

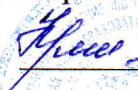
СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
территориального управления по Тверской  
области в г. Ржеве

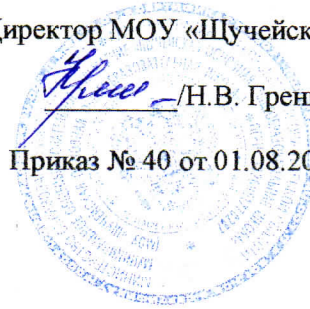
\_\_\_\_\_/Н.А. Якушева/

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Щучейская ООШ»

 /Н.В. Гренкова/

Приказ № 40 от 01.08.2022 года



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЩУЧЕЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ЖАРКОВСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Осень-зима**

**Возраст детей: от 7 до 11 лет**

Меню недельное на понедельник (четный) Возраст детей: 7-11 лет.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	<b>Завтрак</b>														
1024	1. Булочка домашняя	50 гр.	3,9	1,25	25,25	74,8	0,05	--	--	-	9,98	22,6	9,45	0,56	
959	2. Какао на молоке	200гр	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
384	3. Каша молочная (манная) с маслом	150/10гр	4,5	4,8	23,7	178,4	--	--	--	---	17,78	33,68	1,43	1,43	
	4. Хлеб ржаной	60 гр.	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	<b>итого:</b>		<b>14,54</b>	<b>10,45</b>	<b>105,43</b>	<b>558,9</b>	<b>0,17</b>	<b>---</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>149,46</b>	<b>298,28</b>	<b>24,88</b>	<b>2,59</b>	
	<b>Обед</b>														
	1. Свежие помидоры	60 гр.	0,7	--	6,1	17	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	
200	2. Суп картофельный с мясом, сметана	200/12,5/10гр	1,25	1,52	5,2	82,96	0,04	7,2	0,16	0,2	30,6	230	11,4	0,4	
414	3. Макароны отварные	150гр	17,33	1,83	116,08	244,54	0,02	---	--	0,02	---	---	3,65	1	
536	4. Сосиска отварная	67 гр.	15,4	33,46	2,24	282,4	0,25	---	--		323	9,8	23,8	1,8	
759	5. Соус	50 гр.	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	--	0,25	0,2	--	--	
	6. Хлеб ржаной	60 гр.	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
942	7. Чай с сахаром	200 гр.	0,2	-	15	58	0,14	20	0,1		0,09	0,09	3,9	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>39,63</b>	<b>39,86</b>	<b>179,28</b>	<b>860,1</b>	<b>0,6</b>	<b>29,7</b>	<b>4,76</b>	<b>0,22</b>	<b>453,94</b>	<b>266,09</b>	<b>61,75</b>	<b>4,6</b>	

<b>Итого:</b>		<b>54,17</b>	<b>50,31</b>	<b>284,71</b>	<b>1419</b>	<b>0,77</b>	<b>29,7</b>	<b>4,79</b>	<b>0,52</b>	<b>603,4</b>	<b>564,37</b>	<b>86,63</b>	<b>7,19</b>	
---------------	--	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--

Примечание:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор:А.И.Здобнов;В.А.Цыганенко;М.И.Пересичный:2002г.
- 2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание.(Содержание белков, жиров и углеводов(%)и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).

Меню недельное на вторник (четный) Возраст детей: 7-11 лет.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	завтрак														
384	1.Каша молочная (пшено) с маслом	150/10гр	4,5	4,8	23,7	224,25	--	--	--	---	17,78	33,68	1,43	1,43	
	2.Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03	--	--	--	7,8	38,1	10,5	0,48	
959	3.Какао на молоке	200гр	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	4. Сыр порционный	30 гр.	8,04	8,34		108,3	0,05	--	--	1,8	312	39	--	--	
	5.Йогурт	125гр.	4,1	7,5	5,9	57,0	0,03								
	<b>Итого</b>		<b>20,32</b>	<b>24,21</b>	<b>72,12</b>	<b>619,35</b>	<b>0,11</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>2,1</b>	<b>459,28</b>	<b>352,78</b>	<b>25,93</b>	<b>2,51</b>	
	Обед.														
	1.Огурцы свежие	50 гр.	0,35	--	3,5	8,5	0,03	7,5	2,6	1,5	8,75	2,23	3,35	0,23	
186	2.Щи из свежей капусты, сметана	200/10гр	3,26	6,1	8,19	154,64	0,05	31,2	0,72	-	43,44	181,76	16,72	1,04	
299/488	3.Картофельное пюре, рыба	150/75 гр.	21,23	8,56	24,33	434,83	0,09	14,44	0,04	3,5	45,25	189,58	17,42	1,08	
	4.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
944	5.Чай с лимоном	200/10гр	0,26	0,05	15,25	90	0,17	23,6	0,1	--	1,19	4,09	5,1	0,86	
	<b>Итого:</b>		<b>29,84</b>	<b>15,31</b>	<b>79,68</b>	<b>831,67</b>	<b>0,46</b>	<b>76,74</b>	<b>3,46</b>	<b>5</b>	<b>98,63</b>	<b>377,66</b>	<b>42,59</b>	<b>3,21</b>	

3

	<b>Итого:</b>		<b>46,06</b>	<b>32,52</b>	<b>145,9</b>	<b>1394,02</b>	<b>0,54</b>	<b>76,74</b>	<b>3,49</b>	<b>7,1</b>	<b>557,91</b>	<b>730,44</b>	<b>68,52</b>	<b>5,72</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	--------------	-------------

Примечание:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор:А.И.Здобнов;В.А.Цыганенко;М.И.Пересичный:2002г.
- 2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.
- 3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание.(Содержание белков, жиров и углеводов(%))и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) )

Меню недельное на среду (четный) Возраст детей : 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	1.Макароны с сыром	150/30 гр.	20,6	9,95	112,5	178,6	0,025	--	--	0,02	--	--	4,38	1,2
102 4	2.Булочка домашняя	50 гр.	3,9	1,25	25,25	74,8	0,05	--	--	-	9,98	22,6	9,45	0,56
959	3.Какао на молоке	200гр	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6
	4.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>30,64</b>	<b>15,6</b>	<b>194,23</b>	<b>559,1</b>	<b>0,195</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>0,32</b>	<b>131,68</b>	<b>264,6</b>	<b>27,83</b>	<b>2,36</b>
	<b>Обед</b>													
	1.Свежие помидоры	60 гр.	0,7	--	6,1	17	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45
206	2 Суп картофельный с горохом, мясо,	200/12,5/10г р	4,38	3,79	15,79	116,8	0,24	8,28	0,5	2,4	160,8	4,64	96	1,52

	сметана														
315	3. Капуста тушеная	150 гр.	3,17	6,44	11,85	195	0,14	108,38	0,38	3,15	110,03	451,5	38,25	2,38	
608	4. Котлет мясная	80 гр.	8,32	12,88	2,08	156	0,04	--	--	1,44	49,02	0,13	37,12	3,84	
	5. Хлеб ржаной	60 гр.	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
868	6. Комлот из смеси фруктов	200гр	0,39	--	27,79	113	0,035	0,7	0,35		32	344,1	119,4	2,8	
	7. Фрукты	100 гр.	0,4	--	11,3	46	0,01	13	0,3	--	16	248	9	2	
	<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>23,71</b>	<b>103,77</b>	<b>787,5</b>	<b>0,645</b>	<b>145,36</b>	<b>6,63</b>	<b>9,93</b>	<b>385,35</b>	<b>1052,82</b>	<b>306,47</b>	<b>12,99</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>52,74</b>	<b>39,31</b>	<b>298</b>	<b>1346,6</b>	<b>0,846</b>	<b>145,36</b>	<b>6,66</b>	<b>10,31</b>	<b>517,03</b>	<b>1317,42</b>	<b>334,32</b>	<b>15,35</b>	

Примечание:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А. И. Здобнов; В. А. Цыганенко; М. И. Пересичный: 2002г.
2. Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.
3. Школьное питание – Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%) и калорийность(ккал) в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр. продукта нетто) ).

Меню недельное на четверг (четный) Возраст детей: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	К	Mg	Fe	P
469	1. Творожная запеканка со стуженным молоком	150/20 гр	20,48	15,75	32,44	371,63	0,05	--	0,11	--	0,17	0,14	0,02	--	
942	2. Чай с сахаром	200гр	0,2	-	15	58	0,14	20	0,1	-	0,09	0,09	3,9	0,8	
	3. Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	<b>итого:</b>		<b>25,42</b>	<b>16,35</b>	<b>76,3</b>	<b>573,33</b>	<b>0,31</b>	<b>20</b>	<b>0,21</b>	<b>--</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>3,92</b>	<b>0,08</b>	
58	Обед														
	1. Салат из свежей	60 гр.	1,8	--	5,4	16,8	0,06	50	0,02	--	48	185	16	1	



384	1.Каша молочная (рисовая) с маслом	150/10гр	4,5	4,8	23,7	257,63	--	--	--	--	17,78	33,68	1,43	1,43
959	2.Какао на молоке	200гр	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6
	3.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	-	-	-	-
	<b>итого:</b>		<b>10,64</b>	<b>9,2</b>	<b>80,18</b>	<b>563,33</b>	<b>0,12</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>139,48</b>	<b>275,68</b>	<b>15,43</b>	<b>2,03</b>
	Обед													
55/	1. Свежие огурцы	60 гр	0,42	-	3,66	10,2	0,04	9	3,06	1,8	10,5	2,67	4,02	0,27
200	2.Суп картофельный с мясом , сметана	200/12,5/10гр	1,25	1,52	5,2	82,96	0,04	7,2	0,16	0,2	30,6	230	11,4	0,4
299/488	3.Картофельно с пюре, рыба	150/75 гр	21,23	8,56	24,33	434,83	0,09	14,44	0,04	3,5	45,25	189,58	17,42	1,08
	4.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	-	-	-	-
	5. Сок фруктовый	200гр	1,4	-	37,6	110	0,08	120	0,1	--	36	--	--	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>29,04</b>	<b>10,68</b>	<b>99,65</b>	<b>781,69</b>	<b>0,37</b>	<b>150,64</b>	<b>3,36</b>	<b>5,5</b>	<b>122,35</b>	<b>422,25</b>	<b>32,84</b>	<b>2,35</b>
	<b>Итого:</b>		<b>39,68</b>	<b>19,88</b>	<b>179,83</b>	<b>1345,02</b>	<b>0,49</b>	<b>150,64</b>	<b>3,39</b>	<b>5,8</b>	<b>261,83</b>	<b>697,93</b>	<b>48,27</b>	<b>4,38</b>

Примечание:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.Автор:А.И.Здобнов;В.А.Цыганенко;М.И.Пересичный:2002г.

2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.

3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание.(Содержание белков, жиров и углеводов(%)и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто)).

Меню недельное на понедельник (печетный) Возраст детей; 7-11 лет

14

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	завтрак														
384	1.Каша молочная (манная) с маслом	150/10гр	4,5	4,8	23,7	147	--	--	--	---	17,78	33,68	1,43	1,43	
	2.Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,27	14,9	80,6	0,03	--	--	-	7,8	38,1	10,5	0,48	
	3. Сыр порционный	30гр	8,04	8,34	--	206,5	0,05	--	--	1,8	312	39	--	--	
959	4.Какао на молоке	200гр	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	итого:		16,22	17,21	66,22	596,1	0,08	--	0,03	2,1	459,28	352,78	25,93	2,51	
	Обед														
	1.Салат из морской капусты	50гр	1,6	4	15,71	106,84	0,1	35	0,01	0,05	26	210	17	1	
200	2.Суп картофельный с мясом , сметана	200/12,5/10гр	1,25	1,52	5,2	86,96	0,04	7,2	0,16	0,2	30,6	230	11,4	0,4	
414	3.Макаронны отварные	150гр	17,33	1,83	116,08	214,54	0,02	---	--	0,02	---	---	3,65	1	
759	4. Соус	50 гр.	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	--	0,25	0,2	--	--	
536	5.Соенска отварная	67 гр.	15,4	33,46	2,24	191,2	0,25	---	--		323	9,8	23,8	1,8	
	6.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	7.Сок фруктовый	200гр	1,4	-	37,6	87	0,08	120	0,1	--	36	--	--	0,6	
	Итого:		15,47	35,83	91,02	859,24	0,34	162,2	0,29	0,27	101,6	755	49,4	4,6	
	Итого:		31,69	53,04	157,24	1455,34	0,42	162,2	0,32	2,37	560,88	1107,78	75,33	7,11	

Примечание:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И.Здобнов; В.А.Цыганенко; М.И.Пересичный: 2002г.

2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.



3. Школьное питание – Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%) и калорийность(ккал) в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр. продукта нетто)).

Меню недельное на вторник(нечетный) Возраст детей: 7-11 лет

№ рец	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	Завтрак														
469	1.Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20 гр	20,48	15,75	32,44	295,88	0,05	--	0,11	--	0,17	0,14	0,02	--	
959	2.Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	3.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	<b>итого:</b>		<b>29,32</b>	<b>20,15</b>	<b>88,92</b>	<b>601,58</b>	<b>0,17</b>	<b>--</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>121,87</b>	<b>242,14</b>	<b>14,02</b>	<b>0,6</b>	
	Обед														
	1.Свежие помидоры	60 гр.	0,7	--	6,1	17	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	
170	2.Борщ с мясом, сметана	200/21/10гр	2	4	16,38	85,87	0,05	13,64	0,74	2,4	52	275,2	26,4	5,44	
315	3.Капуста тушёная, сарделька отв.	200/130 гр.	17,33	1,83	116,08	244,54	0,02	---	--	0,02	---	---	3,65	1	
	4.Кондитерское изделие	50гр	15,4	33,46	2,24	282,4	0,25	---	--		323	9,8	23,8	1,8	
	6.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	

942	7.Чай с сахаром	200гр	0,2	--	15	58	0,14	20	0,1	--	0,09	0,09	3,9	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>41,43</b>	<b>42,29</b>	<b>193,06</b>	<b>863,51</b>	<b>0,64</b>	<b>48,64</b>	<b>5,94</b>	<b>5,42</b>	<b>392,84</b>	<b>289,74</b>	<b>64,45</b>	<b>9,49</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>69,75</b>	<b>62,44</b>	<b>281,98</b>	<b>1465,09</b>	<b>0,81</b>	<b>48,64</b>	<b>6,08</b>	<b>5,72</b>	<b>514,71</b>	<b>531,88</b>	<b>78,47</b>	<b>10,09</b>	

Примечание:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор:А.И.Здобнов;В.А.Цыганенко;М.И.Пересичный:2002г.
- 2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.
- 3,Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%))и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).

Меню недельное на среду (нечетный) Возраст детей; 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	<b>Завтрак</b>														
384	1.Каша молочная (рисовая) с маслом	150/10гр	4,5	4,8	23,7	220,13	--	--	--	--	17,78	33,68	1,43	1,43	
959	2.Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
1024	3.Булочка домашняя	50 гр.	3,9	1,25	25,25	74,8	0,05	--	--	--	9,98	22,6	9,45	0,56	
	4.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	<b>итого:</b>		<b>17,24</b>	<b>10,45</b>	<b>105,43</b>	<b>600,63</b>	<b>0,17</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>149,46</b>	<b>298,14</b>	<b>24,88</b>	<b>2,59</b>	
	<b>Обед</b>														
	1.Огурцы свежие	50 гр.	0,35	--	3,05	8,5	0,03	7,5	2,6	1,5	8,75	2,23	3,35	0,23	
200	2.Суп картофельный с мясом, сметана	200/21/10гр	1,2	1,52	5,2	82,96	0,14	22,16	0,54		1608	4,64	96	1,52	
414/608	3.Рис	150/80 гр	1,33	3,33	13,09	425,75	0,21	--	0,02	0,04	15,25	106,67	13	1	

	отварной, котлета мясная														
759	4.Соус	50гр	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	--	0,25	0,2	--	--	
	5.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	6.фрукты	100	0,31	0,31	7,53	51	0,06	38	0,06	--	35	155	11	0,1	
868	7. Компот из смеси фруктов	200гр	0,39	--	27,79	113	0,035	0,7	0,35		32	344,1	119,4	2,8	
	<b>Итого:</b>		<b>8,38</b>	<b>8,16</b>	<b>93,82</b>	<b>856,91</b>	<b>0,595</b>	<b>68,36</b>	<b>3,57</b>	<b>1,54</b>	<b>121,85</b>	<b>838,2</b>	<b>330,75</b>	<b>7,12</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>8,73</b>	<b>18,61</b>	<b>199,35</b>	<b>1457,54</b>	<b>0,765</b>	<b>68,36</b>	<b>3,6</b>	<b>1,57</b>	<b>271,31</b>	<b>1136,34</b>	<b>355,63</b>	<b>9,71</b>	

Примечание:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И.Здобнов; В.А.Цыганенко; М.И.Пересичный. 2002г.
- Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования. 3. Школьное питание – Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%)) и калорийность(ккал) в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).

Меню недельное на четверг (нечетный) Возраст детей: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	К	Mg	Fe	P
384	1.Каша молочная (овсяная) с маслом	150/10гр	4,5	4,8	23,7	182,1	--	--	--	---	17,78	33,68	1,43	1,43	3
959	2.Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
1024	3.Булочки домашняя	50 гр.	3,9	1,25	25,25	74,8	0,05	--	--	-	9,98	22,6	9,45	0,56	
	4.Хлеб ржаной	60 гр.	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	

11

	итого:		17,2 4	10,4 5	105,4 3	562,6	0,17	--	0,03	0,3	149,4 6	298,28	24,88	2,59
	Обед													
79	1.Салат из свежей капусты(нов.урожаи)	60 гр.	1,08	-	3,24	16,8	0,04	30	0,01		28,8	111	9,6	0,6
206	2 Суп картофельный с горохом, мясо, сметана	200/12,5/10гр р	4,38	3,79	15,79	116,8	0,2 4	8,28	0,5	2, 4	160,8	4,64	96	1,5 2
299/48 8	3.Картофельное пюре, рыба	150/75 гр.	21,2 3	8,56	24,33	262,22	0,0 9	14,4 4	0,0 4	3, 5	45,25	189,5 8	17,42	1,0 8
	4.Хлеб ржаной	60 гр.	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-
942	5.Чай с сахаром	200гр	0,2	--	15	58	0,1 4	20	0,1	--	0,09	0,09	3,9	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>31,63</b>	<b>12,9 5</b>	<b>87,22</b>	<b>785,13</b>	<b>0,63</b>	<b>72,72</b>	<b>0,65</b>	<b>5,9</b>	<b>234,9 4</b>	<b>305,31</b>	<b>126,9 2</b>	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,8 7</b>	<b>23,4</b>	<b>192,6 5</b>	<b>1347,73</b>	<b>0,8</b>	<b>72,72</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>384,4</b>	<b>603,59</b>	<b>151,8</b>	<b>6,59</b>

Примечание:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И.Здобнов; В.А.Цыганенко; М.И.Пересичный:2002г.
- 2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.
- 3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание.(Содержание белков, жиров и углеводов(%)и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).

Меню недельное на пятницу (нечетный) Возраст детей ; 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	--------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

						(ккал)									
завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	Р	
	1.Макаронь с сыром	150/30 гр.	20,6	9,95	112,5	625,5									
1024	2.Булочка домашняя	50 гр	3,9	1,25	25,25	130,5	0,05	--	--	9,98	22,6	9,45	0,56		
959	3.Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	4.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	--	-	-	-		
	<b>итого:</b>		<b>30,64</b>	<b>15,6</b>	<b>194,25</b>	<b>559,1</b>	<b>0,29</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>131,68</b>	<b>264,6</b>	<b>23,45</b>	<b>1,16</b>	
<b>Обед</b>															
55/	1.Салат из свежих огурцов, помидор	60 гр	0,42	-	3,66	12	0,04	9	3,06	1,8	10,5	2,67	4,02	0,27	
200/1	2.Суп картофельный с рыбными консервами сметана	200/10гр	3,52	1,92	7,12	66	0,14	22,16	0,51	-	22,16	63,44	2,8	1,12	
378	3.Греча отварная	150 гр	15,75	3,25	85	327,9	0,19	--	0,025	0,04	31,5	88,67	49,17	3,58	
608	4.Котлета мясная	80 гр.	8,32	12,88	2,08	156	0,04	--	--	1,44	49,02	0,13	37,12	3,84	
759	5.Соус	50гр	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	0,25	0,2	--	--		
	6.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	--	-	-	-		
883	7.Кисель	200гр	--	-	30,6	118	--	--	--	0,2	0,3	--	0,3		
	<b>Итого:</b>		<b>33,69</b>	<b>21,53</b>	<b>167,5</b>	<b>855,6</b>	<b>0,56</b>	<b>36,7</b>	<b>4,265</b>	<b>3,28</b>	<b>119,17</b>	<b>171,27</b>	<b>93,81</b>	<b>9,39</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>64,33</b>	<b>37,13</b>	<b>361,75</b>	<b>1426,7</b>	<b>0,85</b>	<b>36,7</b>	<b>4,295</b>	<b>3,58</b>	<b>250,85</b>	<b>435,87</b>	<b>117,26</b>	<b>10,55</b>	

Примечание:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.Автор:А.И.Здобнов;В.А.Цыганенко;М.И.Пересичный:2002г.
- 2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.
- 3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание.(Содержание белков, жиров и углеводов(%))и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).