|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО» |  |  | «УТВЕРЖДАЮ» |
| Директор МБОУ СОШ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  | Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202­­\_\_ г. |  |  |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.С. Белова ­­­­«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202­­\_\_ г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеваниями органов пищеварения (ЖКТ) в образовательных учреждениях для

возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Меню приготавливаемых блюд для детей с заболеваниями органов пищеварения**  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возрастная категория 7-11 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 1** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 1** |
| **Завтрак:** | Икра морковная | 60 | 1,46 | 5,06 | 7,86 | 84,51 | **129** |
| Омлет с сыром паровой  | 160 | 18,52 | 20,74 | 2,40 | 347,64 | **211** |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | **382** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | **пром** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| **Итого за завтрак:** |  | **585** | **27,27** | **54,04** | **153,17** | **710,74** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |   |   |   |   |   |  |
|  | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,57 | 53,57 | **пром** |
| Суп-пюре картофельный | 200 | 3,68 | 4,30 | 21,21 | 138,81 | **128** |
| Плов с мясом  | 180 | 19,90 | 20,52 | 31,60 | 390,68 | **Л443** |
| Кефир 2,5% | 100 | 3 | 3,2 | 4,10 | 57,2 | **386** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | **389** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **820** | **33,89** | **28,89** | **126,48** | **901,08** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **61,16** | **82,93** | **279,65** | **1611,81** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 1** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 2** |
| **Завтрак:** | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | **52** |
|  | Биточки рубленные из птицы паровые под соусом | 90 | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | **Л500** |
| Каша вязкая пшенная | 150 | 4,94 | 7,89 | 32,18 | 219,00 | **303** |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | **376** |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | **пром** |
| Кефир 2,5% | 100 | 3 | 3,2 | 4,10 | 57,2 | **386** |
| **Итого за завтрак:** |  | **650** | **21,00** | **25,42** | **91,84** | **679,64** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
| **Обед:**  |  |   |   |   |   |   |  |
|   | Салат из отварной моркови с сыром | 60 | 2,18 | 5,61 | 3,31 | 73,40 | 69 |
| Суп с крупой  | 200 | 1,10 | 4,79 | 4,88 | 67,03 | **Л150** |
| Зразы рыбные рубленные паровые | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 228,00 | **237** |
| Картофель отварной | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | **125** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | **342** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **880** | **20,64** | **55,40** | **199,82** | **804,89** |  |
| **Итого за день:** |  |   | **41,64** | **80,83** | **291,66** | **1484,54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 1** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 3** |
| **Завтрак:** | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | **пром** |
|  | Запеканка картофельная с мясом  | 175 | 16,30 | 18,17 | 15,33 | 290,05 | **284** |
| Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | **358** |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | **пром** |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,15 | **386** |
| **Итого за завтрак:** |  | **635** | **25,06** | **22,46** | **97,89** | **693,94** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
| **Обед:**  |  |   |   |   |   |   |  |
|  | Икра морковная | 60 | 1,46 | 5,06 | 7,86 | 84,51 | **75** |
| Суп-пюре овощной со сметаной | 200 /20 | 2,40 | 2,26 | 11,26 | 161,20 | **102** |
| Печень по-строгановски  | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | **255** |
| Каша гречневая | 150 | 8,85 | 5,15 | 49,80 | 280,95 | **196** |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | **349** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 91,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **570** | **30,90** | **22,34** | **137,96** | **961,41** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **55,96** | **44,80** | **235,85** | **1655,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 1** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 4** |
| **Завтрак:** | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | **52** |
|  | Шницель мясной рубленный паровой | 90 | 9,28 | 13,61 | 8,06 | 191,86 | **267** |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 170 | 4,83 | 5,19 | 26,62 | 172,50 | **205** |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | **376** |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | **пром** |
| Кондитерское изделие | 15 | 1,68 | 1,89 | 18,02 | 95,75 | **пром** |
| **Итого за завтрак:** |  | **585** | **19,80** | **24,82** | **97,57** | **692,79** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |   |   |   |   |   |  |
| **Обед:**  | Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 10,50 | 49 |
|  | Суп с крупой рисовой | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | **115** |
| Голубцы ленивые паровые | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 | **160** |
| Каша ячневая со сливочным маслом  | 150 | 4,65 | 9,15 | 30,90 | 231,00 | **297** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | **389** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **880** | **20,08** | **46,68** | **201,24** | **740,07** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **39,88** | **71,51** | **298,80** | **1432,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 1** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 5** |
| **Завтрак:** | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | **пром** |
|  | Котлета рыбная паровая | 90 | 7,79 | 6,23 | 10,81 | 130,48 | **234** |
| Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | **520** |
| Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | **377/1** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | **пром** |
| Сок фруктовый  | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 | **пром** |
| **Итого за завтрак:** |  | **745** | **16,75** | **11,98** | **99,31** | **586,23** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |   |   |   |   |   |  |
| **Обед:**  | Икра морковная | 60 | 1,46 | 5,06 | 7,86 | 84,51 | **129** |
|  | Суп-пюре картофельный | 200 | 3,68 | 4,30 | 21,21 | 138,81 | **128** |
| Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | **289** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | **20** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
| Пирог "Южный" | 80 | 5,44 | 5,46 | 39,38 | 228,41 | **414** |
| **Итого за обед:** |  | **915** | **29,26** | **51,61** | **238,60** | **961,76** |  |
|  |  |  | **46,01** | **63,59** | **337,91** | **1547,99** |  |
| **Итого за день:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 1** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 6** |
| **Завтрак:** | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | **15** |
|  | Пудинг из творога запеченый | 160 | 18,20 | 16,92 | 29,20 | 341,88 | **222** |
| Сгущенное молоко | 30 | 0,12 | 0,00 | 15,76 | 63,54 | **пром** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | **258** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | **пром** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| **Итого за завтрак:** |  | **550** | **28,12** | **49,84** | **177,66** | **695,34** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |   |   |   |   |   |  |
| **Обед:**  | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,30 | 4,50 | 4,13 | 66,22 | **50** |
|  | Суп с крупой рисовой | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | **115** |
| Биточки рубленные из птицы паровые под соусом | 90 | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | **Л500** |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | **205** |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,50 | 4,80 | 6,16 | 85,80 | **386** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | **389** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **930** | **24,80** | **30,83** | **114,31** | **834,72** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **52,92** | **80,68** | **291,97** | **1530,06** |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 2** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 7** |
| **Завтрак:** | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | **15** |
|  | Каша манная молочная | 210 | 5,10 | 10,72 | 33,42 | 250,56 | **181** |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | **382** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| **Итого за завтрак:** |  | **590** | **17,54** | **44,16** | **174,02** | **587,36** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |   |   |   |   |   |  |
| **Обед:**  | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | **52** |
|  | Суп-пюре овощной со сметаной | 200 /20 | 2,40 | 2,26 | 11,26 | 161,20 | **102** |
| Запеканка картофельная с мясом  | 175 | 16,30 | 18,17 | 15,33 | 290,05 | **284** |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | **20** |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,90 | 15,20 | 83,90 | **пром** |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **535** | **26,73** | **26,70** | **100,43** | **835,15** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **44,27** | **70,86** | **274,45** | **1422,51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 2** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 8** |
| **Завтрак:** | Икра морковная | 60 | 1,46 | 5,06 | 7,86 | 84,51 | **129** |
|  | Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | **289** |
| Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | **358** |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | **пром** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | **пром** |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,50 | 4,80 | 6,16 | 85,80 | **386** |
| **Итого за завтрак:** |  | **631,459** | **21,58** | **22,03** | **90,99** | **650,24** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
| **Обед:**  |  |   |   |   |   |   |  |
|   | Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 10,50 | 49 |
| Суп-пюре картофельный | 200 | 3,68 | 4,30 | 21,21 | 138,81 | **128** |
| Шницель рыбный натуральный паровой  | 90 | 7,30 | 6,35 | 10,85 | 129,50 | **235** |
| Картофель в молоке | 150 | 3,90 | 6,10 | 17,30 | 139,70 | **311** |
| Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | **342** |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **780** | **21,20** | **17,74** | **117,82** | **719,72** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **42,78** | **39,77** | **208,81** | **1369,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 2** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 9** |
| **Завтрак:** | Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 10,50 | 49 |
|  | Печень по-строгановски  | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | **255** |
| Каша рисовая с морковью | 150 | 2,90 | 5,40 | 37,20 | 209,00 | **178** |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | **376** |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | **пром** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | **пром** |
| **Итого за завтрак:** |  | **760** | **20,98** | **15,17** | **107,03** | **652,29** |  |
|  |  |   |   |   |   |   |  |
| **Обед:**  | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,30 | 4,50 | 4,13 | 66,22 | **50** |
|  |  Суп-лапша домашняя  | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | **48** |
| Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски паровые | 90 | 12,78 | 10,26 | 11,70 | 191,70 | **454** |
| Рагу из овощей (адапт.для меню ЖКТ без капусты) | 150 | 3,31 | 9,29 | 21,04 | 182,17 | **143** |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | **349** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **760** | **25,13** | **29,15** | **106,61** | **799,24** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **46,11** | **44,32** | **213,64** | **1451,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 2** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 10** |
| **Завтрак:** | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | **пром** |
|  | Зразы рыбные рубленные паровые | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 228,00 | **237** |
| Картофель отварной | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | **125** |
| Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | **377/1** |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | **пром** |
| Пирог с повидлом | 60 | 4,70 | 5,60 | 33,30 | 202,40 | **414** |
| **Итого за завтрак:** |  |   | **21,75** | **26,54** | **112,24** | **788,90** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |   |   |   |   |   |  |
| **Обед:**  | Икра морковная | 60 | 1,46 | 5,06 | 7,86 | 84,51 | **129** |
|  | Суп с крупой рисовой | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | **115** |
| Фрикадельки из кур паровые | 90 | 12,34 | 18,43 | 7,29 | 244,00 | **297** |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | **205** |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,50 | 4,80 | 6,16 | 85,80 | **386** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | **389** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  |   | **27,25** | **39,62** | **114,64** | **926,25** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **49,00** | **66,16** | **226,88** | **1715,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 2** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 11** |
| **Завтрак:** | Салат из моркови с яблоком  | 60 | 1,70 | 1,30 | 16,50 | 84,50 | **61** |
|  | Пудинг из творога запеченый | 160 | 18,20 | 16,92 | 29,20 | 341,88 | **222** |
| Сгущенное молоко | 30 | 0,12 | 0,00 | 15,76 | 63,54 | **пром** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | **258** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | **пром** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| **Итого за завтрак:** |  | **590** | **24,62** | **45,82** | **194,16** | **711,16** |  |
|  |  |   |   |   |   |   |  |
| **Обед:**  | Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 10,50 | 49 |
|  | Суп-пюре картофельный | 200 | 3,68 | 4,30 | 21,21 | 138,81 | **128** |
| Тефтели рыбные паровые в соусе | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | **239** |
| Каша рисовая с морковью | 150 | 2,90 | 5,40 | 37,20 | 209,00 | **178** |
| Шарлотка с яблоками | 100 | 4,89 | 7,80 | 40,69 | 252,54 | **374** |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | **349** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **830** | **25,84** | **25,05** | **178,46** | **1046,94** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **50,46** | **70,87** | **372,61** | **1758,10** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые** | **Энергети** | **№** |
| **блюда** | **вещества** | **ческая** | **рецеп** |
| **гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ценность (ккал)** | **туры** |
| **неделя 2** |   |   |  |  |  |  |  |
| **день 12** |
| **Завтрак:** | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,81 | 63,00 | **344** |
|  | Каша "Дружба" молочная  | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 251,11 | **84** |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | **376** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| **Итого за завтрак:** |  | **600** | **14,86** | **37,53** | **173,91** | **524,17** |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |   |   |   |   |   |  |
| **Обед:**  | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | **52** |
|  | Суп с крупой рисовой | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | **115** |
| Печень по-строгановски  | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | **255** |
| Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | **520** |
| Яблоки печеные  | 120 | 0,46 | 24,24 | 102,96 | 55,50 | **372** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | **389** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **910** | **26,29** | **47,73** | **206,17** | **783,83** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **41,15** | **85,27** | **380,08** | **1308,00** |  |
|
| **Среднее значение за период:** |  |  | **47,61** | **66,80** | **284,36** | **1523,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Литература:1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |
|  2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |