



Директор  
ООО «Тимашевское предприятие  
общественного питания»

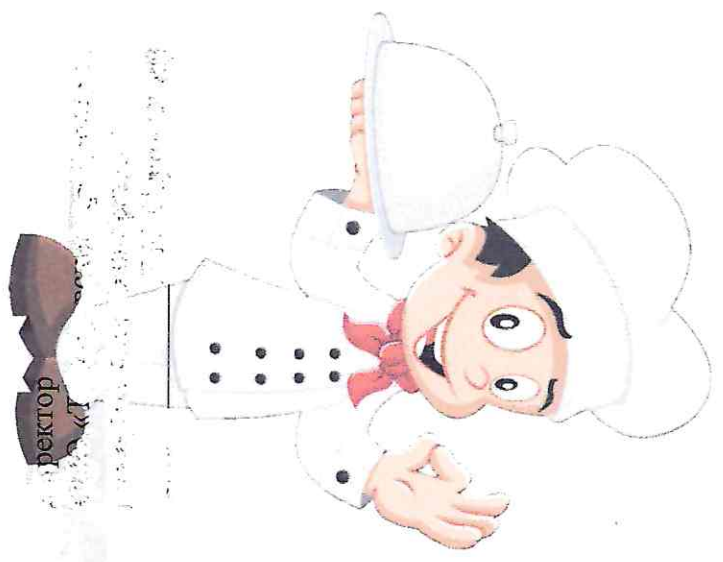
*Ю.Н. Эжобаев*  
Ю.Н. Эжобаев

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ  
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН  
СЕЗОН: ЗИМА**



УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Эжобаев Ю.Н.

*Ю.Н. Эжобаев*  
Ю.Н. Эжобаев



			неделя 1										
День			Первый										
Сезон			Зима										
Возрастная категория			от 7 до 11 лет										
№ рецеп.	Пример пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал/л)	Витамины (Мг)			Минералы (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>													
№ 44 стр. 36	Салат из Белокочанной капусты и свеклы	50	0,8	3,55	2,95	47	0,015	10,9	1,6	23	17	8,5	0,45
№ 54-2с-2020 стр 83	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,5	4,7	160,4	0,07	1,47	0,4	99	164	19	1,6
№ 500 стр 331	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0	129	87	13	0,8
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
№ 54-2с-2020 стр 177	Коржик молочный	50	3,25	5,62	31	187,5	0	0	0	11,87	30,25	4,75	0,37
	<b>Всего завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,15</b>	<b>23,15</b>	<b>80,99</b>	<b>613,2</b>	<b>0,174</b>	<b>12,77</b>	<b>2,61</b>	<b>275,87</b>	<b>349,35</b>	<b>58,85</b>	<b>4,33</b>
<b>Обед</b>													
№ 107 стр. 71	Овощи натуральные соевые(олупдн)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
№ 146 стр. 102	Суп картофельный с клецками	220	2,13	3,18	11,8	84,36	0,065	4,66	1,07	22,36	49,7	15,94	0,61
№ 54 -11с-2020 стр. 118	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	0,64	19	192	44	2,2
№ 389 стр. 214	Сок фрукт. яблочный (промышленное производство)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0,66	12	39	8,4	0,66
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97
№ 590 стр. 415	Печенье сахарное (промышленная упаковка)	25	1,17	2,45	18,6	104,25	0,02	0	0,87	7,25	22,5	5	0,52
	<b>Всего в обед</b>	<b>790</b>	<b>26,19</b>	<b>21,87</b>	<b>128,09</b>	<b>820,11</b>	<b>0,292</b>	<b>12,38</b>	<b>3,65</b>	<b>97,16</b>	<b>371,1</b>	<b>101,49</b>	<b>8,12</b>
<b>Подник</b>													
№ 535 стр. 374	Оладьи с изюмом	105	6,53	10,02	42,68	287,46	0,11	0,65	3,48	77,31	87,61	17,06	1,11
№ 54-3с-2020 стр. 162	Компот из черносливя	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,3	0	18	18	22	0,7
	<b>Всего подник</b>	<b>305</b>	<b>7,03</b>	<b>10,22</b>	<b>62,18</b>	<b>368,76</b>	<b>0,11</b>	<b>0,95</b>	<b>3,48</b>	<b>95,31</b>	<b>105,61</b>	<b>39,06</b>	<b>1,81</b>

№ рецепт.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Возрастная категория															от 7 до 11 лет				
День															неделя 1				
Сезон															Второй зима				
	<b>Завтрак</b>																		
№ 50 стр. 39	Салат из свежих отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	0,01	2,85	1,15	16,5	19	9,5	0,65						
№ 274 стр.222	Зразы рубленые	100	8,7	12,07	8,9	201	0,04	1,57	0,75	29,25	97,2	15,74	6,37						
№ 174 стр.124	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	18,48	134,4	0,132	15,36	1,8	52,8	91,2	27,6	0,96						
№ 519 стр.364	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	12	3	3	1,5						
№ 108 стр./72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385						
№ 109 стр./72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78						
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>525</b>	<b>17,85</b>	<b>20,68</b>	<b>78,28</b>	<b>593,95</b>	<b>0,266</b>	<b>89,78</b>	<b>4,365</b>	<b>124,55</b>	<b>264,75</b>	<b>70,14</b>	<b>10,645</b>						
<b>Обед</b>																			
№ 306 стр.241	Горошек зеленый консерв. (пром- проявление)	40	1,15	1,09	2,3	23,68	0,02	3,88	0	9,57	24,53	8,07	0,28						
№ 128 стр.88	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	1,92	27,6	42,4	21	0,96						
№ 405 стр. 296	Птица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,5	34	90	16	1						
№ 303 стр.240	Каша пшениная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5	0,11	0	0,23	10,96	85,47	29,89	0,98						
№508 стр. 357	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	28	19	7	1,5						
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,049	0	0,49	9	29,25	6,3	0,49						
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75						
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(груши)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45						
	<b>Всего в обед</b>	<b>950</b>	<b>27,88</b>	<b>24,94</b>	<b>118,48</b>	<b>813,73</b>	<b>0,357</b>	<b>22,42</b>	<b>4,37</b>	<b>163,38</b>	<b>385,75</b>	<b>127,41</b>	<b>10,41</b>						
<b>Подник</b>																			
№ 54-8в-2020 стр. 181	Булочка "Маковая"	100	6,8	4,83	47,45	244,67	0,033	0,83	0	123,33	142,67	30,67	1,47						
№ 513 стр.361	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2						
	<b>Всего подник</b>	<b>300</b>	<b>12,6</b>	<b>9,83</b>	<b>57,05</b>	<b>350,67</b>	<b>0,113</b>	<b>3,43</b>	<b>0</b>	<b>363,33</b>	<b>322,67</b>	<b>58,67</b>	<b>1,67</b>						

№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (Мг)						Минералы (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Возрастная категория															неделя 1	
День															Третий	
Сезон															Зима	
Возрастная категория															от 7 до 11 лет	
№ 54-59-2020 стр. 14	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,07	3,6	72,52	0,015	17,32	2,7	22,5	18,75	11,25	0,52			
№ 54-26м-2020 стр. 133	Плов из булгура с птицей	200	13,7	8,6	38,7	312,3	0,13	1,1	5,5	33	260	138	2,2			
№ 518 стр. 363	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0,38	7	22,75	4,9	0,385			
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>515</b>	<b>19,5</b>	<b>15,19</b>	<b>86,4</b>	<b>586,67</b>	<b>0,245</b>	<b>22,42</b>	<b>8,86</b>	<b>83,5</b>	<b>347,1</b>	<b>171,55</b>	<b>6,685</b>			
	<b>Обед</b>															
№ 56 стр. 42	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,8	0,018	6,06	1,38	99	85,2	14,4	0,84			
№ 144 стр. 101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74			
№ 341 стр. 239	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,4	9,1	9,1	175	0,09	19,6	5,5	34	185	26	1			
№ 429 стр. 312	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,15	39	85,5	28,5	1,05			
№ 355 стр. 261	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0,1	31,24	25,3	18,38	0,55			
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97			
№ 588 стр. 414	Кондитерские изделия вафель(промышленная упаковка)	15	0,42	0,495	11,59	52,5	0,004	0	0,1	2,4	5,4	1,5	0,22			
	<b>Всего в обед</b>	<b>790</b>	<b>28,33</b>	<b>25,855</b>	<b>114,36</b>	<b>823,8</b>	<b>0,508</b>	<b>38,19</b>	<b>8,2</b>	<b>237,59</b>	<b>504,5</b>	<b>126,53</b>	<b>5,81</b>			
	<b>Подлник</b>															
№ 541 стр. 378	Ватрушка с творожком сладким фаршем	100	13,94	7,168	31,75	214,87	0,108	0,225	0,73	79,83	205,85	19,33	0,95			
№ 498 стр. 350	Какао с молоком густым	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,1	122	109	30	1			
	<b>Всего подлник</b>	<b>300</b>	<b>17,64</b>	<b>10,968</b>	<b>56,25</b>	<b>361,87</b>	<b>0,138</b>	<b>0,625</b>	<b>0,83</b>	<b>201,83</b>	<b>314,85</b>	<b>49,33</b>	<b>1,95</b>			

		неделя 1																	
День		Четвертый																	
Сезон		зима																	
Возрастная категория		от 7 до 11 лет																	
№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минералы (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<b>Завтрак</b>																			
№ 86	Салат из соевых бобов с луком	60	0,68	7,26	4,26	88,8	0,01	3,3	2,76	53,4	49,2	11,4	0,72						
№ 343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,14	0,06	3,35	3	25	145	27,85	0,57						
№ 54-11-2020 стр. 73	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0	39	84	28	1						
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	14,2	4	2	0,4						
№ 108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385						
№ 109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78						
№ 112	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45						
<b>Всего в завтрак</b>																			
<b>Обед</b>																			
№ 115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	1,86	24,6	22,2	9	0,42						
№ 101	Суп картофельный с крупой (рис) и томатом	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	2,35	21,36	44,78	18,22	0,7						
№ 54-5к-2020 стр. 113	Котлеты из птицы	85	14,45	11,55	10,1	201,9	0,05	0,47	0,3	23,2	109,9	48	1,02						
№ 303	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,06	0	0	26,82	111,22	15,99	0,58						
№ 54-5бюж-2020 стр. 137	Сырч. молочный настудянный	30	1,05	2,61	2,85	39,15	32,7	0,156	0,06	32,7	108	4,02	0,06						
№ 509	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,1	11	7	5	1,2						
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44						
№ 109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97						
№ 112	Фрукты свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52						
<b>Всего в обед</b>																			
<b>Подлник</b>																			
№ 321	Сырники из творога запеченные	100	16	12,33	20,66	257,34	0,06	0,26	0,53	136,67	205,34	21,33	0,66						
№ 519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	12	3	3	1,5						
<b>Всего подлник</b>																			
			16,7	12,63	43,46	354,34	0,07	70,26	0,53	148,67	208,34	24,33	2,16						

День			неделя 1															
Сезон			Пятый															
Возрастная категория			зима															
			от 7 до 11 лет															
№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал/л)	Витамины (Мг)			Минералы (Мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>Завтрак</b>																	
№ 48 стр. 38	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	47	0,01	9,45	2,25	21,5	16	7,5	0,3					
№ 54-1м-2020 стр. 118	Плов из отварной говядины	200	11,12	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	0,64	19	192	44	2,2					
№ 54-5м-2020 стр. 163	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	0	9	7	6	0,5					
№ 1 08 стр. 72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33					
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78					
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,72</b>	<b>21,03</b>	<b>71,74</b>	<b>549,2</b>	<b>0,149</b>	<b>12,17</b>	<b>3,5</b>	<b>62,5</b>	<b>266,1</b>	<b>71,1</b>	<b>4,11</b>					
	<b>Обед</b>																	
№ 07 стр. 71	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	9	0,42	6	21	9	0,48					
№ 138 стр. 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	6,22	14,84	87,6	0,066	4,86	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66					
№ 390 стр. 284 № 316 стр. 316	Тфтели из говядины с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,5	21	108	16	1,5					
№ 430 стр. 312	Картофельное пюре с морковью	150	2,7	6,75	12,75	123	0,12	3,9	0,75	40,5	87	43,5	1,05					
№ 497(2) стр. 350	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0	163	150	39	1,3					
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие (мандринки)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,07	49,4	0,26	45,5	22,1	14,3	0,13					
	<b>Всего в обед</b>	<b>910</b>	<b>25,98</b>	<b>33,67</b>	<b>112,24</b>	<b>825,2</b>	<b>0,462</b>	<b>69,66</b>	<b>3,93</b>	<b>305,3</b>	<b>503,9</b>	<b>157,3</b>	<b>6,73</b>					
	<b>Полдник</b>																	
№ 528 стр. 370	Блинчики с маслом	100	7,5	12,37	29,94	261,25	0,09	0,62	2,12	128,12	135	20,62	0,75					
№ 54-20кн-2020 стр. 171 Н	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	20,8	85,1	0,01	12	0	17	14	6	0,22					
	<b>Всего полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>12,47</b>	<b>50,74</b>	<b>346,35</b>	<b>0,1</b>	<b>12,62</b>	<b>2,12</b>	<b>145,12</b>	<b>149</b>	<b>26,62</b>	<b>0,97</b>					

			неделя 2																	
	День		Шестой																	
	Сезон		Зима																	
	Возрастная категория		от 7 до 11 лет																	
№ рецеп.	Примеры наименований блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минералы (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe							
	<b>Завтрак</b>																			
№ 478 стр. 340	Масло сливочное (попоявми)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,1	1,2	1,9	0	0,02							
№ 313 стр. 215	Запеканка из творога	130	14,8	11,9	27	281	0,06	0,52	0,6	257,4	300,74	32,93	0,86							
№ 481 стр. 341	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,1	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02							
№ 54-22м-2020 стр. 141	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	4,5	7,2	3,8	0,7							
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385							
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78							
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,03	12	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64							
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>525</b>	<b>20,23</b>	<b>22</b>	<b>74,79</b>	<b>588,85</b>	<b>0,17</b>	<b>12,66</b>	<b>1,625</b>	<b>327</b>	<b>399,29</b>	<b>65,23</b>	<b>5,405</b>							
	<b>Обед</b>																			
№ 54-14з-2020 стр. 19	Салат из свежкл с курятиной и яблоком	60	1,05	3,22	9,97	73,42	0,02	1,89	2,8	27,75	31,5	16,5	0,9							
№ 129 стр. 89	Ворст с фасолью и картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	0,07	5,4	1,96	34	79,2	27,4	1,36							
№ 54-22м-2020 стр. 130	Рагу из птицы	200	21	19,3	17,5	317,4	0,13	11,3	0	32	19,3	9,3	2,1							
№ 352 стр. 260	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0,108	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	0	11,46	6,62	3,64	0,568							
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44							
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17							
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(груши)	160	0,64	0,48	16,48	75,2	0,03	8	0,64	30,4	25,6	19,2	3,618							
	<b>Всего в обед</b>	<b>890</b>	<b>30,778</b>	<b>27,88</b>	<b>109,81</b>	<b>824,22</b>	<b>0,35</b>	<b>28,42</b>	<b>6,26</b>	<b>154,11</b>	<b>409,32</b>	<b>179,44</b>	<b>10,156</b>							
	<b>Подлник</b>																			
№ 590 стр. 415	Печенье сахарное	70	5,25	6,86	41,08	291,9	0,05	0	2,45	20,3	63	14	1,47							
№ 389 стр. 274	Сок фруктовый (промышленного)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8							
	<b>Всего подлник</b>	<b>-270</b>	<b>6,25</b>	<b>6,86</b>	<b>61,28</b>	<b>376,7</b>	<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>2,45</b>	<b>34,3</b>	<b>77</b>	<b>22</b>	<b>4,27</b>							

День	неделя 2															
Сезон	Сельмой Зима															
Возрастная категория	от 7 до 11 лет															
№ рецен.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe			
			<b>Завтрак</b>													
№ 306 стр.241	Горошек зеленый консерв. (пром. производства)	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,034	5,82	0	14,35	36,8	12,1	0,42			
№ 335 стр. 261	Мясо духовое	173	16,3	18,17	15,33	234	0,1	5,35	0,7	32,11	213,44	42,09	3,6			
№ 508 стр.357	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0,1	31,24	25,3	18,38	0,55			
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
№ 112 стр 73	Плоды свежие (малины)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,07	49,4	0,26	45,5	22,1	14,3	0,13			
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>613</b>	<b>23,56</b>	<b>20,6</b>	<b>82,74</b>	<b>578,82</b>	<b>0,293</b>	<b>61,06</b>	<b>1,67</b>	<b>136,2</b>	<b>348,74</b>	<b>100,47</b>	<b>5,81</b>			
			<b>Обед</b>													
№ 44 стр. 36	Салат из белокочанной капусты и свеклы	50	0,8	3,55	2,95	47	0,015	10,9	1,6	23	17	8,5	0,45			
№ 149 стр.104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	2,53	10,5	12,51	139,2	0,11	9	0	29,78	115,92	32,75	1,35			
№ 54-7н-2020 стр. 101	Рыба, припущенная в молоке(минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7	0,07	0,9	0	55	162	36	0,6			
№ 303 стр 240	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	0,11	0	0	8,44	108,87	72,03	2,42			
№ 518 стр.363	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	0,385	7	22,75	4,9	0,385			
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
№ 54-2в-2020 стр. 177	Коржик молочный	50	3,25	5,62	31	187,5	0	0	0	11,87	30,25	4,75	0,37			
	<b>Всего в обед</b>	<b>813</b>	<b>30,23</b>	<b>27,88</b>	<b>109,41</b>	<b>829,82</b>	<b>0,35</b>	<b>26,62</b>	<b>6,26</b>	<b>147,11</b>	<b>446,32</b>	<b>131,44</b>	<b>11,438</b>			
			<b>Подник</b>													
№ 563 стр 396	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,1	0	1,16	15	61,66	10	0,83			
№ 54-2н-2020 стр.141	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	4,5	7,2	3,8	0,7			
	<b>Всего подник</b>	<b>300</b>	<b>8,03</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>356,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>1,16</b>	<b>19,5</b>	<b>68,86</b>	<b>13,8</b>	<b>1,53</b>			



День		неделя 2																						
Сезон		Весенней																						
Возрастная категория		от 7 до 11 лет																						
№ рецеп.	Пример пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)													
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe											
<b>Завтрак</b>																								
№ 115 стр.75	Икра кабачковая (пром. производство)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	2,8	1,24	16,4	14,8	6	0,28											
№ 54-7-№-2020 стр. 114	Шницели говяжьи	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	0	29	137	20	1,9											
№ 303 стр.240	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,34	17,78	126,1	0,1	0	0	7,32	94,35	62,42	2,1											
№ 509 стр.357	Компот из свежих плодов с лимонном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,1	11	7	5	1,2											
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0,39	7	22,75	4,9	0,38											
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	7,68	40,02	0,04	0	0,32	8,05	36,34	10,81	0,89											
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>503</b>	<b>22,89</b>	<b>22,25</b>	<b>83,06</b>	<b>625,27</b>	<b>0,248</b>	<b>6,19</b>	<b>2,05</b>	<b>78,77</b>	<b>312,24</b>	<b>109,13</b>	<b>6,75</b>											
<b>Обед</b>																								
№107 стр 71	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	9	0,42	6	21	9	0,48											
№ 134 стр.93	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	23,32	45,38	19,34	0,74											
№ 54-25-№-2020 стр.132	Пшеница, тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0	22	112	54	1											
№ 54-11-2020 стр. 02	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	0	11	40	7	0,7											
№ 497(2) стр.350	Каша с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0	163	150	39	1,3											
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44											
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78											
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52											
	<b>Всего в обед</b>	<b>930</b>	<b>31,67</b>	<b>21,53</b>	<b>122,52</b>	<b>821,1</b>	<b>0,36</b>	<b>34,7</b>	<b>1,46</b>	<b>265,92</b>	<b>443,58</b>	<b>157,74</b>	<b>8,96</b>											
<b>Полдник</b>																								
№ 558 стр 394	Булочка "Алтайская"	50	4,3	2,5	26,4	145	0,06	1	1,5	8	33	7	0,5											
№ 517 стр 362	Йогурт (промышленная упаковка)	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0	178,5	136,5	21	0,15											
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие (манго, лимон)	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15											
	<b>Всего полдник</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>7,6</b>	<b>50,4</b>	<b>332,5</b>	<b>0,19</b>	<b>58,9</b>	<b>1,8</b>	<b>239</b>	<b>195</b>	<b>44,5</b>	<b>0,8</b>											

№ рецен.	Присем пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)						Минералы (Мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Возрастная категория															
от 7 до 11 лет															
День			неделя 2												
Сезон			Девятый зима												
№ 49 стр. 39	Завтрак Салат из кашеистой капусты с яблоком	60	0,66	6,12	3,18	70,2	0,01	8,88	2,7	18,6	12	7,2	0,72		
№ 54-7п-2020 стр. 101	Рыба, приготовленная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7	0,07	0,9	0	55	162	36	0,6		
№ 54-11г-2020 стр. 73	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	0,15	39	84	28	1		
№ 54-3гн-2020 стр. 141	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0	6,9	8,5	4,6	0,8		
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	8,8	6	4,2	0,33		
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78		
№ 112 стр. 72	Фрукты свежие( бананы)	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,05	14	0,56	11,2	39,2	58,8	0,84		
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,26</b>	<b>19,4</b>	<b>82,72</b>	<b>590,3</b>	<b>0,32</b>	<b>35,14</b>	<b>4,02</b>	<b>146,5</b>	<b>343,3</b>	<b>148,2</b>	<b>5,07</b>		
<b>Обед</b>															
№ 54-9с-2020 стр. 14	Салат из белокочан. капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,024	15,36	2,7	33,6	25,8	12,6	0,48		
№ 131 стр. 91	Секольник	200	1,74	6,56	14,62	77,6	0,05	7,34	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22		
№ 54-26к-2020 стр. 133	Плов из булгура с курицей	200	13,7	8,6	38,7	312,3	0,13	1,1	5,5	33	260	138	2,2		
№ 456 стр. 328	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,08	2,94	8,04	4,14	0,17		
№ 54-3кн-2020 стр. 162	Компот из чернославя	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,3	0	18	18	22	0,7		
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,97		
№ 112 стр. 73	Фрукты свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,048	16	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52		
	<b>Всего в обед</b>	<b>915</b>	<b>22,96</b>	<b>23,4</b>	<b>124,89</b>	<b>784,91</b>	<b>0,344</b>	<b>40,9</b>	<b>9,59</b>	<b>160,09</b>	<b>450,34</b>	<b>233,29</b>	<b>9,7</b>		
<b>Полдник</b>															
№ 589 стр. 415	Кондитерские изделия(пряники)	100	5,9	4,7	20	202	0,08	0	2,4	11	50	9	0,8		
№ 357 стр. 261	Кисель из плодов шиповника (витамин.)	200	0,24	0,11	31,37	149,8	0,006	48,8	0	15,7	6,34	2,32	0,27		
	<b>Всего в полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,14</b>	<b>4,81</b>	<b>51,37</b>	<b>351,8</b>	<b>0,086</b>	<b>48,8</b>	<b>2,4</b>	<b>26,7</b>	<b>56,34</b>	<b>11,32</b>	<b>1,07</b>		

		неделя 2												
День		Десятый												
Сезон		зима												
Возрастная категория		от 7 до 11 лет												
№ рецеп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (Мг)				Минералы (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Завтрак</b>														
№ 54-14с-2020 стр.19	Салат из свежих с курагой и изюмом	60	1,05	3,22	9,97	73,42	0,02	1,89	2,8	27,75	31,5	16,5	0,9	
54-2м-2020 стр. 132	Пшеница, тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	208	22	112	54	1	
№ 309 стр.242	Макаронны отварные	100	3,53	3,66	21,8	134,67	0,04	0	0	7,33	26,66	4,66	0,46	
№ 518 стр.363	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	8,8	6	4,2	0,33	
№ 590 стр. 415	Копч. Язд. (печенье сахарное) в промыт. упаковке	25	1,17	2,45	18,6	83,4	0,02	0	0,87	7,25	22,5	5	0,52	
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>515</b>	<b>23,13</b>	<b>15,87</b>	<b>89,73</b>	<b>578,09</b>	<b>0,17</b>	<b>7,19</b>	<b>212</b>	<b>87,13</b>	<b>212,66</b>	<b>92,36</b>	<b>6,01</b>	
<b>Обед</b>														
№ 107 стр.71	Овощи натуральные соевые (бурпы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
№ 99 стр. 122 М	Суп из овощей со сметаной	205	1,4	4,74	7,49	84,3	0,059	8,32	0,015	32,28	42,47	17,05	0,63	
№ 54-6м-2020 стр 113	Виточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	0	29	137	20	1,9	
№ 303 стр 240	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,06	0	0	26,82	111,22	15,99	0,58	
№ 493 стр.348	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
№ 561 стр 395	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,2	31,8	200	0,06	0,7	0,7	9	34	7	0,5	
	<b>Всего в обед</b>	<b>820</b>	<b>28,13</b>	<b>29,5</b>	<b>118,02</b>	<b>858,85</b>	<b>0,331</b>	<b>12,11</b>	<b>1,635</b>	<b>140,4</b>	<b>415,49</b>	<b>89,14</b>	<b>5,88</b>	
<b>Ужин</b>														
№ 528 стр.370	Блинчики с маслом	100	7,5	12,37	29,94	261,25	0,09	0,62	2,12	128,12	135	20,62	0,75	
№ 54-21н-2020 стр 150 Н	Кекао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	0	143	130	34,3	1,1	
	<b>Всего подлник</b>	<b>300</b>	<b>12,1</b>	<b>16,77</b>	<b>42,44</b>	<b>368,45</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>2,12</b>	<b>271,12</b>	<b>265</b>	<b>54,92</b>	<b>1,85</b>	

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней  
завтрак от 7 до 11 лет 2022-2023 год      Зима

№ рецен.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ККАл)	Витамины (Мг)				Минералы (Мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3	1 день	20,15	23,15	80,99	613,2	0,174	12,8	2,61	275,87	349,35	58,85	4,33	
2	2 день	17,85	20,68	78,28	593,95	0,266	89,8	4,37	124,55	264,75	70,14	10,645	
1	3 день	19,5	15,19	86,4	586,67	0,245	22,4	8,86	83,5	347,1	171,55	6,685	
4	4 день	17,96	19,37	83,01	585,29	0,294	27,2	7,03	174,1	360,55	101,55	7,305	
5	5 день	15,72	21,03	71,74	549,2	0,149	12,2	3,5	62,5	266,1	71,1	4,11	
6	6 день	20,23	22	74,79	588,85	0,17	12,7	1,63	327	399,29	65,23	5,405	
7	7 день	23,56	20,6	82,74	578,82	0,293	61,1	1,67	136,2	348,74	100,47	5,81	
8	8 день	22,89	22,25	83,06	625,27	0,248	6,19	2,05	78,77	312,24	109,13	6,75	
9	9 день	20,26	19,4	82,72	590,3	0,32	35,1	4,02	146,5	343,3	148,2	5,07	
10	10 день	23,13	15,87	89,73	578,09	0,17	7,19	212	87,13	212,66	92,36	6,01	
<b>Всего</b>		201,25	199,54	813,46	5889,6	2,329	287	248	1496,1	3204,1	988,58	62,12	
<b>В среднем на 1 день</b>		20,125	19,954	81,346	588,96	0,233	28,7	24,8	149,61	320,41	98,858	6,212	

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней  
 обед от 7 до 11 лет 2022 год      Зима

№ рецен.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минералы (мг)		
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3	1 день	26,19	21,87	128,09	820,11	0,292	12,4	3,65	97,2	371,1	101,49	8,12	
2	2 день	27,88	24,94	118,48	813,73	0,357	22,4	4,37	163	385,75	127,41	10,41	
1	3 день	28,33	25,855	114,36	823,8	0,508	38,2	8,2	238	504,5	126,53	5,81	
4	4 день	27,07	27,35	116,88	831	33,04	30,7	5,78	182	486,2	131,98	8,91	
5	5 день	25,98	33,67	112,24	825,2	0,462	69,7	3,93	305	503,9	157,3	6,73	
6	6 день	30,778	27,88	109,81	824,22	0,35	28,4	6,26	154	409,32	179,44	10,156	
7	7 день	30,23	27,88	109,41	829,82	0,35	26,6	6,26	147	446,32	131,44	11,438	
8	8 день	31,67	21,53	122,52	821,1	0,36	34,7	1,46	266	443,58	157,74	8,96	
9	9 день	22,96	23,4	124,89	784,91	0,344	40,9	9,59	160	450,34	233,29	9,7	
10	10 день	28,13	29,5	118,02	858,85	0,331	12,1	1,635	140	415,49	89,14	5,88	
<b>Всего</b>		279,218	263,875	1174,7	8232,74	36,39	316	51,14	1853	4416,5	1435,76	86,114	
<b>В среднем на 1 день</b>		27,9218	26,3875	117,47	823,274	3,639	31,6	5,114	185	441,65	143,576	8,6114	

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, и минеральных веществах за 10 дней  
 ПОЛДНИК 2022-2023 г. 7-11 лет Зима

№ рецел.	Прием пищи наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)		
		Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3	1 день	7,03	10,22	62,18	368,76	0,11	0,95	3,48	95,3	105,61	39,06	1,81	
2	2 день	12,6	9,83	57,05	350,67	0,113	3,43	0	363	322,67	58,67	1,67	
1	3 день	17,64	10,968	56,25	361,87	0,138	0,63	0,83	202	314,85	49,33	1,95	
4	4 день	16,7	12,63	43,46	354,34	0,07	70,3	0,53	149	208,34	24,33	2,16	
5	5 день	7,9	12,47	50,74	346,35	0,1	12,6	2,12	145	149	26,62	0,97	
Итого за 5 дней		61,87	56,118	269,68	1781,99	0,531	87,9	6,96	954	1100,5	198,01	8,56	
6	6 день	6,25	6,86	61,28	376,7	0,07	4	2,45	34,3	77	22	4,27	
7	7 день	8,03	8	63	356,8	0,1	0,04	1,16	19,5	68,86	13,8	1,53	
8	8 день	13	7,6	50,4	332,5	0,19	58,9	1,8	239	195	44,5	0,8	
9	9 день	6,14	4,81	51,37	351,8	0,086	48,8	2,4	26,7	56,34	11,32	1,07	
10	10 день	12,1	16,77	42,44	368,45	0,13	1,3	2,12	271	265	54,92	1,85	
Итого за 5 дней		45,52	44,04	268,49	1786,25	0,576	113	9,93	591	662,2	146,54	9,52	
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>107,39</b>	<b>100,158</b>	<b>538,17</b>	<b>3568,24</b>	<b>1,107</b>	<b>201</b>	<b>16,89</b>	<b>1545</b>	<b>1762,7</b>	<b>344,55</b>	<b>18,08</b>	
<b>В среднем на 1 день</b>		<b>10,739</b>	<b>10,0158</b>	<b>53,817</b>	<b>356,824</b>	<b>0,111</b>	<b>20,1</b>	<b>1,689</b>	<b>154</b>	<b>176,27</b>	<b>34,455</b>	<b>1,808</b>	

## Список использованной литературы для разработки основного (организованного меню):

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М. П. Могильного, В.А. Тутельяна - М: Делта плюс, 2015г- 544с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ –интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под редакцией профессора Перевалова А.Я. Издание 5-е с дополнениями, 2013г.-492с, Уральский региональный центр питания, 2013 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных организациях, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020-145с
4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
5. М.Р 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

