

УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий
обязанности директора КОУ
«Леушинская школа-интернат для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

О.В.Астапенко

М.П. 10.01.2025г



**Примерное рекомендуемое 14-дневное меню для детей с 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным
пребыванием**

(всесезонное, 5-разовое питание)

Разработано :

Шеф-поваром Хайрулина Р.К.

Хайрулина Р.К.

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5,09	5,96	29,47	183,3
4/13	Сыр (порция)	10	2,63	2,66	0	35,06
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	16,44	18,89	79,95	550,8
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,28	6,01	15,8	148,7
16/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины	100	14,37	11,82	6,41	190
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,19	39,6	238
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,1	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,0
	Итого за 'Обед '	790	32,48	29,39	112,9	840
	Полдник					
7/12	Ватрушка со яблоками	50	3,48	4,3	24,34	148,5
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Банан	200	3,01	1	45,4	191
-						
	Итого за 'Полдник '	450	7,38	5,48	88,28	426
	Ужин					
	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,4
3/8	Мясо говядины тушенное с овощами	200	15,72	15,66	21,87	289,2
29/10	Чай с лимоном	0,12	0,11	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,9
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	530	24,97	22,46	65,01	557
	Поздник					
-	Кисло-молочный напиток	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		83,15	76,49	356,7	2422
	2 день					
	Завтрак					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	17,28	24,18	376,7
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,13	13,88	79,35
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	24,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	41,27	34,31	98,3	859,8
	Обед					
29/1	Салат из припущенной моркови с маслом	60	0,69	3,57	6,57	58,17
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2
1/9	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0,03	26,31
59/8	Сосиска отварная	110	10,3	16,58	0,88	194
3/3	Картофельное пюре/Капуста тушеная	150	3,31	3,26	19,72	116,9
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	24,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед '	810	31,16	22,46	128,8	784,7
	Полдник					
	Пряник	40	2,36	1,88	30,84	146,7
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,8
	Мандарин	200	1,6	0,4	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	440	10,31	7,98	58,54	265,7
	Ужин					
	Помидор	60	0,65	0,12	3,06	15,25
42/8	Тефтели из мяса говядины	90	12,53	12,32	13,25	212
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,31	0,39	23,45	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	560	18,95	19,17	77,59	632,1
	Поздник					
-	180	200	5,8	6,4	8	105
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	105
	Итого за день		101,3	88,87	370	2647
	3 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,38	29,16	29,16	205,6

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,19
4/13	Сыр(порции)	10	2,63	2,66		35,06
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	17,51	21,21	79,64	573,1
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с чесноком и сыром, маслом	60	0,83	3,61	5,41	53,92
18/2	Суп картофельный с вермишелью	200	2,56	1,96	18,88	101,9
1/9	Мясо кур отварное	20	4,53	3,81	0,0	52,63
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,83	15,69	5,37	221,2
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,91	4,4	37,15	200,2
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	23,45	111,95	112,0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед '	810	33,24	30,23	117,4	855,5
	Полдник					
	Пряник	40	2,36	1,88	30,84	146,7
	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48
	Апельсин	200	1,8	0,4	20,6	97,36
	Итого за 'Полдник '	440	4,16	2,88	74,64	330,5
	Ужин					
2/1	Горошек зеленый с яйцом	60	2,97	4,47	5,42	69,19
4/7	Рыба тушенная с овощами	100	12,36	8,26	4,95	141,1
8/3	Картофель запеченный	150	7,46	9,19	32,73	240,5
	Чай	200	1	0,02	9,84	37,8
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	580	27,5	22,51	84,72	639,3
	Поздник					
	Кисло-молочный продукт	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		88,21	83,23	364,4	2515
	4 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	190	20,14	7,41	3,22	267,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,2
	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	28,27	33,19	69,1	683,2
	Обед					
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,78	0,1	3,43	15,61
11/2	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,9
1/9	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0,03	26,31
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленный	90	20,12	19,61	0,37	258,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,1	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	830	33,69	30,34	89,08	755,5
23/12	Полдник					
	Манник	50	3,26	3,85	28,34	158,5
-	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	117,1
-	Мандарин	200	1,6	0,4	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	450	10,66	10,65	56,54	356,8
	Ужин					
	Помидор	60	0,65	0,12	3,06	15,25
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	14,87	38,33	359,3
	Сок	200	1	0,2	9,83	86,48
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	530	24,6	15,76	93,76	611,7
	Поздник					
-	Кисло-молочный напиток	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		103	96,34	316,5	2524
	5 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти(рис ,пшено) с маслом	200	4,99	6,51	26,42	182,82
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
	Джем	15	0,08	0	10,89	41,68
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,0

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,7	77,35
	Итого за 'Завтрак '	505	13,57	17,66	87,78	556,9
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	60	0,82	4,85	3,83	46,05
3/2	Борщ с фасолью со сметаной	200	2,75	4,28	13,32	97,57
	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
61/8	Субпродукты в соусе	100	10,22	2,99	4,87	86,38
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед '	800	27,1	16,59	105,8	668
	Полдник					
	Пряник	60	3,54	2,82	46,26	220
	Сок	180	1	0,2	18,54	77,83
	Апельсин	200	1,8	0,4	20,6	88,96
	Итого за 'Полдник '	460	6,34	3,42	87,46	395,5
	Ужин					
51/1	Сельдь с луком	60	10	5	0	84,97
16/8	Биточки из мяса говядины	100	14,37	11,82	6,41	190
1/3	Картофель отварной с зеленью	150	2,89	3,29	23,87	135,5
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,2	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	580	32,01	20,7	71,9	599,8
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		84,81	64,77	361	2337
	6 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	150	24,5	15	11,79	282,5
-	Молоко сгущенное	20	1,8	2,13	13,88	63,48
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,48
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	40,58	33,54	73,77	755,7
	Обед					
20/1	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом	60	0,53	3,61	2,4	43,29
18/2	Суп картофельный с клецками	200	2,56	1,96	18,88	101,9
1/9	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0,03	26,31
3/8	Мясо говядины тушенное с овощами	200	15,72	15,66	21,87	289,2
6/10	Компот из смородины	200	0,15	0,005	14,92	46,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	38,67	58,01
	Итого за 'Обед '	750	26,48	23,85	91,08	677,2
	Полдник					
39/12	Колбасные изделия запеченные в тесте	70	6,31	9,13	19,6	185,4
27/10	Чай	200	0,9	0,02	9,84	37,8
-	Банан	200	3	1	45,4	191
	Итого за 'Полдник '	470	9,39	10,15	74,84	414,2
	Ужин					
	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,4
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	200	12,52	12,93	12,84	215,5
	Сок	200	1	0,02	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	530	27,7	14,42	85,37	577,8
	Поздник					
-	Кисломолочный напиток	125	3,63	4	5	69,53
	Итого за 'Поздник '	125	3,63	4	5	69,53
	Итого за день		98,88	82,94	306	2340
	7 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,83	7,98	34,48	233
4/13	Сыр(порция)	15	3,95	3,99	0	52,59
	Масло сливочное	10	0,12	10,88	0,2	99,1
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	505	500	20,05	23,07	85,01	616,8
	Обед					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
49/1	Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови ,соленного огурца с маслом	60	0,86	3,65	6,32	60,01
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	4,3	12,54	94,188
	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99
4/8	Плов из мяса говядины	220	16,28	18,16	40,38	388,6
6/10	Компот из смородины	200	0,15	0,04	14,92	58,14
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014
	Итого за 'Обед '	820	27,74	29,48	108,9	798,9
	Полдник					
	Пряник	40	2,36	1,88	30,84	146,7
	Сок	180	0,9	0,18	18,54	77,83
-	Апельсины	200	0,8	0,8	23,2	97,36
	Итого за 'Полдник '	420	4,06	2,86	72,58	321,9
	Ужин					
	Огурец свежий	80	0,63	0,08	2,74	12,49
60/8	Капуста тушеная с сосиской	250	12,18	19,79	25,81	318,9
27/10	Чай	200	0,08	0,2	9,84	37,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Ужин '	600	17,51	20,45	70,19	519,8
	Поздник					
-	Йогурт натуральный	125	3,63	4	5	72,88
	Итого за 'Поздник '	125	3,63	4	5	72,88
	Итого за день		73,2	83,86	384,1	2330

	8 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,0	52,59
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
		505	18,99	21,74	83,03	599,3
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24
-	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0,03	26,31
16/8	Биточки(котлеты)из мяса говядины	90	12,94	10,64	5,77	171
8/11	Соус красный с луком и огурцом	50	0,51	2,27	3,64	36,12
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9
14/10	Компот из чернослива	200	0,56	0,17	28,45	110,7
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
	Итого за 'Обед '	890	31,9	26,73	130,3	875,4
	Полдник					
22/12	Пирог Тигренок	50	2,89	4,01	26,91	152,2
	Сок	180	1	0,2	18,54	77,83
-	Апельсин	200	1,8	0,4	20,6	88,96
	Итого за 'Полдник '	430	4,59	4,99	68,65	327,4
	Ужин					
	Огурец соленый	80	0,63	0,08	1,96	11,2
8/7	Горбуша запеченная в омлете	100	18,35	12,36	2,48	194,4
3/3	Картофельное пюре	150	2,89	3,29	23,87	132,6
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,83	37,8
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
		600	26,8	16,69	68,14	526,7
	Поздник					
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,76	7,2	104,94
	Итого за 'Поздник '	180	5,22	5,76	7,2	104,94
	Итого за день		87,49	75,92	357,3	2434
	9 день					
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	15,6	137,7
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35,06
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,77
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за 'Завтрак '	500	16,92	19,91	76,21	543,6
	Обед					
29/1	Салат из припущенной моркови с чесноком, маслом	60	0,69	3,57	6,57	58,17
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	9,27	68,49
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0,0	27,99
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	13,97	13,42	2,92	188,2
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,51
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	870	27,69	26,32	88,73	691,9
	Полдник					
	Печенье	50	3,75	4,9	38,35	211,1
	Сок	180	1,0	0,2	18,54	77,83
-	Банан	200	3	1	45,4	191
	Итого за 'Полдник '	430	7,65	6,08	102,3	480
	Ужин					
-	Огурец свежий	80	0,6	0,08	1,96	12,49
61/8	Субпродукты в соусе	120	12,26	3,59	5,84	103,7
40/3	Каша гречневая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93
27/10	Чай	200	0,8	0,2	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	640	26,36	11,1	96,55	573,6
	Поздник					
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за 'Поздник '	200	5,8	6,4	8	116,6
	Итого за день		84,42	69,81	372	2406
	10 день					
	Завтрак					
3/6	Омлет запеченный или паровой с сосисками	180	18,85	23,14	3,29	296,4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
	Горошек зеленый	20	0,61	0,82	2,23	16,84
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,21	3,16	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	28,62	35,22	60,17	665

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Обед					
	Нарезка из свежих помидор	60	0,65	0,12	3,06	15,25
3/2	Борщ с фасолью со сметаной	200	2,75	4,28	13,32	97,57
	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92		27,99
12/8	Гуляш из мяса индейки	90	13,04	14,12	199,1	121,5
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,19	39,6	238
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед '	790	28,66	28,36	108,7	794,4
	Полдник					
17/12	Булочка с вишней	50	3,69	3,7	30,72	168,3
	Сок	180	0,9	0,18	18,54	77,83
-	Мандарин	200	1,6	0,4	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	430	6,19	4,28	68,06	327,4
	Ужин					
-	Огурец консервированный	60	0,65	0,12	3,06	15,25
7/9	Картофель запеченный с фаршем из кур	200	15,9	14,2	24,95	289,6
6/10	Компот из сухофрукт	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	530	22,2	14,95	82,98	543,1
	Поздник					
-	Кисло-молочный напиток	180	5,2	7,2	8	105
	Итого за 'Поздник '	180	5,2	7,2	8	105
	Итого за день		90,9	88,57	327,1	2435
	Завтрак 11 день					
8/5	Запеканка (Сырники) из творога	180	32,11	18,24	25,52	397,6
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	42,05	31,08	87,09	831,9
	Обед					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и маслом	60	0,79	3,58	3,06	45,8
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,9
1/9	Мясо кур отварное	10	2,26	1,9	0	26,31
4/7	Горбуша тушенная с овощами	90	11,12	7,44	4,45	127,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	790	25	21,75	103,4	695,3
	Полдник					
26/12	Шаньга со сметаной	50	4,54	5,83	24,63	168,7
	Сок	180	0,9	0,18	18,54	77,83
-	Мандарин	200	1,6	0,8	18,8	81,2
	Итого за 'Полдник '	430	7,04	6,41	61,97	327,7
	Ужин					
	Помидор	90	0,65	0,12	3,06	22,87
34/8	Зразы или рулет из говядины	90	11,68	11,53	10,86	192,4
40/3	Каша гречневая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,9
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	600	26,01	19,13	102,7	670,5
	Поздник					
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,76	8,46	105,4
	Итого за 'Поздник '	180	5,22	5,76	8,46	105,4
	Итого за день		105,8	84,27	372,1	2630
	Завтрак 12 день					
17/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом	200	4,99	6,51	26,42	182,8
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
	Джем	10	0,05		7,26	27,79
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,77
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак '	500	14,1	17,8	93,84	581,4
	Обед					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
20/1	Салат из свежих томатов с маслом	80	0,81	4,85	3,83	61,4
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	3,83	15,8	106,2
	Мясо кур отварное	10	2,68	1,92	0	26,31
42/8	Тефтели из мяса говядины	90	12,5	12,32	13,25	212,1
40/3	Каша гречневая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,9
	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед '	860	32,9	30,63	135,1	928,4
	Полдник					
	Печенье	50	3,75	4,9	38,35	211,1
	Чай	180	0,08	0,02	34,02	37,8
	Апельсин	200	1,8	20,6	88,96	97,36
	Итого за 'Полдник '	430	5,62	5,32	67,8	334,1
	Ужин					
	Огурец консервированный	60	0,47	1,47	4,59	8,4
61/8	Субпродукты в соусе	100	10,2	2,99	4,87	86,38
1/3	Картофель отварной с зеленью	150	2,89	3,29	23,87	135,5
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0,02	26,96	105,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	580	18,3	6,95	88,98	486,4
	Поздник					
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	125	3,63	4	5	69,53
	Итого за 'Поздник '	125	3,63	4	5	69,53
	Итого за день		76	62,56	393,1	2400
	Завтрак 13 день					
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6
4/13	Сыр	10	2,66	3,99	0	35,06
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за завтрак	500	27,57	31,82	49,31	591,4
	Обед					
53/1	Сельдь с луком и маслом растительным	60	10	5	0	84,97

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	15,4	120,6
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0,0	27,99
3/8	Мясо кур тушенное с овощами	200	15,72	15,66	21,87	289,2
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	800	36,16	29,2	85,43	740,4
	Полдник					
22/12	Пирог Тигренок	60	3,47	4,81	32,29	182,6
	Сок	180	0,9	0,18	18,54	77,83
	Яблоко	200	0,8	0,8	23,2	97,36
	Итого за 'Полдник '	480	7,48	9	95,55	479,6
	Ужин					
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,47	0,06	2,06	9,4
60/8	Капуста тушенная с сосисками	250	12,19	19,79	25,81	318,9
	Чай	200	0,9	0,18	18,54	37,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	0,66	0,12	4,17	38,68
	Итого за 'Ужин '	610	17,59	20,46	70,53	521,3
	Поздник					
-	Кисло-молочный напиток	125	3,63	4	5	69,53
	Итого за 'Поздник '	125	3,63	4	5	69,53
	Итого за день		93,63	92,06	308,7	2403

	14 день					
	Завтрак					
27/12	Блины с маслом	180	12,94	13,36	67,58	440,6
	Молоко сгущенное	25	1,44	1,7	11,1	79,35
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	67,68
	Итого за 'Завтрак '	510	26,21	29,35	134	897
	Обед					

№ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Салат из свежих огурцов с маслом	0,44	0,44	3,58	1,93	40,53
22/2	Суп –лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,93
	Мяса кур отварное	20	4,53	3,81	0,07	52,63
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,51	36,71	353,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	19,76	87,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за 'Обед '	760	28,02	27,71	110,5	788,9
	Полдник					
	Коржик молочный	50	3,36	4,96	31,84	182,7
	Сок	180	1	0,2	18,54	77,83
	Апельсин	200	1,8	0,4	10,3	97,36
	Итого за 'Полдник '	430	5,06	5,94	73,58	358
	Ужин					
	Огурец солёный	60	0,47	0,06	1,47	8,4
6/9	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,25	10,12	34,53	279,1
	Чай	200	0,07	0,02	8,85	37,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Ужин '	530	19,91	17,16	79,81	550,1
	Поздник					
	Кисло-молочный продукт	125	3,63	4	5	73
	Итого за 'Поздник '	125	3,63	4	5	73
	Итого за день		81,34	77,77	400,7	2593

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей с 7-11 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в образовательных учреждениях) Режим питания: 5-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	80	82	80	80	80	80	80	80	82	80	80	80	80	80	1124	80,3		
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	150	150	142	160	146	172	140	150	150	152	150	140	170	168	150	2140	152,9	2,9	1,9
Мука пшеничная	15	7	37	5	8	4	12	38	47	5	7	7	45	9	5	235	15	6,5	32,5
Крупы, бобовые	45	48	60	71	44	61	30	47	12	8	32	47	56	87	44	632	45,1		
Макаронные изделия	15	51			51				51			51			16	220	14,9	-0,1	-0,5
Картофель	187	120	301	56	277	138	243	233	168	189	248	163	116	231	184	2666	180	-0,7	-0,4
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	308	330	235	240	287	357	207	246	360	233	225	409	205	314	3956	282,6	2,6	0,9
Фрукты свежие, ягоды	185	170	175	173	200	200	180	213	200	220	218	170	200	150	200	2616	186,9	1,9	1
Сухофрукты	15	20		20	30	11	21		20		23	16	20	20	20	200	14,3	-0,7	-4,8
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		
Мясо 1-й категории	70	113	56	44	106	78	80	58	52	87	59	77	75	85	59	1001	71,5	1,5	2,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30		143					143				143				428	28,7	1,3	1

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35	28	28	28	55	60	28			28	28	28	72	48	72	528	35,2	4,8	9,1
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58		113	114		101	137	134	114		0		152			864	61,7	3,7	6,4
Молоко	300	241	240	230	330	270	460	350	400	193	200	401	228	284	292	4120	294,3	-5,7	-1,9
Кисломолочная пищевая продукция	150	230	230	200	230	230	200	220	230	230	230	230	230	230	200	2330	166,4	16,4	11
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	91		92	114		96	113			100	99	0		114	819	58,5	8,5	17
Сыр	10	15	15	15	17		23		15		15	15			17	148	10,6	0,6	5,6
Сметана	10	14		6	4	10	18	26	10	10	10	10		20		138	9,9		
Масло сливочное	30	35	36	23	23	24	21	29	36	26	27	43	35	39	23	419	29,9	-1,1	-3,2
Масло растительное	15	12	16	12	17	22	22	21	22	18	13	11	14	16	14	229	16,3	1,3	8,912,4
Яйца	40	69	29	31	43	17	27	34	54	93		36	16	12	56	515	36,7	-3,3	-8,1
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	44	25	33	39	33	36	34	29	14	29	29	40	30	31	445	31,7	1,7	5,8
Кондитерские изделия	10			40		30		30					40			140	10		
Чай	1		1	2	1	1	1	1	2	1	2		1	1	1	13	0,9	-0,1	-7,1
Какао-порошок	1		2		4		4			2			4		4	20,6	1,4	0,4	42,9
Кофейный напиток	2	2				2			2			2		2		10	0,7	-1,3	-64,3
Крахмал	4	10						8		2	8	8			2,3	38,2	2,7	-1,3	-31,9
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3		
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.
 Для детей с 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 (пребывание в образовательных учреждениях) Режим питания: 5-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Белки, г	77	102	116	102	111	94	114	129	105	101	96	110	110	75	99	1462	104	136
в т.ч.жив., г		61	80	64	71	60	80	91	72	67	55	74	63	37	63	937	67	
Жиры, г	79	87	87	76	94	84	95	91	98	97	96	91	85	84	85	1251	89	113
в т.ч. раст., г		18	22	17	24	27	28	28	29	25	19	18	23	23	23	320	23	
Углеводы, г	335	363	299	344	357	344	292	361	268	339	316	359	336	336	311	4612	329	99
Моно- и дисахара, г		177	104	183	154	168	130	181	133	133	165	131	156	137	144	2094	150	
Крахмал, г		186	195	161	202	176	162	181	192	135	174	185	202	199	168	2518	180	
Пищевые волокна, г		36	29	35	35	28	29	34	25	31	38	25	41	26	27	447	32	
Витамин В1, мг	1,2	0,9	1,4	0,9	1	1,1	1,3	1,1	1	1,1	1,2	1,2	1,2	1	1	15,3	1,1	91
Витамин В2, мг	1,4	1,8	2,7	1,6	1,9	1,6	1,7	2,9	1,8	2,1	1,6	2,6	1,4	1,4	1,8	26,9	1,9	137
Витамин С, мг	60	56	227	45	129	54	205	82	77	98	202	98	111	54	73	1510	108	180
Витамин А, мкг		917	5043	2503	737	1760	2744	4169	1252	1173	1815	3951	2394	763	1683	30904	2207	
Витамин Е (ток.экв), мг		13	16	13	14	18	17	18	15	15	13	17	14	14	15	215	15	
Са, мг		1171	976	1023	1207	818	1162	1057	1139	1149	1059	981	805	799	1193	14539	1039	
Р, мг		1570	1698	1471	1717	1409	1547	1759	1517	1644	1482	1598	1485	1255	1603	21754	1554	
Мg, мг		367	385	401	409	417	380	399	364	365	357	376	383	386	374	5360	383	
Fe, мг		18	24	17	20	18	18	24	18	24	17	25	22	18	21	283	20	
Калорийность, ккал	2350	2422	2647	2515	2524	2337	2340	2330	2393	2406	2435	2630	2400	2403	2593	31742	2367	110