

Муниципальное общеобразовательное учреждение – Лицей г. Маркса
Саратовской области
(МОУ – Лицей г. Маркса)

ПРИКАЗ

01.09.2023

№ № 052-06/Д-Л

«Об утверждении меню и технологических карт для питания обучающихся в МОУ-Лицей г. Маркса на 2023-24 учебный год»

На основании приказа комитета образования администрации Марксовского муниципального района № 605 от 31.08.2023 г., решения протокола Совета родителей №1 от 04.09.2023 МОУ-Лицей г. Маркса, решения собрания Трудового коллектива от 04.09.2023 МОУ-Лицей г. Маркса

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить «Перспективное меню для питания обучающихся» для 1- 4 классов. (Приложение №1).
2. Утвердить «Перспективное меню для питания обучающихся» для 5-11 классов. (Приложение №2).
3. Утвердить «Технологические карты для питания обучающихся». (Приложение №3).

Директор Лицея



Маркелова И.В.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
253	Каша рисовая молочная	200	Рис – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	6,28	11,82	37,0	279	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169	37	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
100	Сыр порциями	10	Сыр – 10,1 (10)	2,56	2,61	0,0	34	0,003	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09
501	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток – 4 Молоко – 100 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
Итого за завтрак				15,89	25,78	77,58	583,8	0,158	2,79	0,182	0,98	358,2	351,9	63	1,32
ОБЕД															
50	Салат из свеклы отварной	80	Свекла – 97 (76) Масло растительное – 4	1,2	4,4	6,72	71	0,016	4,56	0,00	1,84	26	30	15	1,04

147	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	Макаронные изделия – 8 (8) Картофель – 80 (60) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 2 Бульон или вода – 140	2,16	2,28	15	89	0,08	6,6	0,00	1,1	12	50	19	0,76
381	Котлета из говядины	90	Говядина 1 категории – 104 (77) Хлеб пшеничный – 17 Сухари – 9 Молоко или вода – 20 Масса полуфабриката – 112 Масло сливочное – 6 Масса готовых изделий – 90	16,02	15,75	12,87	257	0,08 1	0,0	0,03 6	0,4 5	35	166	23	2,52
417	Гороховое пюре	150	Горох – 75,7 (75) Вода – 153	14,5	1,44	29,0	174	0,31	0,0	0,0	0,0	83	234	78	4,95
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95

Итого за обед				41,48	24,87	131,8 9	905	0,64 2	11,6 6	0,03 6	4,6 4	211	610	17 2	13,2 7
ПОЛДНИК															
516	Ряженка	200	Ряженка – 200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
112	Банан	1/100	Банан – 100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10	0,0	0,4	8	28	42	0,6
Итого за полдник				12,10	7,50	62,50	367	0,18 0	11,4	0,05	1,3 0	257	244	77	1,30
Итого за день				69,47	58,15	271,9 7	1855,8	0,98 0	25,8 5	0,26 8	6,9 2	826, 2	1205, 9	31 2	15,8 9

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															

260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
100	Сыр порциями	10	Сыр – 10,1 (10)	2,56	2,61	0,0	34	0,003	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09
493	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
Итого за завтрак				11,77	22,92	64,74	511,8	0,138	1,39	0,162	0,90	238,2	235,9	43	1,52
ОБЕД															
119	Икра свекольная	80	Свекла свежая – 77 (60) Лук репчатый – 17 (14) Томат-пюре – 2 Масло растительное – 6 Сахар – 0,96	1,92	5,68	8,32	92	0,024	6,32	0,00	3,04	35	46	24	1,36
145	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне со сметаной	200/5	Картофель – 53 (40) Фасоль – 16,2 (16) Лук репчатый – 10 (8) Морковь – 13	3,92	4,28	16	118	0,11	4,66	0,00	1,96	33	110	30	1,44

			(10) Масло растительное – 4 Сметана – 5 Бульон или вода – 140													
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	Говядина 1 категории – 136 (100) Картофель – 136 (102) Лук репчатый – 16 (13) Масло сливочное – 5 Томат-пюре – 5 Масса тушеного мяса – 64 Масса готовых овощей – 136	23,4	20,96	14,96	342	0,144	6,8	0,032	0,72	31	240	50	3,07	
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5	
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55	
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95	
Итого за обед				37,04	32,22	103,38	853	0,433	87,78	0,032	6,97	138	510	137	9,87	
ПОЛДНИК																
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый – 200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8	
590	Печенье	30	Печенье сахарное – 30	2,25	2,94	22,3	125	0,024	0,0	0,0	1,05	8	27	6	0,63	
112	Груша	1/100	Груша – 100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0,0	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за полдник				3,65	3,44	32,8	264	0,064	9,0	0,0	1,45	41	43	18	5,73	

Итого за день		52,46	58,58	200,92	1628,8	0,635	98,17	0,194	9,32	417,2	788,9	198	17,12
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	------------	--------------

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	Крупа "Геркулес" – 30,8 (30,8) Молоко – 118 Вода – 58 Сахар – 5 Масса каши – 200 Масло сливочное – 5	7,16	9,4	28,8	228	0,16	1,54	0,05	0,54	156	206	55	1,24
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				11,11	18,05	68,68	480,8	0,215	4,34	0,109	1,19	181,4	243,9	64	2,21
ОБЕД															
73	Кукуруза консервированная	80	Кукуруза консервированная (после термической обработки) – 134 (80)	1,83	0,97	11,4	53	0,0	1,44	0,001	0,08	2	12	10	0,24

142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	Капуста – 50 (40) Картофель – 32 (24) Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Томат-пюре – 2 Сметана – 5 Бульон или вода – 160	1,4	3,98	6,22	66	0,04	14,7	0,00	1,9	27	38	17	0,64
414	Рис отварной	150	Рис – 54 Масло сливочное – 6,7	3,69	6,07	33,8	204	0,02 7	0,0	0,04	0,2 8	5	70	22	0,52
345	Биточки рыбные	90	Минтай – 118 (72) Хлеб пшеничный – 17 Молоко или вода – 12 Яйца – 0,13 шт (5 гр) Масса полуфабриката – 107 Масло сливочное – 1,8 Масса готовых котлет – 90	12,51	1,89	8,64	101	0,06 3	0,36	0,01 8	0,9	30,1	144	20	0,54
507	Компот из свежих яблок	200	Свежие яблоки – 45,4 (40) Сахар – 15 Вода – 172	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				27,03	14,11	124,4 6	724	0,29 5	20,8	0,05 9	4,6 1	113, 1	391	11 3	5,54
ПОЛДНИК															
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый – 200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8

590	Печенье	30	Печенье сахарное – 30	2,25	2,94	22,3	125	0,02 4	0,0	0,0	1,0 5	8	27	6	0,63
112	Груша	1/100	Груша – 100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0,0	0,4	19	16	12	2,3
Итого за полдник				3,65	3,44	32,8	264	0,06 4	9,0	0,0	1,4 5	41	43	18	5,73
Итого за день				41,79	35,60	225,9 4	1468,8	0,57 4	34,1 4	0,16 8	7,2 5	335, 5	677, 9	19 5	13,4 8

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
250	Каша манная молочная	200	Крупа манная – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	7,74	11,8	35,5	279	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136	23	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				11,69	20,45	75,38	531,8	0,135	4,22	0,139	1,41	165,4	173,9	32	1,53
ОБЕД															

107	Огурец соленый порционный	80	Огурцы соленые – 84 (80)	0,64	0,08	1,36	10	0,008	12	0,00	0,56	8	28	12	0,64
131	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/2	Свекла – 64 (51) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 11 (9) Картофель – 46 (34) Масло сливочное – 4 Сахар – 2 Бульон или вода – 160 Томат-пюре – 2,6 Сметана – 2	1,74	3,56	9,62	77	0,05	7,34	0,03	0,2	30	55	25	1,22
237	Каша гречневая	150	Крупа гречневая – 69 Вода – 102 Масса каши – 144 Масло сливочное – 7,5	8,55	7,8	37,05	252	0,20	0,0	0,037	0,61	14	202	135	4,54
405	Курица тушеная в соусе	100	Курица 1 категории – 172 (110) Отварная мякоть курицы без кожи – 58 Масло сливочное – 7 Лук репчатый – 8 (6) Томат-пюре – 7	11,28	11,2	3,40	159	0,016	0,031	0,024	0,41	28	74	13	0,83

			Мука пшеничная – 1,5 Сметана – 4 Морковь – 8 (6) Вода – 38													
507	Компот из свежих яблок	200	Свежие яблоки – 45,4 (40) Сахар – 15 Вода – 172	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,0	0,2	22	16	14	1,1	
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55	
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95	
Итого за обед				29,81	23,84	115,83	798	0,439	23,671	0,091	3,23	129	486	229	10,83	
ПОЛДНИК																
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый – 200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8	
590	Печенье	30	Печенье сахарное – 30	2,25	2,94	22,3	125	0,024	0,0	0,0	1,05	8	27	6	0,63	
112	Апельсин	1/100	Апельсин – 100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3	
Итого за полдник				4,15	3,34	30,6	260	0,084	64,0	0,0	1,25	56	50	19	3,73	
Итого за день				45,65	47,63	221,81	1589,8	0,658	91,89	0,230	5,89	350,4	709,9	280	16,09	

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ЗАВТРАК															
313	Запеканка из творога	150	Творог – 141 (139,5) Крупа манная – 10 Вода или молоко – 36 Яйцо – 1/10 шт (4 гр) Сахар – 10 Сметана – 5 Сухари – 5 Масло сливочное – 5 Масса готовой запеканки – 150	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,20	0,7	297	347	38	1,0
481	Молоко сгущенное	50	Молоко сгущенное – 50	3,6	4,2	27,7	164	0,03	0,5	0,02	0,1	153	109	17	0,1
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,05 9	0,1	1,2	1,9	0	0,02
496	Какао с молоком	200	Какао- порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				35,05	41,35	101,2 8	924,8	0,19 5	2,4	0,29 9	1,4 5	585, 2	599,9	89	2,47
ОБЕД															
433	Морковь тушеная	80	Морковь – 98 (84) Сахар – 4 Масло сливочное – 4	1,2	3,36	16	99	0,04	1,52	0,02 4	0,5 6	30	49	40	0,88

154	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	Картофель – 57 (44) Крупа рисовая – 8 Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Бульон или вода – 170	1,7	4,08	11,6	90	0,04	7,96	0,00	1,9 4	21	53	15	0,58
291	Макароны отварные	150	Макаронные изделия – 51 Масса отварных макаронных изделий – 144 Масло сливочное – 6,7	5,65	0,67	29,0	144	0,05	0,015	0,0	0,7 9	5	35	7	0,78
404	Курица отварная	100	Курица 1 категории – 159 (142) Морковь – 4 (3) Масса отварной птицы – 100	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				32,65	20,51	125,3 0	817	0,32 5	13,29 5	0,04 4	4,9 4	136	378,0	11 5	7,34

ПОЛДНИК															
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
496	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
112	Яблоко	1/100	Яблоко – 100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,02	16	11	9	2,2
Итого за полдник				5,3	2,4	58,5	279	0,09	12,80	0,01	0,92	39,2	51	18	3,1
Итого за день				73,00	64,26	285,08	2020,8	0,610	28,495	0,353	7,31	760,4	1028,9	22	12,91

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															

146	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	Картофель – 53 (40) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 9 (8) Масло растительное – 2,2 Бульон или вода – 150 Клецки готовые – 20	0,96	2,27	7	50	0,05	4,6	0,00	0,96	8	32	13	0,48
237	Каша гречневая	150	Крупа гречневая – 69 Вода – 102 Масса каши – 144 Масло сливочное – 7,5	8,55	7,8	37,05	252	0,20	0,0	0,03 7	0,61	14	202	135	4,54
367	Гуляш из говядины	100	Говядина 1 категории – 125 (92) Масло сливочное – 5 Лук репчатый – 14 (11) Томат-пюре – 9 Мука пшеничная – 3 Масса тушеного мяса – 58 Масса соуса – 42	17,0 9	18,2 6	3,48	246	0,05 8	1,0	0,03 3	0,58	14	178	24	2,65

507	Компот из свежих яблок	200	Свежие яблоки – 45,4 (40) Сахар – 15 Вода – 172	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,0	0,2	22	16	14	1,1	
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55	
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95	
Итого за обед				36,1 2	35,2 1	120,2 5	940	0,49 7	16,22	0,07	6,64 0	120	585	240	12,6 3	
ПОЛДНИК																
516	Ряженка	200	Ряженка – 200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2	
590	Печенье	30	Печенье сахарное – 30	2,25	2,94	22,3	125	0,02 4	0,0	0,0	1,05	8	27	6	0,63	
112	Груша	1/100	Груша – 100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0,0	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за полдник				8,45	8,24	40,6	272	0,12 4	6,4	0,0	1,45	267	223	46	3,13	
Итого за день				61,0 2	63,8 7	238,7 3	1773,8	0,76 6	23,19 0	0,23 9	9,59 0	706, 2	1076, 9	325, 0	17,2 5	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
258	Каша пшеничная молочная	200	Крупа пшено – 50 Молоко – 104 Вода – 52 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,72	12,8	37,1	299	0,18	1,36	0,08	0,2 4	138	209	55	1,46	

108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55	
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,05 9	0,1	1,2	1,9	0	0,02	
501	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток – 4 Молоко – 100 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1	
Итого за завтрак				27,95	33,85	63,78	677,8	0,12 5	3,4	0,25 9	1,3 5	322, 4	384, 9	47	1,97	
ОБЕД																
433	Морковь тушеная	80	Морковь – 98 (84) Сахар – 4 Масло сливочное – 4	1,2	3,36	16	99	0,04	1,52	0,02 4	0,5 6	30	49	40	0,88	
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	200	Горох – 16,2 (16) Картофель – 66 (50) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло сливочное – 4 Бульон или вода – 130	3,92	4,28	16,1	118	0,11	4,66	0,00	1,9 6	33	110	30	1,44	
426	Картофель отварной	150	Картофель – 198 (148) Масса отварного картофеля – 144 Масло растительное – 6,7	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,8	0,04 5	0,1 5	16	78	30	1,2	

381	Котлета из говядины	90	Говядина 1 категории – 104 (77) Хлеб пшеничный – 17 Сухари – 9 Молоко или вода – 20 Масса полуфабриката – 112 Масло сливочное – 6 Масса готовых изделий – 90	16,02	15,75	12,87	257	0,08 1	0,0	0,03 6	0,4 5	35	166	23	2,52
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				30,39	28,38	116,3 2	842	0,49 6	25,9 6	0,08 1	3,8 1	139	484	12 0	9,16
ПОЛДНИК															
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый – 200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное –	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5

			0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24												
112	Яблоко	1/100	Яблоко – 100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0 0	0,00	0,0 2	16	11	9	2,2
Итого за полдник				6,20	2,60	43,50	310	0,11 0	14,0 0	0,01	0,9 2	39	47	16	5,50
Итого за день				64,54	64,83	223,6 0	1829,8	0,73 1	43,3 6	0,35 0	6,0 8	500, 4	915, 9	18 3	16,6 3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
256	Каша пшеничная молочная	200	Крупа пшеничная – 50 Молоко – 106 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,66	11,9	38,0	294	0,14 2	1,38	0,08	0,24	143	218	50	2,38
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,05 9	0,1	1,2	1,9	0	0,02

300	Яйцо вареное	1	Яйцо – 1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				21,21	28,45	88,02	692,6	0,267	2,68	0,259	1,09	300,2	438,9	89	4,75
ОБЕД															
115	Икра кабачковая	80	Икра кабачковая (пром. произ.) – 80	1,52	7,12	6,16	95	0,016	5,6	0,0	2,48	32	29	12	0,56
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	Капуста – 50 (40) Картофель – 32 (24) Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Томат-пюре – 2 Сметана – 5 Бульон или вода – 160	1,4	3,98	6,22	66	0,04	14,7	0,00	1,9	27	38	17	0,64
291	Макаронны отварные	150	Макаронные изделия – 51 Масса отварных макаронных изделий – 144 Масло сливочное – 6,7	5,65	0,67	29,0	144	0,05	0,015	0,0	0,79	5	35	7	0,78

343	Минтай тушеный в томате с овощами	110	Минтай – 87 (68) Вода или бульон – 19 Морковь – 25 (19) Лук репчатый – 13 (10) Томат-пюре – 7 Масло растительное – 5,8 Сахар – 1,9 Масса тушеной рыбы – 60 Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом – 110	10,37	5,61	4,91	111	0,07	3,66	0,00 7	3,27	27	158	30	0,62
507	Компот из свежих яблок	200	Свежие яблоки – 45,4 (40) Сахар – 15 Вода – 172	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				26,54	18,58	110,6 9	716	0,34 1	28,28	0,00 7	9,89	140	387	11 0	6,20
ПОЛДНИК															
516	Ряженка	200	Ряженка – 200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
589	Пряник	70	Пряник – 70	4,13	3,29	52,5	256,2	0,05 6	0,0	0,00	1,68	7	35	6	0,56
112	Апельсин	1/100	Апельсин – 100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3

Итого за полдник		10,83	8,49	68,6	399,2	0,17 6	61,4	0,04	1,88	281	238	47	1,06
Итого за день		58,58	55,52	267,3 1	1807,8	0,78 4	92,35 5	0,30 6	12,8 6	721, 2	1063, 9	24 6	12,0 1

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
313	Запеканка из творога	150	Творог – 141 (139,5) Крупа манная – 10 Вода или молоко – 36 Яйцо – 1/10 шт (4 гр) Сахар – 10 Сметана – 5 Сухари – 5 Масло сливочное – 5 Масса готовой запеканки – 150	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,20	0,7	297	347	38	1,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,05 9	0,1	1,2	1,9	0	0,02
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				15,7 7	24,1 5	77,68	569,8	0,27 5	2,66	0,15 9	0,8 9	275, 2	332, 9	76	2,13
ОБЕД															
73	Кукуруза консервированная	80	Кукуруза консервированная	1,83	0,97	11,4	53	0,0	1,44	0,00 1	0,0 8	2	12	10	0,24

			я (после термической обработки) – 134 (80)												
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	Свекла – 40 (32) Капуста свежая – 20 (16) Картофель – 21 (16) Морковь – 12,6 (10) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Сахар – 2 Томат-пюре – 3 Сметана – 5 Вода или бульон – 160	1,46	4	8,52	76	0,03	8,24	0,00	1,9 2	27	42	21	0,96
406	Плов из отварной курицы	150	Курица 1 категории – 147 (94) Масса отварной мякоти – 50 Масло растительное – 7,8 Лук репчатый – 15 (8) Морковь – 10 (8) Крупа рисовая – 34 Бульон для риса – 73 Масса готового риса с овощами – 100	11,3 6	11,2	26,9	254	0,02 1	0,92	0,00 7	3,8 3	23	94	22	0,21
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55

109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				22,2	17,1	115,1	697	0,20	11,10	0,00	7,0	107	278,0	90,0	5,41
ПОЛДНИК															
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый – 200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
585	Пряник	70	Пряник - 70	4,1	16,1	36,3	306	0,05	0,1	0,14	0,7	20	53	11	0,8
112	Банан	1/100	Банан – 100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10	0,0	0,4	8	28	42	0,6
Итого за полдник				6,6	16,8	57,5	494	0,11	14,1	0,14	1,1	42	81	53	4,2
Итого за день				44,6	58,1	250,3	1760,8	0,59	27,86	0,30	9,0	424,2	691,9	219,0	11,74

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
301	Омлет натуральный	130	Яйцо – 2 шт (80) Молоко – 50 Масса омлетной смеси – 130 Масло сливочное – 5 Масса готового омлета – 126 Масло сливочное – 4	11,2	17,4	3,0	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное – 10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	0,0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02

100	Сыр порциями	10	Сыр – 10,1 (10)	2,56	2,61	0,0	34	0,00 3	0,07	0,02 3	0,05	90	59	5	0,09
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				17,71	28,66	42,88	498,8	0,13 8	3,27	0,34 2	1,30	221, 4	296, 9	30	3,06
ОБЕД															
61	Салат из моркови с зеленым горошком	80	Морковь – 56 (45) Масса припущенно й моркови – 41 Горошек зеленый – 50 (32) Масло растительное – 8	1,52	8	4,72	97	0,05 6	3,68	0,00	3,76	17	42	21	0,48
134	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	Картофель – 80 (60) Крупа перловая – 4 Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 5 (4) Огурцы соленые – 13,4 (12) Бульон или вода – 150 Масло растительное – 4	1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0,00	1,88	12	50	21	0,74

365	Капуста тушеная с говядиной	200	Говядина – 71 (52) Лук репчатый – 12 (10) Масло растительное – 5 Масса тушеного мяса – 50 Капуста белокочанна я свежая – 187 (150) Масло сливочное – 2 Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 14 (12) Томат-пюре – 5 Мука пшеничная – 1,5 Сахар – 4 Выход тушеной капусты – 150	15,5	37,3	11,5	444	0,06	26,5	0,46	1,38	75	200	46	2,8
507	Компот из свежих яблок	200	Свежие яблоки – 45,4 (40) Сахар – 15 Вода – 172	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				26,26	50,7	93,62	938	0,35 1	40,620	0,46	8,47	153	419	13 2	7,61

ПОЛДНИК															
516	Ряженка	200	Ряженка – 200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
590	Печенье	30	Печенье сахарное – 30	2,25	2,94	22,3	125	0,02 4	0,0	0,0	1,05	8	27	6	0,63
112	Апельсин	1/100	Апельсин – 100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3
Итого за полдник				8,95	8,14	38,4	268	0,14 4	61,4	0,04	1,25	282	230	47	1,13
Итого за день				52,92	87,50	174,9 0	1704,8	0,63 3	##### #	0,84 2	11,0 2	656, 4	945, 9	20 9	11,8 0