



1-й день  
Понедельник  
Завтрак

*Возраст: 7-11 лет*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная 20-04	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макароны отварные 13	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
45	Салат из кв. капусты 10	60	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
	Сыр 5-40	10	36	2,7	2,9	0	-	-	40	210	35	21	-
685	Чай с сахаром 6-50	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>587</b>	<b>19,2</b>	<b>19,5</b>	<b>83,3</b>	<b>12,33</b>	<b>17</b>	<b>40,1</b>	<b>302,2</b>	<b>319,6</b>	<b>75,7</b>	<b>3,7</b>

2-й день  
Вторник  
Завтрак

*Возраст: 7-11 лет*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога 35-94	170	366	12,4	14,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком 19	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>616</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>76,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>90,01</b>	<b>206,4</b>	<b>344,1</b>	<b>71,2</b>	<b>3,1</b>

3-й день

Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 37-94	200	225	12,5	15,6	19,4	0,16	15,4	0,02	48,7	146,2	38,3	0,4
	Огурцы соленые 6	60	10	1,7	-	0,4	-	2	-	7	7	4	-
639	Компот из сухофруктов 7	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Печенье сахарное 4	30	125	1,35	3,5	22	0,2	0,3	0,5	35,1	73,2	22,3	0,53
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>603</b>	<b>18,35</b>	<b>19,5</b>	<b>94</b>	<b>0,41</b>	<b>20,3</b>	<b>0,52</b>	<b>101,3</b>	<b>254,7</b>	<b>74,7</b>	<b>2,03</b>

4-й день

Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша молочная рисовая 19-94	200	208	7,8	3,7	37,4	0,19	1,3	0,03	143,3	182,3	44,4	1,09
	Масло сливочное 12-50	15	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
337	Яйцо отварное 11	40	63	5,1	3,2	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром 6-50	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир 5	30	90	0,16	-	24	-	-	-	6,3	3,2	2,1	0,48
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>610</b>	<b>15,86</b>	<b>19,7</b>	<b>102,5</b>	<b>0,24</b>	<b>3,3</b>	<b>210</b>	<b>209,5</b>	<b>321,6</b>	<b>76,4</b>	<b>3,28</b>

5-й день  
Пятница  
Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 23-44	80	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 17	150	231	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
	Икра кабачковая 8	60	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 6-50	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>588</b>	<b>19,2</b>	<b>17,9</b>	<b>83,7</b>	<b>0,6</b>	<b>14,5</b>	<b>0,15</b>	<b>72,5</b>	<b>352,3</b>	<b>224,2</b>	<b>8,9</b>

6-й день  
Понедельник  
Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша молочная пшеница 25-54	200	205	9,9	3,8	30,7	0,03	1,1	0,05	152,2	185	43	1
685	Чай с сахаром 6-50	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное 12-50	15	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
	Сыр 5-40	10	36	2,7	2,9	0	-	-	40	210	35	21	-
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Вафли 5	30	102	0,96	0,84	24	0,25	0,46	1,3	38	78,1	21,1	0,73
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>592</b>	<b>16,36</b>	<b>20,34</b>	<b>95,5</b>	<b>0,33</b>	<b>1,56</b>	<b>151,35</b>	<b>416,5</b>	<b>354,2</b>	<b>105</b>	<b>3,39</b>

7-й день  
Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с мор. 25-95	80	175	9	14,8	3,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
516	Макароны отварные 11	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
	Зеленый горошек 7-50	60	24	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром 6-50	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Конфеты помадные 4	20	85	0,7	3,5	13,4	-	-	-	0,7	0,2	0,4	0,05
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>598</b>	<b>19,1</b>	<b>19,4</b>	<b>97,1</b>	<b>0,18</b>	<b>15,3</b>	<b>0,12</b>	<b>64,3</b>	<b>213,3</b>	<b>55,7</b>	<b>3,21</b>

8-й день

Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 24-94	80	125	11,5	7,1	5,6	0,1	0,7	0,1	22	125,3	17,3	0,6
520	Картофельное пюре 20	150	177	3,2	8,8	21,7	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6
639	Компот из сухофруктов 7	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Пряник 3	30	105	1,7	1,5	22,9	1,6	-	-	0,33	1,9	0,7	1,32
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>650</b>	<b>19,2</b>	<b>17,8</b>	<b>102,4</b>	<b>1,97</b>	<b>31,3</b>	<b>0,12</b>	<b>78,43</b>	<b>277,5</b>	<b>67,5</b>	<b>4,62</b>

9-й день  
Четверг  
Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 28-44	100	255	13,8	16,3	13,1	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая 12	150	208	4,6	6	25,4	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Икра кабачковая 8	60	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 6-50	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>654</b>	<b>21,8</b>	<b>25,9</b>	<b>84,2</b>	<b>0,51</b>	<b>7,9</b>	<b>0,03</b>	<b>58,7</b>	<b>179,7</b>	<b>20,23</b>	<b>3,61</b>

10-й день  
Пятница  
Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы 25-94	200	287	10,4	11,8	25,4	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
45	Салат из кв. капусты 10	60	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
693	Какао с молоком 19	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный 1-70	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	<b>Итого: 56-64</b>		<b>587</b>	<b>17,9</b>	<b>19,7</b>	<b>83,4</b>	<b>12,16</b>	<b>15,14</b>	<b>0,03</b>	<b>102,6</b>	<b>268,8</b>	<b>69,7</b>	<b>3,6</b>

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах».

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.