|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «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 заболеванием – аллергия на коровье молоко в образовательных учреждениях для

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Меню приготавливаемых блюд для дектей с заболеванием: аллергия на коровье молоко** | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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:** | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | **131** |
| Омлет натуральный (на воде, масло растительное) | 160 | 18,52 | 20,74 | 2,40 | 347,64 | **211/1** |
| 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** |
| Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | **338** |
| **Итого за завтрак:** |  | **585** | **25,77** | **24,59** | **55,13** | **636,41** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,57 | 53,57 | **пром** |
| Борщ с картофелем без сметаны | 200 | 2,00 | 6,50 | 13,44 | 120,26 | **83** |
| Плов с мясом | 180 | 19,90 | 20,52 | 31,60 | 390,68 | **Л443** |
| 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:** |  | **720** | **29,21** | **27,89** | **114,61** | **825,33** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **54,98** | **52,48** | **169,74** | **1461,74** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 под соусом овощным (без молока) | 90 | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | **Л500** |
| Каша вязкая пшенная с маслом растительным | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **550** | **18,00** | **22,22** | **87,74** | **622,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 70 |
| Суп с крупой и томатом | 200 | 1,10 | 4,79 | 4,88 | 67,03 | **Л150** |
| Зразы рыбные рубленные | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 228,00 | **237** |
| Картофель отварной с маслом растительным | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | **125** |
| Яблоко | 120 | 1,60 | 0,20 | 17,10 | 76,60 | **338** |
| 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 | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **900** | **21,27** | **26,04** | **119,87** | **799,00** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **39,27** | **48,26** | **207,61** | **1421,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 с растительным маслом | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **485** | **20,71** | **18,71** | **91,89** | **618,79** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | **47** |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,80 | 6,00 | 22,00 | 161,20 | **102** |
| Печень по-строгановски без сметаны | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | **255** |
| Каша гречневая с маслом растительным | 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:** |  | **770** | **32,87** | **24,03** | **145,94** | **928,52** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **53,58** | **42,74** | **237,83** | **1547,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | **55** |
|  | Шницель мясной рубленный с маслом растительным | 90 | 9,28 | 13,61 | 8,06 | 191,86 | **267** |
| Макаронные изделия отварными с овощами с маслом растительным | 170 | 4,83 | 5,19 | 26,62 | 172,50 | **205** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | **377** |
| 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** | **19,71** | **22,20** | **95,39** | **660,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат "Витаминный" | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 49 |
|  | Рассольник с маслом растительным | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | **94** |
| Голубцы ленивые с маслом растительным | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 | **160** |
| Каша ячневая с растительным маслом | 150 | 4,65 | 9,15 | 30,90 | 231,00 | **297** |
| Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | **338** |
| 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** | **20,41** | **24,80** | **114,72** | **771,05** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **40,12** | **47,00** | **210,11** | **1431,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** | Зеленый горошек консервиров. | 60 | 3,40 | 0,40 | 7,70 | 48,00 | **131** |
|  | Котлета рыбная (на воде) | 90 | 7,79 | 6,23 | 10,81 | 130,48 | **234** |
| Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом | 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** | **19,14** | **12,33** | **94,74** | **580,66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | **70** |
|  | Щи из квашенной капусты | 200 | 1,35 | 4,29 | 6,96 | 71,8 | **92** |
| Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | **289** |
| Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | **338** |
| 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" (без молока) | 80 | 5,44 | 5,46 | 39,38 | 228,41 | **414** |
| **Итого за обед:** |  | **915** | **25,91** | **22,84** | **126,64** | **815,70** |  |
|  |  |  | **45,05** | **35,17** | **221,38** | **1396,36** |  |
| **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:** | Салат из свежих огурцов | 70 | 0,47 | 3,06 | 1,27 | 34,34 | **36** |
|  | Фрикадельки из кур с маслом растительным | 90 | 12,34 | 18,43 | 7,29 | 244,00 | **297** |
|  | Макароны отварные с овощами с маслом растительным | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | **205** |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 9,98 | 39,91 | **258** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | **пром** |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | **пром** |
| Яблоко | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | **338** |
| **Итого за завтрак:** |  | **670** | **16,56** | **27,91** | **73,56** | **611,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,30 | 4,50 | 4,13 | 66,22 | **50** |
|  | Суп гороховый с маслом растительным | 200 | 6,6 | 9,2 | 18,5 | 183,2 | **102** |
| Биточки рубленные из птицы под соусом овощным (без молока) | 90 | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | **Л500** |
| Макароны отварные с овощами с маслом растительным | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | **205** |
| 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:** |  | **780** | **24,88** | **30,23** | **114,68** | **830,31** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **41,43** | **58,15** | **188,23** | **1441,39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат "Витаминный" | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 49 |
| Голубцы ленивые с маслом растительным | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 | **160** |
| Каша ячневая с растительным маслом | 150 | 4,65 | 9,15 | 30,90 | 231,00 | **297** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | **пром** |
| Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | **338** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | **пром** |
| **Итого за завтрак:** |  | **660** | **17,06** | **19,56** | **94,37** | **628,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | **52** |
|  | Суп из овощей без сметаны с маслом растительным | 200 | 1,59 | 5,99 | 9,15 | 96,87 | **99** |
| Запеканка картофельная с мясом (масло растительное) | 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 | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
| **Итого за обед:** |  | **755** | **27,25** | **30,67** | **106,69** | **811,78** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **44,31** | **50,23** | **201,06** | **1440,06** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 8** |
| **Завтрак:** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 2,50 | 5,20 | 46,70 | **45** |
|  | 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** |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,90 | 15,20 | 83,90 | **пром** |
| **Итого за завтрак:** |  | **500** | **17,97** | **16,57** | **97,38** | **610,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 70 |
| Борщ с капустой и картофелем без сметаны | 200 | 2,00 | 5,00 | 13,44 | 106,76 | **81** |
| Шницель рыбный натуральный (без молока) | 90 | 7,30 | 6,35 | 10,85 | 129,50 | **235** |
| Картофель отварной с растительным маслом | 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** | **19,50** | **18,43** | **109,76** | **682,62** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **37,47** | **35,00** | **207,14** | **1293,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 9** |
| **Завтрак:** | Зеленый горошек консервированным | 60 | 3,40 | 0,40 | 7,70 | 48,00 | **131** |
|  | Печень по-строгановски без сметаны | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | **255** |
| Каша рисовая с морковью с маслом растительным | 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** | **23,96** | **15,51** | **113,59** | **689,79** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | **52** |
|  | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | **48** |
| Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 90 | 12,78 | 10,26 | 11,70 | 191,70 | **454** |
| Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 6,90 | 16,05 | 141,00 | **534** |
| 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** | **24,12** | **25,88** | **102,47** | **747,74** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **48,08** | **41,39** | **216,06** | **1437,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 228,00 | **237** |
| Картофель отварной с маслом растительным | 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:** | Салат "Витаминный" | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 49 |
|  | Суп гороховый | 200 | 6,6 | 9,2 | 18,5 | 183,2 | **102** |
| Фрикадельки из кур с маслом растительным | 90 | 12,34 | 18,43 | 7,29 | 244,00 | **297** |
| Макароны отварные с овощами с маслом растительным | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | **205** |
| 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:** |  |  | **26,58** | **35,88** | **112,48** | **878,81** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **48,33** | **62,42** | **224,72** | **1667,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | **131** |
| Омлет натуральный (на воде, масло растительное) | 160 | 18,52 | 20,74 | 2,40 | 347,64 | **211/1** |
| 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** |
| Яблоко | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | **338** |
| **Итого за завтрак:** |  | **560** | **24,37** | **24,31** | **42,78** | **578,89** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | **47** |
|  | Суп картофельный с клецками (на воде, масло растительнное) | 200 | 2,05 | 2,15 | 13,27 | 133,1 | **38** |
| Тефтели рыбные тушеные в соусе томатном | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | **239** |
| Каша рисовая с морковью с маслом растительным | 150 | 2,90 | 5,40 | 37,20 | 209,00 | **178** |
| Шарлотка с яблоками (без молока, масло растительное) | 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** | **24,82** | **25,85** | **174,48** | **1082,35** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **49,19** | **50,16** | **217,26** | **1661,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | **пром** |
|  | Плов с мясом | 180 | 19,90 | 20,52 | 31,60 | 390,68 | **Л443** |
| 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** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | **пром** |
|  | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | **338** |
| **Итого за завтрак:** |  | **640** | **26,84** | **21,91** | **107,92** | **736,23** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 55 |
|  | Щи из квашенной капусты | 200 | 1,35 | 4,29 | 6,96 | 71,8 | **92** |
| Печень по-строгановски | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | **255** |
| Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | **520** |
| Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | **338** |
| 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** | **25,51** | **20,66** | **108,06** | **720,13** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **52,35** | **42,57** | **215,98** | **1456,36** |  |
|
| **Среднее значение за период:** |  |  | **46,18** | **47,13** | **209,76** | **1471,29** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |