

День: первый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:																	
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14			
212	Омлет с сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,21	288,04	0,30	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78			
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75			
	Итого на завтрак:		22,49	33,88	60,05	635,07	0,40	12,92	288,04	1,06	1,06	158,19	361,89	63,95	7,95			
	Обед:																	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50			
83	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	9,10	0,00	0,25	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30			
1443	Плов из говядины	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	1,70	0,00	0,30	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53			
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	Итого на обед:		32,66	31,57	119,33	891,11	0,51	17,78	0,03	1,81	1,81	279,10	587,00	153,80	10,63			
	ИТОГО:		55,15	65,45	179,38	1526,18	0,91	30,70	288,07	2,87	2,87	437,29	948,89	217,75	18,58			

День: второй

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рсцсп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ческая ценност (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															К	В2	В6	В12	
	Завтрак:																		
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	12,47	0,80				
Л500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,03	56,00	1,68	80,45	27,48	1,44						
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	180,00	3,71						
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	0,41						
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	0,22						
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	6,25	0,78						
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	14,00	0,10						
	Итого на завтрак:		21,89	26,10	92,17	690,62	0,53	6,15	66,03	2,35	340,76	262,20	7,46						
	Обед:																		
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	7,00	0,30						
	Суп каргофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	8,75	одз	1,00	49,25	48,25	3,50						
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	14,00	16,70	3,90	221,90	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	38,40	3,90						
	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	228,50	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	180,00	3,71						
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	18,00	0,14	1,98	36,00	28,80	1,08						
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	13,40	0,71						
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44						
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	14,00	0,98						
	Итого на обед:		32,19	32,90	150,34	947,81	0,76	62,54	0,27	4,86	229,75	335,45	14,62						
	ИТОГО:		54,08	59,00	242,51	1638,43	1,29	68,69	66,30	7,21	570,51	597,65	22,08						

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рсцеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре					
	Завтрак:																		
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14				
	Котлета рыбная	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,51	11,80	0,24	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71				
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02				
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70				
	Итого на завтрак:		17,97	11,24	98,34	566,36	0,36	37,83	11,80	1,45	1,45	157,17	326,91	93,85	7,37				
	Обед:																		
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	0,05	1 1,50	12,00	7,00	0,30				
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3				
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92				
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	Итого на обед:		61,91	44,86	278,34	632,29	3,79	124,05	27,41	5,05	5,05	684,48	1085,76	310,32	25,61				
	ИТОГО:		79,88	56,10	376,68	1198,65	4,15	161,88	39,21	6,50	6,50	841,65	1412,67	404,17	32,98				

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			вещества (г)					B1	C	A	E	Ca	P	Me	Fe				
			Б	Ж	У	Y													
	Завтрак:																		
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33					
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78					
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
	Кефир	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10					
	Итого на завтрак:		19,74	18,37	62,70	495,07	0,27	24,84	0,18	1,24	209,45	269,90	75,95	3,71					
	Обед:																		
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30					
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30					
386	Рыба запеченная под молочным	80	7,40	7,10	9,60	131,90	0,07	3,15	0,07	0,91	63,20	106,80	18,20	0,49					
311	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04					
	Кефир	100	3,20	3,20	4,72	60,46	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10					
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71					
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00					
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98					
	Итого на обед:		22,80	22,38	113,23	745,48	0,51	58,14	0,18	2,24	354,15	483,65	134,40	70,92					
	ИТОГО:		42,54	40,75	175,93	1240,55	0,78	82,98	0,36	3,48	563,60	753,55	210,35	74,63					

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи Наименование блюда туры	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре		
															0,40	0,05
442	Овощи натуральные соленые	60	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	6,30	0,00	0,00	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90
	Говядина в кисло-сладком соусе	80														
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	0,22	50,30	50,80	4,67	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	0,40	124,56	21,34	0,48	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	0,26	17,40	6,60	0,22	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	0,13	26,50	6,25	0,78	
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	0,50	36,00	12,00	0,70	
	Итого на завтрак:		25,82	17,92	119,12	741,06	0,38	24,62	31,10	2,56	253,07	2,56	497,26	142,39	11,05	

№	Прием пищи Наименование блюда туры	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре		
															5,20	5,32
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	0,15	150,00	10,50	0,30	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,05	0,75	0,05	0,5	201,7	0,5	168,2	25,2	0,5	
223	Запеканка из творога	190	20,50	16,40	20,40	311,20	0,16	0,80	0,40	6,80	280,20	6,80	386,60	59,80	2,40	
359	Соус сладкий фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	3,00	18,50	7,26	0,19	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	23,44	17,46	0,69	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	0,44	26,00	5,60	0,44	
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	0,11	43,75	14,00	0,98	
	Итого на обед:		37,00	29,19	129,54	928,87	0,40	5,03	1,23	11,00	834,39	11,00	816,49	139,82	5,50	
	ИТОГО:		62,82	47,11	248,66	1669,93	0,78	29,65	32,33	13,56	1087,46	13,56	1313,75	282,21	16,55	

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре				
			Б	Ж	У	У													
	Завтрак:																		
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50					
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78					
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82					
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20					
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78					
414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78					
	Итого на завтрак:		23,78	20,51	86,38	639,39	0,34	16,74	16,80	2,94	123,21	311,65	74,76	6,86					
	Обед:																		
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66					
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5					
493	Птица тушенная в сметанном соусе	80	16,70	4,10	5,20	124,50	0,06	0,00	0,04	0,40	17,50	160,40	18,79	1,03					
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06					
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10					
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96					
	Итого на обед:		35,98	27,81	113,91	849,83	0,60	16,94	0,30	2,72	287,82	584,89	134,54	10,55					
	ИТОГО:		59,76	48,32	200,29	1489,22	0,94	33,68	17,10	5,66	411,03	896,54	209,30	17,41					

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре			
															В1	С	А
Завтрак:																	
61	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99	
222	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	0,00	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	
	Стушенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	0,26	0,25	29,44	23,80	18,40	0,62	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	0,25	0,25	4,60	17,40	6,60	0,22	
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,00	0,25	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	
	Итого на завтрак:		21,97	18,89	110,14	698,47	0,18	16,40	123,80	1,03	0,26	0,25	275,14	349,83	113,27	5,84	
Обед:																	
	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	0,06	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66	
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	1	1	49,25	173,3	48,25	3,5	
Л1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,03	56,00	1,68	0,06	0,06	19,20	80,45	27,48	1,44	
205	Макаронны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	0,40	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06	
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	0,00	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	0,22	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	
	Итого на обед:		27,32	32,78	118,21	877,12	0,60	16,97	56,26	4,00	0,44	0,40	289,52	504,94	143,23	10,96	
	ИТОГО:		27,82	33,28	130,46	1575,59	0,63	29,47	56,26	4,25	0,63	0,63	309,52	518,69	154,48	13,71	

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2004г. «Хлебпродикформ» под редакцией

В. Т. Лашина при общеобразовательных школах . - Москва

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: ДеЛи 2017