Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю
в Таймырском Долгано-Ненецком
муниципальном районе
А.Ю. Першин
"11" 2017 год

Утверждаю
Начальник Управления образования
Администрации Таймырского
Долгано- Ненецкого муниципального
района
Т.А. Друппова
"1" 2017 год

Утверждаю
Руководитель ТМКОУ „Диксонская средняя школа"
Низов Д.А. Низовцева
Администрации Таймырского
Долгано- Ненецкого муниципального
района
"01" 2017 год

Примерное осенне- зимнее цикличное меню горячих завтраков и обедов для питания обучающихся образовательных органинизаций муниципального района (для возрастной группы 11 лет и старше)

разработано на основании СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

День 1: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд с сыром	25/10	6,21	8,59	12,45	155,7	0,09		0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3
50	Каша вязкая молочная из риса и с маслом	200/5	5,53	7,96	39,11	250,2	0,1	1,3	0,07	0,15	182,92	234,86	21,69	0,91
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
74	Хлеб ржаной	40	3,56	0,48	14,42	68,29	0,068			0,56	11,6	60	18,8	0,96
	Итого за завтрак		*22,5*	*23*	*95,75*	*678,25*	*0.400*	*3,4*	*0,16*	*1,032*	*485,1*	*630,21*	*91,99*	*3,26*
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		25	25	25	25								

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	обед	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	100	1,55	5,08	9,38	89,51	0,028	7,7	0,2	2,31	40,71	30,05	16,4	0,51
23	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,21	6,14	18,22	141,13	0,108	8,16	0,025	0,24	55,59	195,26	20,13	0,67
36	Тефтели рыбные, с соусом сметанным с томатом	100/20	11,96	14,39	9,54	138,43	0,067	0,97	0,073	1,45	68,6	141,89	16,38	0,67
56	Картофельное пюре	180	3,3	4,95	25,42	159,43	0,18	6,39	0,005	0,18	42,81	99,4	24,39	1
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
73	Хлеб пшеничный	95	7,92	1,08	32,75	220	0,24							2,28
74	Хлеб ржаной	32	2,82	0,36	11,88	85,55	0,05			0,42	8,7	45	14,1	0,96
60	Фрукты свежие	120	0,14	0,14	6,86	31,5	0,014	3,5	0,014	0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
	Итого за обед		*31,5*	*32,2*	*134,05*	*949,55*								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		35	35	35	35								
	Всего за день		54	55,2	229,8	1627,8								
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		60	60	60	60								

Согласовано

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в Таймырском Долгано-Ненецком муниципальном районе

Першин А.Ю.

"_____"_____ 2017 год

Утверждаю

Начальник Управления образования Администрации Таймырского Долгано- Ненецкого муниципального района

Друппова Т.А.

"_____"_____ 2017 год

Утверждаю

/Руководитель ТМКОУ "Диксонская средняя школа"

_____ Д.А. Низовцева

Долгано- Ненецкого муниципального района

"19" _____ 2017 год

Примерное осенне- зимнее цикличное меню горячих завтраков и обедов для питания обучающихся образовательных органинизаций муниципального района (для возрастной группы с 7 до 11 лет)

разработано на основании СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

День 1: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ ТК	*Наименование блюд*	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд с сыром	25/15	6,21	9,01	12,45	155,7	0,09		0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3
50	Каша вязкая молочная из риса с масл	200/5	5,45	7,43	38,36	250,20	0,10	1,26	0,08	0,21	179,67	229,48	21,14	0,70
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
74	Хлеб ржаной	18	3,72	0,21	7,77	38,5	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,50***	***0,25***	***2,56***	***0,15***	***0,73***	***472,47***	***473,03***	***59,06***	***2,16***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,62	53,67	0,016	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,31
	Рассольник Ленинградский													
23	со сметаной	250/8	3,21	6,14	18,22	141,13	0,108	8,16	0,025	0,24	55,59	195,26	20,13	0,67
38	Шницель рыбный натуральный, с маслом	80/5	12,78	9,58	7,95	169,21	0,096	1,7	0,04	1,67	54,85	219,26	20,97	1,1
56	Картофельное пюре	150	2,75	4,12	21,2	133	0,15	5,32	0,0045	0,15	36,78	83,74	20,33	0,84
	Сок фруктовый (овощной),													
68	в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
73	Хлеб пшеничный	57	1,17	1,13	19,6	86,92	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,6	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
60	Фрукты свежие	150	0,20	0,20	9,80	45,01	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	9,00	2,20
72	Кисломолочный напиток													
	(в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02	1,485	1,38	103,5	16,1	0,11
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день (завтрак и обед)		**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

День 2: вторник														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	завтрак	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
6	Салат из свеклы с яблоками	60	0,92	1,91	5,21	41,72	0,012	2,87	0,012	0,132	32,46	25,44	8,68	0,59
42	Сосиска молочная отварная	90	5,14	8,81	0,71	102,7	0,02			0,2	14,49	75,23	5,54	0,51
49	Рагу из овощей	155	3,59	6,83	14,3	133,12	0,08	6,4	0,08	0,44	98,47	110,53	18,86	0,92
63	Чай с молоком	200	0,2		14	56					12	8	6	0,8
60	Фрукты свежие	150	0,20	0,20	9,80	45,01	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	30	4,64	0,36	10,21	67,95	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
73	Хлеб пшеничный	60	4,56	1,64	29,52	141	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,50***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
14	Икра морковная	60	2,32	4,89	6,89	80,85	0,036	3,41	0,68	0,79	17,35	38,49	16,64	0,73
20	Суп картофельный с клецками , яйцом	250/25	2,96	3,67	18,52	118,97	0,0114	6,21	0,012	0,314	56,25	162,31	21,39	0,93
40	Шницель натуральный рубленый	80	12,06	12,42	4,64	178,6	0,06		0,04	0,47	30,37	161,12	13,26	1,41
58	Капуста тушеная	150	3,15	4,68	14,85	115	0,05	12,51	0,105	0,34	111,6	78,75	21,36	1,02
61	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2		24,4	100	0,02	0,4		1	18	10	4	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	6,1	32,4	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
73	Хлеб пшеничный	18	4,56	1,78	41,85	196,68	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день (завтрак и обед)		**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								
День 3: среда														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	завтрак	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
17	Салат из свеклы отварной	60	0,42	6,72	16,23	87,7	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
46	Запеканка творожная , с джемом	120/30	11,22	8,15	28,12	235	0,08	0,27	0,065	0,22	162,37	202,35	17,11	0,6
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,02	0,6			70	50	10,5	0,7
72	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	32,4	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
73	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,2	12,3	85,84	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,25
	Итого за		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,50***	***0,23***	***8,51***	***0,12***	***0,73***	***272,54***	***415,78***	***61,05***	***2,32***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**	**18,9**	**14,6**	**18,7**	**5,3**	**40,7**	**26,4**	**25,4**	**18,2**
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
12	Винегрет овощной	60	0,84	2,16	4,32	87,7	0,03	6,59	0,09	0,87	20,13	24,89	12,1	0,36
	Щи из свежей капусты с картофелем,													

26	со сметаной	250/8	2,56	2,7	8,85	49	0,05	9,45	0,025	0,48	63,29	183,21	22,42	1,05
	Котлета, рубленная из кур запеченная,													
41	с соусом сметанным	80/20	6,8	9,74	5,73	249,00	0,05	0,52	0,087	0,67	65,89	90,23	13,208	0,57
59	Овощи припущенные, с маслом	150	3,11	4,07	3,52	75,65	0,135	12,71	0,07	0,35	54,42	65,92	16,59	0,93
71	Компот из сухофруктов	200			18,5	80,00	0,4	28	0,17	2	250		12,5	
73	Хлеб пшеничный	60	1,1	0,48	20,81	106,55	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,36	10,26	48,60	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
60	Фрукты свежие	150	0,24	0,24	11,76	54,00	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Кондитерские изделия	30	4	2,1	6,93	72,00	0,003			0,2	2,65	9,65	10	0,3
	Итого за обед		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***822,5***	***0,761***	***63,27***	***0,46***	***5,455***	***502***	***433,65***	***102,32***	***7,69***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**	**62,2**	**108,5**	**64,7**	**50,1**	**44,5**	**18,9**	**34,5**	**46,7**
	Всего за день (завтрак и обед)		**38,50**	**39,50**	**167,50**	**1410,00**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60,00**								
День 4: четверг														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	завтрак	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
14	Икра морковная	60	2,32	1,14	26,65	80,85	0,036	3,41	0,68	0,79	17,35	38,49	16,64	0,73
43	Омлет натуральный	155	8,41	12,05	4,59	178,82	0,06	0,85	0,026	0,57	148	189,56	9,45	1,00
65	Чай с сахаром	200	0,2		13,6	56		2,2			16	8	6	0,80
76	Булочка "Веснушка"	50	3,89	3,48	28,21	159,77	0,06		0,004	0,39	9,6	40,309	6,52	0,46
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	51,1	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
74	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,5***	***0,2152***	***7,26***	***0,73***	***1,948***	***195,93***	***391,559***	***57,23***	***3,281***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
9	Салат из свеклы отварной с яблоками	60	0,54	9,48	1,56	94,8	0,07	6,48	0,004	0,27	24,28	51,3	9,85	0,41
	Борщ с капустой и картофелем,													
24	со сметаной	250/8	2,64	3,51	5,79	68,12	0,05	7,15	0,0028	0,63	65,12	182,55	19,9	1,02
31	Жаркое по-домашнему	230	13,74	10,22	25,53	249,11	0,23	9,97	0,07	0,69	75,47	217	22,55	2
	Сок	200	0,2		26	106		8		0,2	12	4	4	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,60	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
60	Фрукты свежие	120	0,24	0,24	11,76	10,00	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Хлеб пшеничный	90	7,61	3,84	36,35	245,87	0,041			0,41	7,5	24,37	5,25	0,38
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***	***0,423***	***37,6***	***0,0948***	***2,625***	***220,64***	***509,62***	***78,65***	***8,19***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**46,2**	**47,4**	**201**	**1410**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								
День 5: пятница														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														

№ ТК	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг цен.	Витамины		(мг)		Минеральные вещества (мг)			
	завтрак	порции	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	2,45	3,84	5,12	70,1	0,055	2,1	0,02	0,03	88,77	65,55	11,92	0,27
45	Лапшевник из макарон с овощами	150	13,47	12,83	53,93	363,34	0,078	2,97	0,04	0,62	34,52	42,15	14,58	0,78
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
	Кисломолочный напиток													
72	(в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	2,03	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	37,1	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,5***	***0,21***	***6,87***	***0,115***	***1,09***	***306,29***	***357,69***	***61,34***	***3,02***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,017	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,24
17	Суп с крупой (рис)	250	4,98	6,12	16,85	142,48	0,04			0,77	38,92	212,67	12,31	0,62
439	Птица отварая													
39	с соусом	80/20	13,03	11,21	6,95	180,82	0,09	2,08	0,042	1,45	76,15	155,75	19,89	1,12
57	Картофель отварной	150/5	3,05	4,67	24,15	150,84	0,15	5,03	0,03	0,09	26,61	80,96	15,88	0,3
	Сок фруктовый (овощной),													
68	в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,60	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
73	Хлеб пшеничный	78	2,38	1,8	33,41	152,05	0,069			0,71	12,9	42	9	0,65
	Фрукты	150	0,24	0,24	11,76	10,00	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***	***0,43***	***21,73***	***0,292***	***4,975***	***202,38***	***534,61***	***81,22***	***4,67***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**46,2**	**47,4**	**201**	**1410**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								
День 6: понедельник														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	завтрак	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
8	Салат из свеклы отварной	60	0,42	2,12	12,25	84,84	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
48	Пудинг из творога со сметаной	120/15	8,92	11,46	29,43	240	0,07	1,24	0,055	0,57	127,63	163,38	14,46	0,78
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
73	Хлеб пшеничный	25	4,71	0,2	12,3	58,6	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,25
74	Кисломолочный напиток	115	1,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,5***	***0,24***	***8,23***	***0,12***	***1,63***	***404,67***	***484,2***	***74,78***	***2,36***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	1,388	5,62	53,67	0,016	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,31
16	Суп из овощей	250	3,2	4,18	12,32	99,73	0,037	6,88	0,05	0,98	40,83	129,58	14,63	0,62
33	Запеканка картофельная с мясом	185	15,08	15,69	19,81	280,85	0,12	8,06	0,09	0,39	57,82	205,8	22,08	1,83
69	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,4	108		2,6		0,2	12	3	2,8	0,5
77	Булочка сдобная с помадкой	60	4,56	5,28	33,46	100,32	0,09	0,009	0,02	0,574	27,77	79,23	7,63	0,63
73	Хлеб пшеничный	65	1,26	0,48	4,64	129,93	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6

	Хлеб ржаной	48	1,72	0,432	15	50,00	0,096	16,8						1,87
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								
День 7: вторник														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	завтрак	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
2	Бутерброд с маслом, яйцом	30/10/20	2,2	7,5	13,57	202,82	0,045		0,006	0,49	8,9	29,1	4,2	0,3
49	Рагу из овощей	155	3,59	6,83	14,3	133,12	0,08	6,4	0,08	0,44	98,47	110,53	18,86	0,92
66	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,02	0,6			70	50	10,5	0,7
	Конфеты шок	30	4	2,1	6,93	20	0,003			0,2	2,65	9,65	10	0,3
73	Хлеб пшеничный	30,6	4,73	0,48	27,95	85	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
79	Кисломолочный напиток	115	3,33	1,24	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,5***	***0,2***	***11,09***	***0,12***	***2,12***	***316,59***	***432,04***	***66,04***	***2,83***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
5	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,75	3,84	5,12	70,1	0,055	2,1	0,02	0,03	88,77	65,55	11,92	0,27
22	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,86	5,21	18,77	141,46	0,24	8,42	0,02	0,2	84,63	309,11	24,63	1,35
30	Гуляш	100	8,48	8,64	3,04	123,85	0,1	0,64	0,08	0,4	15,2	111,2	16	1,85
53	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			1,35	26	18	40,15	2,4
73	Хлеб пшеничный	15	2,26	0,48	29,52	151,06	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
74	Хлеб ржаной	48	2,37	3,88	12,53	71,28	0,06			0,5	10,44	54	16,92	1,17
60	Фрукты свежие	130	0,13	0,3	6,37	29,25	0,009	3,25	0,009	2,25	12,42	10,4	5,85	1,43
	Сок фруктовый (овощной),													
68	в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								
День 8: среда														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	завтрак	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
3	Бутерброд с сыром, яйцом	25/15/20	9,14	5,16	12,45	180,89	0,09		0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3
52	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150/5	4,39	9,94	44,36	222,55	0,08	2,77	0,065	0,18	134,71	127,85	15,31	0,67
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,02	0,6			70	50	10,5	0,7
	Кисломолочный напиток													
72	(в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11

74	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	37,5	0,025			0,21	4,35	22,5	7,05	0,48
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,5***	***0,23***	***4,26***	***0,13***	***0,7***	***505,11***	***382,8***	***48,11***	***1,78***
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
15	Икра свекольная	60	1,29	3,41	9,63	74,38	0,03	2,11	0,03	1,26	39,47	59,24	9,96	0,4
19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,45	3,37	21	128,22	0,118	14,52	0,012	0,314	52,48	176,41	23,9	0,99
32	Азу	220	11,48	11,87	20,9	236,44	0,1	2,35	0,027	0,61	34,12	178,74	26,47	1,84
61	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2		24,4	100	0,02	0,4		1	18	10	4	0,2
60	Фрукты свежие	150	0,20	0,20	9,80	45,01	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	9,00	2,20
73	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,00	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	33	5,77	8,32	2	98,45	0,096	16,8						1,87
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								
День 9:четверг														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	завтрак	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
8	Салат из свеклы отварной с яблоками	60	0,42	9,12	5,96	87,7	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
	Пудинг из творога (запеченный), с													
48	джемом	120/30	14,12	6,77	29,43	236,54	0,07	1,24	0,055	0,57	127,63	163,38	14,46	0,78
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
74	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,7	0,025			0,21	4,35	22,5	7,05	0,48
75	Булочка "Российская"	50	3,52	3,68	28,42	177,56	0,05	2,5	0,017	0,45	12,31	35,88	5,09	0,341
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,50***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,017	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,24
18	Суп с крупой (рис) и томатом	250	2,18	4,98	14,63	114,16	0,03	2,78	0,012	1,43	16,88	52,63	10,54	0,37
38	Шницель рыбный натуральный, с маслом	80/5	12,78	9,58	7,95	169,21	0,096	1,7	0,04	1,67	54,85	219,26	20,97	1,1
56	Картофельное пюре	150	2,75	4,12	21,2	133	0,15	5,32	0,0045	0,15	36,78	83,74	20,33	0,84
	Сок фруктовый (овощной),													
68	в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
73	Хлеб пшеничный	90	5,86	5,22	28,14	173,91	0,041			0,41	7,5	24,37	5,25	0,38
74	Хлеб ржаной	33	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04			0,35	7,25	37,5	11,75	0,8
60	Фрукты свежие	140	0,20	0,20	9,80	45,01	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	9,00	2,20
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**								

	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								
День 10: пятница														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 - 10 лет														
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	завтрак	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
4	Бурерброд с хлебом , маслом	25/8	2,06	3,84	23,03	135	0,043		0,02	0,38	10,4	25,78	2,53	0,18
51	Каша боярская (из пшена), с маслом	150/5	4,46	6,75	25,89	182	0,045	0,67	0,03	0,104	141,34	131,22	19,93	0,21
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
	Кисломолочный напиток													
72	(в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,9	0, 04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
73	Хлеб пшеничный	30	5,53	3,19	5,06	66,5	0,03			0,31	5,6	18,2	3,92	0,28
	Итого за завтрак		***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,5***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**25**	**25**	**25**	**25**								
№ ТК	***Наименование блюд***	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг цен.**	**Витамины**		**(мг)**		**Минеральные вещества (мг)**			
	обед	**порции**	**белки**	**жиры**	**углевод**	**ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
12	Винегрет овощной	60	0,84	2,16	4,32	40,18	0,03	6,59	0,09	0,87	20,13	24,89	12,1	0,36
21	Суп картофельный	250	3,45	3,37	21	128,22	0,118	14,52	0,012	0,314	52,48	176,41	23,9	0,99
29	Биточки рыбные	80	10,16	7,88	4,34	129,14	0,104	0,8	0,05	0,4	20	150,18	13,97	1,21
54	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	3,65	4,05	30,05	171,3	0,06		0,045	0,84	13,63	37,53	10,68	0,87
	Сок овощной	200	0,6	0,2	20	112,5	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Хлеб ржаной	48	1,7	0,4	14,9	61,5	0,096	16,8						1,87
73	Хлеб пшеничный	60	6,55	9,59	22,64	179,66	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за обед		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,5***								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**35**	**35**	**35**	**35**								
	Всего за день		**46,2**	**47,4**	**201**	**1410**								
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		**60**	**60**	**60**	**60**								

завтрак 25%- 587,5 ккал, обед - 35 % 822,5 ккал
завтрак и обед 1410 ккал- 60%