УТВЕРЖДАЮ:
ИП Подшивалова Л.П.
_____/Л.П. Подшивалова/
"01" апреля 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Филипповская ООШ"
_____/С.С. Губина/
"01" апреля 2021 г.

Примерное 10-дневное меню для школьников 7-10 лет (Весенне-летний период)

Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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, 2018 год

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Весенне-летний период

Неделя: Первая

ДЕНЬ 1

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	234/2018 г	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,54	8,62	32,4	239,4	0,06	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
2	460/2018 г	Чай с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	82/2018 г	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**655**	**13,34**	**12,52**	**92,5**	**529,9**	**0,22**	**22,84**	**0,074**	**1,18**	**311,4**	**296,3**	**70,6**	**5,54**
		ОБЕД													
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
2	95/2018 г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,35	8	11,37	106,2	0,06	10,39	0,02	3	52,1	65,2	28,05	1,6
3	347/2018 г	Котлеты "Школьные" с соусом	100	15	11	13	211	0,09	0	0,04	1,4	39	134	26	2
4	258/2018 г	Макароны отварные с овощами	120	4	10,4	30,7	232	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
5	495/2018 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	15
6		Хлеб пшеничный	32	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
7		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**714**	**31,03**	**30,76**	**133,22**	**915,6**	**0,46**	**19,19**	**0,14**	**7,25**	**183,2**	**454,4**	**137,75**	**23,7**
		ПОЛДНИК													
1	532/2018 г	Выпечка	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	18,6	0,5	7,4	26,1	4,6	0,37
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**9**	**7,7**	**25,9**	**210**	**0,12**	**1,4**	**58,7**	**0,5**	**248,2**	**206,7**	**32,7**	**0,57**
		Всего в день:	**1629**	**53,37**	**50,98**	**251,62**	**1655,5**	**0,8**	**43,43**	**58,914**	**8,93**	**742,8**	**957,4**	**241,05**	**29,81**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**69,3**	**64,5**	**75,1**	**70,4**	**66,7**	**72,4**	**8416,3**	**89,3**	**67,5**	**58,0**	**96,4**	**248,4**
		в.ч. завтрак					**22,5**								
		в.ч. обед					**39,0**								
		в.ч. полдник					**8,9**								

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Неделя: Первая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 2

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	268/2018 г	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	218	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
2	462/2018 г	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
3	82/2018 г	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	89	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**580**	**20,4**	**21,5**	**68,8**	**568,5**	**0,26**	**121,7**	**0,28**	**1,2**	**308**	**388,5**	**76**	**4**
		ОБЕД													
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
2	100/2018 г	Рассольник ленинградский	200	2,57	8,25	16,97	128	1	7,78	0,02	2,41	35,51	75,2	28,05	0,97
3	298/2018 г	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	19,4	10,4	5,8	142	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1
4	377/2018 г	Рис отварной	150	3,2	6,06	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,2	39	85,5	28,5	1,1
5	484/2018 г	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	124	0	0	0	0	1	0	0	0,1
6		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**724**	**37,7**	**26,3**	**131,1**	**847,2**	**1,5**	**22,1**	**0,1**	**9,9**	**193,6**	**642,2**	**159,8**	**7,3**
		ПОЛДНИК													
1	547/2018 г	Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**8,6**	**9,9**	**32,8**	**255**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1564**	**66,7**	**57,7**	**232,7**	**1670,7**	**1,9**	**145,2**	**76,8**	**11,5**	**753,2**	**1233,7**	**268,0**	**11,8**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**86,6**	**73,0**	**69,5**	**71,1**	**156,7**	**242,0**	**10968,6**	**114,6**	**68,5**	**74,8**	**107,2**	**98,4**
		в.ч. завтрак					**24,2**								
		в.ч. обед					**36,1**								
		в.ч. полдник					**10,9**								

* КЕФИР

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Весенне-летний период

Неделя: Первая

ДЕНЬ 3

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	267/2018 г	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
2	230/2018 г	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,4	7,48	36,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
3	465/2018 г	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
4	82/2018 г	Фрукты свежие	220	0,92	0,69	23,7	108,1	0,04	11,5	0	0,9	43,7	36,8	27,6	5,3
5		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**715**	**20,4**	**16,08**	**98,9**	**605,9**	**0,33**	**24,64**	**0,18**	**2**	**329,4**	**425,5**	**84,6**	**8,42**
		ОБЕД													
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	30	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
2	115/2018 г	Суп картофельный с крупой	200	2,65	8,1	15,27	120,75	0,07	10,03	0,02	2,49	43,85	79,2	21,3	0,77
3	356/2018 г	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13,8	7	225	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
4	377/2018 г	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,2	39	85,5	28,5	1,1
5	494/2018 г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
6		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,8
		Всего в обед:	**744**	**37,85**	**29,66**	**124,02**	**892,55**	**0,78**	**49,43**	**8,11**	**10,64**	**171,15**	**680**	**136,6**	**13,7**
		ПОЛДНИК													
1	542/2018 г	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**10**	**11,7**	**35,8**	**290**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1719**	**68,25**	**57,44**	**258,72**	**1788,45**	**1,22**	**75,47**	**84,69**	**13,04**	**752,15**	**1308,5**	**253,4**	**22,63**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**88,6**	**72,7**	**77,2**	**76,1**	**101,7**	**125,8**	**12098,6**	**130,4**	**68,4**	**79,3**	**101,4**	**188,6**
		в.ч. завтрак					**25,8**								
		в.ч. обед					**38,0**								
		в.ч.полдник					**12,3**								

*Ряженка

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Неделя: Первая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 4

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	70/2018 г	Бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	0,02	0	0,6	0,4	7,6	17,5	2,8	0,25
2	226/2018 г	Каша молочная	100	4,8	6,9	24,3	178,4	0,12	3,4	0,08	1,1	87	142	69	1,6
4	462/2018 г	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
5	82/2018 г	Фрукты свежие	200	0,92	0,69	23,7	108,1	0,04	11,5	0	0,9	43,7	36,8	27,6	5,3
6		Хлеб пшеничный*	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**575**	**14,32**	**18,69**	**105,1**	**649**	**0,28**	**16,2**	**0,7**	**3**	**272,3**	**338,8**	**133,4**	**8,55**
		ОБЕД													
1	170/2018 г	Свекла, тушенная с курагой	60	1,7	4,85	10,5	90,5	0,02	0,7	0,26	6	39,8	39,6	18,6	1,17
3	130/2018 г	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,58	2,78	18,6	91,2	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,8	0,83
4	334/2018 г	Котлеты, биточки, шницеля в соусе сметанном с томатом и луком (70/30)	100	23,5	27,7	18,9	305	0,25	4	0,07	0,8	31,3	291	58,4	4,13
5	256/2018 г	Вермишель отварная	120	8,55	7,8	37,05	178,5	0,32	0	0,06	0,93	14,25	202,65	135,3	4,5
6	494/2018 г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
7		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
8		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**744**	**47,23**	**44,63**	**166,6**	**1053**	**0,89**	**11,58**	**0,39**	**11,01**	**150,15**	**759,55**	**280,9**	**14,96**
		ПОЛДНИК													
1	530/2018 г	Выпечка	60	3,5	1,4	34,8	166,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**9,3**	**6,4**	**42,8**	**267**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1579**	**70,85**	**69,72**	**314,5**	**1969,0**	**1,3**	**29,2**	**77,5**	**14,4**	**674,1**	**1301,4**	**446,5**	**24,0**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**92,0**	**88,3**	**93,9**	**83,8**	**106,7**	**48,6**	**114,3**	**63,9**	**41,1**	**54,5**	**106,7**	**108,2**
		в.ч. завтрак					**27,6**								
		в.ч. обед					**44,8**								
		в.ч. полдник					**11,4**								

* КЕФИР

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Неделя: Первая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 5

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	279/2018 г	Запеканка из творога	150	24,6	26	36	238,33	0,075	0,66	0,275	0,66	280,83	327,5	35,83	1,125
		*соус сгущенное молоко	30	5	5,2	7,3	47,67	0,015	0,14	0,055	0,14	56,17	65,5	7,17	0,225
2	464/2018 г	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	82/2018 г	Фрукты свежие	230	0,92	0,69	23,7	108,1	0,04	11,5	0	0,9	43,7	36,8	27,6	5,3
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**480**	**37,52**	**34,99**	**107,5**	**590,6**	**0,23**	**13,6**	**0,35**	**2,3**	**516,7**	**552,3**	**91,6**	**7,35**
		ОБЕД													
1	128/2018 г	Суп гороховый	200	2,3	4,25	15,13	173,3	0,2	8,7	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
2	375/2018 г	Птица отварная в соусе	100	20	17	25	333	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
3	386/2018 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,1	6	42	87	0,32	0	0,06	0,93	14,25	202,65	135,3	4,5
4	459/2018 г	Чай с лимоном	200	0,1	2	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
5		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
6		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**714**	**48,1**	**30,75**	**158,78**	**961,1**	**0,51**	**37,8**	**0,05**	**8,18**	**121,5**	**396,05**	**124,3**	**7,26**
		ПОЛДНИК													
1	532/2018 г	Выпечка	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	18,6	0,5	7,4	26,1	4,6	0,37
2	501/2018 г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
		Всего в полдник:	**260**	**4,2**	**2,9**	**18,1**	**201**	**0,06**	**4**	**18,6**	**0,7**	**21,4**	**26,1**	**4,6**	**3,17**
		Всего в день:	**1454**	**89,82**	**68,64**	**284,38**	**1752,7**	**0,8**	**55,4**	**19**	**11,18**	**659,6**	**974,45**	**220,5**	**17,78**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**116,6**	**86,9**	**84,9**	**74,6**	**66,7**	**92,3**	**2714,3**	**111,8**	**60,0**	**59,1**	**88,2**	**148,2**
		в.ч. завтрак					**25,1**								
		в.ч. обед					**40,9**								
		в.ч.полдник					**8,6**								

* не входит в единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Неделя: Вторая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 6

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	223/2018 г	Каша пшенная	150	15,5	14,8	23,8	190	0,1	0,3	0,1	0,7	172	211	25	1,1
3	460/2018 г	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
4	82/2018 г	Фрукты свежие	220	2	0,4	17,8	94,6	0,09	132	0	0,4	74,8	50,6	28,6	0,7
5		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**650**	**25**	**19,5**	**98,8**	**581,1**	**0,32**	**134,1**	**0,13**	**1,8**	**475,9**	**452,8**	**85,8**	**2,9**
		ОБЕД													
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
1	120/2018 г	Суп картофельный с рыбой	200	9,85	4,83	15,15	119,6	0,19	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57	1,58
2	350/2018 г	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	10	10	10	170	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
3	403/2018 г	Соус молочный к блюдам	50	1,72	3,48	4,43	55,85	0,02	0,33	0,02	0,06	59,86	46,45	7,3	0,09
4	256/2018 г	Макароны	100	15,1	6	42	87	0,32	0	0,06	0,93	14,25	202,65	135,3	4,5
5	495/2018 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	15
6		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**714**	**48,3**	**25,9**	**161,5**	**857,7**	**0,8**	**19,8**	**0,2**	**3,8**	**221,5**	**753,9**	**276,8**	**26,8**
		ПОЛДНИК													
1	538/2018 г	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**250**	**9,6**	**8,4**	**28,9**	**231**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1614**	**82,85**	**53,77**	**289,23**	**1669,75**	**1,26**	**155,26**	**76,77**	**5,99**	**948,96**	**1409,65**	**394,8**	**30,21**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**107,6**	**68,1**	**86,3**	**71,1**	**105,0**	**258,8**	**10967,1**	**59,9**	**86,3**	**85,4**	**157,9**	**251,8**
		в.ч. завтрак					**24,7**								
		в.ч. обед					**36,5**								
		в.ч.полдник					**9,8**								

*ЙОГУРТ

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет. **Весенне-летний период**

Неделя: Вторая

ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
№ п/п	**ТК**	**Блюдо**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Мг**	**Фе**
1	226/2018 г	Каша "Дружба"	205	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
2	462/2018 г	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
3	82/2018 г	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**655**	**15,66**	**16,36**	**116,66**	**679,7**	**0,26**	**22,62**	**0,1**	**1,6**	**276,6**	**338,9**	**148,6**	**3,16**
ОБЕД															
1	103/2018 г	Суп картофельный с вермишелью	200	2,27	7,98	8,5	96,2	0,07	18,56	0,02	2,44	51,6	59,7	24,05	0,84
2	372/2018 г	Шницель куриный	80	13	8	15	180	0,05	0,1	0,01	0,6	50	101	20	1,6
4	258/2018 г	Греча рассыпчатая	120	4	10,4	30,7	232	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
5	501/2018 г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
6		Хлеб пшеничный	32	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
7		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**664**	**28,97**	**27,88**	**104,05**	**848,2**	**0,42**	**24,96**	**0,11**	**5,79**	**165,9**	**371,7**	**112,35**	**9,94**
ПОЛДНИК															
1	531/2018г	Выпечка	60	3,4	1,4	18,6	101,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	501/2018 г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
		Всего в полдник:	**260**	**4,4**	**1,6**	**18,8**	**193**	**0,05**	**4**	**36,3**	**0,6**	**24,8**	**22,4**	**4,1**	**3,11**
		Всего в день:	**1579**	**49,03**	**45,84**	**239,51**	**1720,9**	**0,73**	**51,58**	**36,51**	**7,99**	**467,3**	**733**	**265,05**	**16,21**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**63,7**	**58,0**	**71,5**	**73,2**	**60,8**	**86,0**	**5215,7**	**79,9**	**42,5**	**44,4**	**106,0**	**135,1**
		в.ч. завтрак					**28,9**								
		в.ч. обед					**36,1**								
		в.ч.полдник					**8,2**								

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Весенне-летний период

Неделя: Вторая

ДЕНЬ 8

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
							ЗАВТРАК								
1	229/2018 г	Каша манная молочная жидкая с изюмом	210	6,42	11,66	44,2	307,4	0,11	1,38	0,08	0,62	152,4	151	29,8	1,14
2	464/2018 г	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	82/2018 г	Фрукты свежие	220	2	0,4	17,8	94,6	0,09	132	0	0,4	74,8	50,6	28,6	0,7
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**680**	**15,42**	**15,16**	**102,5**	**598,5**	**0,3**	**134,7**	**0,1**	**1,62**	**363,2**	**324,1**	**79,4**	**2,54**
							ОБЕД								
1	168/2018 г	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	40	2,1	1,7	7,3	53	0,05	1,7	9,9	0,3	51	64,2	31,3	0,6
2	123/2018 г	Суп с рыбными консервами	200	9,23	7,23	16,05	138,5	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
3	333/2018 г	Голубцы ленивые	70	10	12	4	164	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
4	410/2018 г	Соус сметанный с томатом	30	1,72	10,63	3,17	65,2	0,02	0,73	0,06	0,15	45,05	37,1	7,7	0,23
5	377/2018 г	Пюре картофельное	120	3,2	6,06	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,2	39	85,5	28,5	1,1
4	486/2018 г	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
7		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
8		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**724**	**36,95**	**39,12**	**123,57**	**926,5**	**0,57**	**30,63**	**10,06**	**3,55**	**288,3**	**626,85**	**184,55**	**8,81**
							ПОЛДНИК								
1	541/2018 г	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**11,1**	**9,7**	**36,8**	**280**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1664**	**63,47**	**63,98**	**262,87**	**1805**	**0,98**	**166,73**	**86,56**	**5,57**	**903,1**	**1153,95**	**296,15**	**11,86**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**82,4**	**81,0**	**78,5**	**76,8**	**81,7**	**277,9**	**12365,7**	**55,7**	**82,1**	**69,9**	**118,5**	**98,8**
		в.ч. завтрак					**25,5**								
		в.ч. обед					**39,4**								
		в.ч.полдник					**11,9**								

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Неделя: Вторая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 9

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	280/2018 г	Запеканка морковная с творогом	150	13,1	15,6	27,3	290	0,11	2,4	0,1	0,1	146	216	53	14
2	406/2018 г	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	55	0,02	0,37	0,02	0,05	45,05	34,95	5,5	0,08
3	457/2018 г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
4	82/2018 г	Фрукты свежие	230	0,92	0,69	23,7	108,1	0,04	11,5	0	0,9	43,7	36,8	27,6	5,3
5		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**680**	**19,22**	**19,87**	**98,46**	**630,6**	**0,23**	**14,27**	**0,12**	**1,65**	**255,75**	**323,25**	**94,1**	**20,28**
		ОБЕД													
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	30	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
2	124/2018 г	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,23	6,55	14,91	123	0,13	11,21	0,01	1,41	19,68	111,6	34,13	1,76
3	307/2018 г	Котлета рыбная	80	14	6	3	112	0,07	0,4	0,06	1	57	203	26	0,7
4	385/2018 г	Рис отварной	150	2,78	4,58	28	164,25	0,02	0	0,03	0,22	3,71	60	19,69	0,41
5	495/2018 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
6		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**724**	**36,01**	**18,83**	**131,26**	**811,05**	**0,5**	**37,41**	**0,1**	**5,18**	**145,69**	**573,9**	**148,62**	**8,1**
		ПОЛДНИК													
1	545/2018 г	Сдоба обыкновенная	60	4,0	1,4	23,9	124,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	501/2018 г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
		Всего в полдник:	**260**	**5**	**1,6**	**24,1**	**216**	**0,05**	**4**	**36,3**	**0,6**	**24,8**	**22,4**	**4,1**	**3,11**
		Всего в день:	**1664**	**60,23**	**40,3**	**253,82**	**1657,65**	**0,78**	**55,68**	**36,52**	**7,43**	**426,24**	**919,55**	**246,82**	**31,49**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**78,2**	**51,0**	**75,8**	**70,5**	**65,0**	**92,8**	**5217,1**	**74,3**	**38,7**	**55,7**	**98,7**	**262,4**
		в.ч. завтрак					**26,8**								
		в.ч. обед					**34,5**								
		в.ч.полдник					**9,2**								

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Неделя: Вторая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 10

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	272/2018 г	Омлет с колбасой	140	12,21	24,92	2,48	282	0,12	0,3	0,25	1	95,7	207,9	18,15	2,14
2	465/2018 г	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	82/2018 г	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**590**	**22,21**	**29,02**	**84,98**	**670,5**	**0,3**	**21,6**	**0,27**	**2,4**	**247,7**	**386,4**	**123,15**	**4,04**
		ОБЕД													
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
2	117/2018 г	Суп из овощей	200	3,28	4,9	13,03	109,8	0,09	13,4	0,04	0,23	48,79	88,62	28,7	1,22
3	328/2018 г	Жаркое по-домашнему	230	20	16	24	320	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
4	459/2018 г	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
5		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
6		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**724**	**34,78**	**22,5**	**116,18**	**811,6**	**0,5**	**33,8**	**0,08**	**2,98**	**162,29**	**567,92**	**146,5**	**9,35**
		ПОЛДНИК													
1	540/2018 г	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**11,6**	**10,4**	**35,3**	**282**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1574**	**68,59**	**61,92**	**236,46**	**1764,1**	**0,91**	**56,8**	**76,75**	**5,78**	**661,59**	**1157,32**	**301,85**	**13,9**
		Суточная потребность		**77**	**79**	**335**	**2350**	**1,2**	**60**	**0,7**	**10**	**1100**	**1650**	**250**	**12**
		% выполнения суточной потребности		**89,1**	**78,4**	**70,6**	**75,1**	**75,8**	**94,7**	**10964,3**	**57,8**	**60,1**	**70,1**	**120,7**	**115,8**
		в.ч. завтрак					**28,5**								
		в.ч. обед					**34,5**								
		в.ч.полдник					**12,1**								

*КЕФИР