (250)			3,4	5,6	22,8	88,25
	куры	20	20				
	картофель	80	55				
	лук реп.	15	13				
	морковь	15	13				
	масло сливочное	5	5				
	зеленый горошек консерв.	30	25				
	бульон	210	210				
637	Азу из говядины (130)			11,3	13,4		136,07
	мясо говядины	92	79				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	20	19				
	огурцы консерв.	30	25				
	чеснок	1	0,5				
	томат	5	5				
405	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)			2,5	3,39	26,85	207,60
	греча	60	60				
	масло сливочное	5	5				
939	Кисель из кураги (200)			0,4	0,8	21,4	91,00
	курага	15	13				

	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				
	Хлеб ржаной	80	80	4,15	0,001	31,35	179
	Итого			22,45	24,99	106,6	828,72
Полдник							
	Кондитерские изделия	20	20	8,0	7,5	29,5	262,50
	Сок фруктовый	200	200	1,84		20,06	87,40
	Итого			9,84	7,5	49,56	350,00
Ужин							
	Икра кабачковая	50	50	0,2	5,55	3,28	45,40
551	Запеканка картофельная с рыбой с маслом сливочным (200/5)			9,33	2,78	4,77	181,00
	рыба свежая	86	86				
	лук реп.	20	16				
	картофель	200	180				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	3	3				
1009	Чай сладкий (200)			0,25	0,06	8,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	2,7	1,5	28,7	181,50
	Итого			20,75	20,51	78,08	465,00
2 Ужин							
	Фрукт свежий	240	240	2,35	4,5	51,19	30,5
	Снежок питьевой	200	200	3,8	4,4	8,0	87,5
	Итого			6,15	8,9	59,19	118,00
	Итого за сутки			75,63	80,41	339,76	2352,22

День 7 (7 -11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
499	Запеканка из творога со сгущённым молоком (150/20)			13,5	17,4	28,1	194,50
	творог	125	125				
	яйцо	1/4 шт.	10				
	сахарный песок	7	7				
	молоко сгущенное	20	20				
	молоко 3,2% жирности	15	15				
	манная крупа	10	10				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			2,5	3,2	7,8	112,00
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирности	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,5	1,0		99,30
	Хлеб пшеничный	75	75	1,7	1,5	18,7	181,90
	Итого			18,20	23,1	54,6	587,70
Обед							
85	Салат витаминный с маслом растительным (100)			3,0	5,10	8,4	33,80
	капуста свежая	50	35				
	морковь	30	25				
	яблоки свежие	30	25				
	масло растительное	5	5				
	сахарный песок	3	3				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
216	Суп крестьянский с мясом со сметаной (250/10)			4,0	8,0	11,2	171,17
	мясо б/к	25	20				
	капуста свежая	45	35				
	картофель	56	50				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	томат	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	рис	5	5				
	бульон	200	200				
	сметана	10	10				
542	Шницель рыбный натуральный (80)			9,5	4,0	6,8	101,93
	рыба свежая	118	85				
	лук реп.	10	8				
	молоко 3,2% жирности	20	20				
	яйцо	1/8 шт	5				
	масло растительное	6	6				
326	Картофельное пюре с			4,6	6,8	16,8	205,00

	маслом сливочным (180/5)						
	картофель	248	180				
	масло сливочное	5	5				
	молоко	40	40				
933	Компот из сухофруктов (200)			0,3		11,4	131,80
	сухофрукты	15	15				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	80	80	2,0	1,8	20,0	179,00
	Итого			23,40	25,70	74,6	822,70
Полдник							
1120/1089	Пирог с печенью (70)			6,5	2,3	37,0	265,10
	мука пшен.	30	30				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	2	2				
	масло сливочное	3	3				
	лук репчатый	5.	3				
	молоко	15	15				
	печень говяжья	41	34				
	Сок фруктовый	200	200		0,6	20,0	87,40
	Итого			6,5	2,9	57,0	352,50
Ужин							
9	Салат из свежей моркови с маслом растительным (90)			2,8	0,4	11,2	23,92
	морковь	100	87				
	сахарный песок	3	3				
	масло растительное	5	5				
773	Капуста тушеная с маслом сливочным (200/5)			9,5	10,7	15,2	98,60
	капуста свежая	200	180				
	масло сливочное	9	9				
	лук репчатый	10	6				
	морковь	10	6				
	томат	5	5				
	сахарный песок	2	2				
	лимонная кислота	1	1				
658	Биточки из говядины (80)			2,7	7,0	22,09	109,72
	мясо б/к	70	64				
	лук репчатый	10	6				
	масло растительное	5	5				
	яйцо	1/8	5				
1009	Чай сладкий (200)				0,06	10,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	3,7	1,5	18,7	181,50
	Итого			18,70	19,66	77,19	470,84
2 Ужин							
	Фрукт свежий	200	200	4,6	3,9	26,7	60,50
	Йогурт в стакане	100	100	5,8	3,4	45,4	57,00
	Итого			10,4	7,3	72,1	117,50
	Итого за сутки			77,2	78,66	335,49	2351,24

День 8 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
470	Омлет натуральный с луком с маслом сливочным (180/5)			4,0	15,2	13,2	122,40
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко 3,2% жирности	80	80				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	3	3				
	лук реп.	25	20				
1025	Какао на молоке (200)			2,0	4,0	8,0	205,60
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
	Огурец свежий порционный	50	50		0,2	2,6	7,00
42	Сыр твердый	20,4	20	1,24	6,36		71,40
	Хлеб пшеничный	75	75	3,7	1,5	28,7	181,50
	Итого			10,94	27,26	52,5	587,90
Обед							
98	Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным (100)			3,1	5,4	4,3	85,80
	морковь	30	25				
	масло растительное	5	5				
	лук реп.	10	6				
	огурцы консервированные	30	30				
	картофель	55	45				
	зеленый горошек консервированный	15	15				
221	Суп картофельный с горохом с мясом (250)			4,6	6,8	20,0	106,50
	мясо б/к	25	20				
	картофель	80	67				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	горох	25	25				
	масло сливочное	5	5				
	бульон	210	210				
706	Плов с курой с маслом сливочным (200/5)			7,7	16,4	16,0	277,50
	куры потрошенные 1 кат. с/м	90	80				
	рис пропаренный	50	50				
	лук репчатый	20	18				
	бульон	140	140				
	масло сливочное	5	5				
	томат	5	5				
941	Кисель из шиповника витаминный (200)			0,4	0,2	11,4	173,20

	шиповник	15	15				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	крахмал	7,5	7,5				
	Хлеб ржаной	80	80	4,15	1,8	41,35	179,00
	Итого			19,95	30,60	93,05	822,00
Полдник							
	Кондитерские изделия	20	20	12,0	3,0	33,0	262,60
	Сок фруктовый	200	200	0,4		20,06	87,40
	Итого			12,4	3,0	53,06	350,00
Ужин							
81	Салат из свежей капусты с кукурузой консерв. с маслом растительным	80	80	1,5	1,6	5,32	35,80
	капуста свежая	70	60				
	кукуруза консерв.	40	30				
	масло растительное	5	5				
	сахарный песок	3	3				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
619	Печень по -строгановски (120)			5,88	3,4	0,48	116,40
	печень говяжья	96	80				
	масло растительное	5	5				
	томат	5	5				
	лук реп.	15	10				
	мука пшеничная	1	1				
753	Рожки отварные с маслом сливочным (180/5)			7,6	4,0	19,2	84,44
	макаронные изделия (рожки)	45	45				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			1,2		10,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	4,7	2,5	38,7	181,50
	Итого			20,88	11,5	470,24	475,24
2 Ужин							
	Фрукт свежий	220	240	4,5	2,5	18,6	30,50
	Снежок питьевой	200	200	8,8	5,6	44,8	87,50
	Итого			13,3	8,1	63,4	118,00
	Итого за сутки			77,47	80,46	335,71	2353,14

День 9 (7- 11 лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
417	Каша манная жидкая на молоке с маслом сливочным (200/5)			10,6	7,8	37,5	194,55
	крупа манная	20	20				
	сахарный песок	3	3				
	молоко 3,2% жирности	170	170				
	масло сливочное	5	5				
1017	Кофейный напиток на молоке (200)			2,8	6,6	9,8	112,00
	кофейный напиток	4,0	4,0				
	молоко 3,2% жирн.	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
41	Масло сливочное (порционное)	15	15	0,05	1,25	0,08	99,30
	Хлеб пшеничный	75	75	4,7	1,5	18,7	181,90
	Итого			18,15	17,15	66,08	587,75
Обед							
132	Сельдь филе с зеленым горошком (25/20/3)			1,40	4,08	9,22	53,75
	сельдь филе	25	25				
	зеленый горошек консервированный	30	30				
	масло растительное	3	3				
207	Рассольник домашний с курицей со сметаной (250/10)			4,0	7,6	20,4	182,50
	куры	20	20				
	сметана	10	10				
	картофель	120	96				
	капуста свежая	20	17				
	лук реп.	15	12				
	морковь	15	12				
	огурец консервированный	20	15				
	бульон	210	210				
	масло сливочное	5	5				
	томат	5	5				
773	Капуста тушеная с маслом сливочным (200/5)			2,7	5,9	10,2	98,60
	капуста свежая	200	180				
	лук репчатый	10	6				
	масло сливочное	5	5				
	морковь	10	6				
	томат	10	10				
	сахарный песок	2	2				
	лимонная кислота	1	1				
658	Котлета из говядины			15,2	13,33	31,05	177,00

	(70)						
	мясо б/к	84	76				
	молоко 3,2% жирн.	15	15				
	масло растительное	5	5				
	лук репчатый	15	10				
933	Компот из свежих фруктов (200)			1,87	3,6	8,4	131,80
	свежие фрукты	40	40				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	80	80	4,15	1,8	29,15	179,00
	Итого			29,32	36,31	108,42	822,65
Полдник							
1091	Пирог с яйцом (70)			5,4	4,5	19,5	260,60
	мука пшеничная	30	30				
	дрожжи	0,4	0,4				
	сахарный песок	2	2				
	масло сливочное	3	3				
	яйцо	1/2шт	20				
	молоко	15	15				
	Сок фруктовый	200	200	0,84	0,6	10,06	87,40
	Итого			6,24	5,1	29,56	348,00
Ужин							
81	Салат из свежей капусты с маслом растительным (100)			2,8	0,4	10,2	33,80
	капуста	95	90				
	морковь	10	8				
	сахарный песок	3	3				
	масло растительное	5	5				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
189	Шницель, припущенный из кур (80)			6,0	6,9	10,2	81,94
	кура	80	80				
	молоко 3,2% жирности	10	10				
	масло растительное	4	4				
325	Картофель в молоке с маслом сливочным (200/5)			4,2	6,6	18,8	125,96
	картофель	235	235				
	молоко 3,2% жирности	50	50				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,06	10,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	4,7	1,5	38,7	181,50
	Итого			17,9	15,46	87,9	480,30
2 Ужин							
	Фрукт свежий	260	260	1,35	3,5	14,7	30,50
	Снежок питьевой	200	200	4,8	2,4	28,4	87,50
	Итого			6,15	5,9	43,1	118,00
	Итого за сутки			77,76	79,92	335,06	2356,70

День 10 (7- 11лет)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто гр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак							
497	Суфле твороженное паровое со сгущенным молоком (150/20)			4,0	5,0	31,55	149,50
	творог	125	125				
	яйцо	1/4шт.	10				
	сахарный песок	7	7				
	молоко 3,2% жирности	20	20				
	масло сливочное	5	5				
	молоко сгущённое	20	20				
	крупа манная	10	10				
	ванилин	0,01	0,01				
1025	Какао на молоке (200)			1,0	3,2	10,8	205,60
	какао	2,0	2,0				
	молоко 3,2% жирности	120	120				
	вода	100	100				
	сахарный песок	7	7				
	Сыр твердый	20,4	20,4	3,6	3,5	6,6	51,40
	Хлеб пшеничный	75	75	4,2	1,2	28,7	181,50
	Итого			12,8	12,9	77,65	588,00
Обед							
20	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным (90)			1,1	3,66	7,74	126,80
	свекла	100	100				
	чернослив	10	10				
	масло растительное	5	5				
	сахарный песок	3	3				
259	Суп молочный с гречей (250)			3,0	5,2	12,4	115,00
	молоко 3,2% жирности	200	200				
	греча	20	20				
	масло сливочное	5	5				
	сахар	3	3				
419	Запеканка рисовая с мясом с маслом сливочным (180/5)			26,2	25,2	32,7	271,30
	мясо б/к	87	87				
	масло сливочное	5	5				
	лук реп.	10	10				
	рис	40	40				
	масло растительное	5	5				
	яйцо	¼ шт	10				

	молоко 3,2% жирности	50	50				
924	Компот из свежих фруктов (200)			0,2	0,2	14,4	131,80
	фрукты свежие	40	40				
	сахар	7	7				
	вода	210	210				
	Хлеб ржаной	80	80	4,15	1,8	27,35	179,00
	Итого			34,65	36,06	94,59	823,90
Полдник							
	Кондитерские изделия	20	20	2,61	3,41	20,67	262,60
	Сок фруктовый	200	200	0,54		12,06	87,40
	Итого			3,15	3,41	32,73	350,00
Ужин							
	Икра кабачковая	80	80	1,2	0,4	10,2	45,40
517	Рыба тушеная с овощами с маслом растительным (100)			5,25	8,0	20,55	79,30
	рыба филе	86	75				
	морковь	45	26				
	лук репчатый	20	16				
	масло растительное	5	5				
	томат	10	10				
	лимонная кислота	0,1	0,1				
759	Картофельное пюре с маслом сливочным (200/5)			9,4	14,2	10,9	169,50
	картофель	248	200				
	молоко 3,2%	40	40				
	масло сливочное	5	5				
1009	Чай сладкий (200)			0,2	0,04	7,0	57,10
	сахарный песок	7	7				
	чай	1	1				
	Хлеб пшеничный	75	75	4,7	1,5	28,7	181,50
	Итого			20,75	24,14	77,35,35	532,80
2 Ужин							
	Йогурт в стакане	100	100	6,15	3,2	53,1	57,00
	Итого			6,15	3,2	53,1	57,00
	Итого за сутки			77,50	79,71	335,42	2351,70