

|  |
| --- |
|  |
| **День: понедельник-пятница** |
| **Неделя: первая** |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |
| **№ п/п** | **Номер рецептуры №** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** |  | **Пищевая ценность (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Цена** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В\_1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  **День 1** | **15** | Сыр полутвердый | 15 | 9,99 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,70 | 0,005 | 0,105 | 0,078 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| **Акт43/303** | Куриное филе запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей | 100/150 | 38,69 | 17,99 | 12,98 | 40,10 | 349,18 | 0,12 | 0,35 | 0,03 | 45,16 | 277,88 | 30,16 | 0,65 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 |   | 2,8 |   | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |   |   | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
|  | Вафли | 18 | 3,5 | 0,61 | 5,43 | 11,64 | 97,87 | 0,007 | 0,108 | 0,014 | 11,9 | 15,1 | 2,18 | 0,01 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **25,15** | **23,28** | **83,79** | **645,28** | **0,19** | **3,36** | **0,12** | **207,46** | **424,18** | **57,63** | **2,77** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,1** | **1,1** | **3,8** | **27,5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** | **14** | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |   |   | 0,04 | 2,4 | 3 |   | 0,02 |
| **243** | Сосиска отварная | 50 | 16,07 | 10,40 | 10,05 | 0,40 | 133,65 | 0,025 | 0,6 | 0,1 | 23,6 | 81 | 7,35 |   |
| **312** | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 |   | 5,4 |   | 42 |   | 30 | 0,65 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |   |   | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| **376** | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 |   | 0,03 |   | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| **338** | Банан | 100/150 | 16,68 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 10 | 0,02 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **18,12** | **24,11** | **83,98** | **625,39** | **0,13** | **16,03** | **0,16** | **91,60** | **166,60** | **98,55** | **3,19** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **0,9** | **1,1** | **4,0** | **26,6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** | **14** | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |   |   | 0,04 | 2,4 | 3 |   | 0,02 |
| **209** | Яйцо отварное | 40 | 7,02 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 |   | 0,1 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| **309/268** | Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным | 80/150/5 | 39,34 | 12,84 | 8,95 | 43,05 | 304,11 | 0,27 | 0,27 | 0,075 | 60,89 | 361,39 | 185,14 | 2,97 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |   |   | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 |   | 2,8 |   | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **21,04** | **21,25** | **75,46** | **577,25** | **0,36** | **3,07** | **0,22** | **103,69** | **497,39** | **209,98** | **5,95** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,1** | **1,1** | **3,8** | **24,6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** | **410** | Ватрушка с творогом | 75 | 12,39 | 7,15 | 6,48 | 21,14 | 171,48 | 0,08 | 0,04 | 0,034 | 50,8 | 92 | 21,6 | 0,9 |
| **294/309** | Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным | 80/150/5 | 33,47 | 14,10 | 12,75 | 21,45 | 256,95 | 0,21 | 0,72 | 0,043 | 52,68 | 101,17 | 17,76 | 1,89 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 |   | 2,8 |   | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,62 | 2,10 | 0,23 | 13,96 | 66,31 | 0,033 |   |   | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **338** | Яблоко | 100 | 6,91 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |   | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **23,88** | **22,48** | **81,55** | **624,04** | **0,35** | **13,56** | **0,08** | **133,28** | **228,07** | **58,40** | **6,16** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,1** | **1,1** | **3,8** | **26,6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** | **14** | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |   |   | 0,04 | 2,4 | 3 |   | 0,02 |
| **230** | Рыба запеченная | 80 | 30,41 | 15,30 | 5,80 | 5,00 | 133,40 | 0,14 | 1,9 | 0,039 | 51,44 | 171,52 | 26,32 | 0,91 |
| **312** | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 |   | 5,4 |   | 42 |   | 30 | 0,65 |
| **376** | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 |   | 0,03 |   | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |   |   | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **21,52** | **19,36** | **67,58** | **530,64** | **0,20** | **7,33** | **0,08** | **111,44** | **229,12** | **75,52** | **3,50** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,2** | **1,1** | **3,7** | **22,6** |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого в среднем за первую неделю** |   |  | **21,94** | **22,10** | **78,47** | **25,6** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,07** | **1,08** | **3,84** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День: понедельник-пятница** |
| **Неделя: вторая** |
| **Сезон: осенне-зимний** |
| **Возрастная категория: 7-11 лет** |
| **День 6** | **209** | Яйцо отварное | 40 | 7,02 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 |   | 0,1 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| **293/171** | Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным | 80/150/5 | 38,5 | 17,30 | 16,21 | 32,50 | 345,09 | 0,258 | 1,08 | 0,11 | 63,11 | 395,47 | 176,23 | 5,61 |
| **376** | Чай смородиново-яблочный | 200 | 10,27 | 0,42 | 0,18 | 29,80 | 122,50 |   | 0,43 |   | 5,20 | 5,80 | 3,00 | 0,34 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |   |   | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **25,74** | **21,42** | **79,43** | **613,46** | **0,35** | **1,51** | **0,21** | **100,91** | **529,87** | **198,23** | **8,07** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,2** | **1,0** | **3,8** | **26,1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** | **14** | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |   |   | 0,04 | 2,4 | 3 |   | 0,02 |
| **309/268** | Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным | 80/150/5 | 43,09 | 15,27 | 11,63 | 40,39 | 327,31 | 0,27 | 0,27 | 0,075 | 60,89 | 361,39 | 185,14 | 2,97 |
| **376** | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 |   | 0,03 |   | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |   |   | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| **338** | Яблоко | 100 | 4,99 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |   | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **18,68** | **19,73** | **82,12** | **580,77** | **0,36** | **10,30** | **0,12** | **94,89** | **429,99** | **213,34** | **7,11** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **0,9** | **1,0** | **4,1** | **24,7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** | **15** | Сыр полутвердый | 15 | 9,99 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,70 | 0,005 | 0,105 | 0,078 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| **279/302** | Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой | 80/60/150 | 33,6 | 16,10 | 15,37 | 49,65 | 401,33 | 0,28 | 0,71 | 0,08 | 52,24 | 311,96 | 158,81 | 3,54 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 |   | 2,8 |   | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |   |   | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| **338** | Яблоко | 100 | 4,99 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |   | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **23,05** | **20,64** | **91,50** | **643,96** | **0,38** | **13,62** | **0,16** | **218,64** | **454,16** | **193,10** | **7,85** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,0** | **0,9** | **4,1** | **27,4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День9** | **14** | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |   |   | 0,04 | 2,4 | 3 |   | 0,02 |
| **230** | Рыба запеченная | 80 | 30,41 | 15,30 | 5,80 | 5,00 | 133,40 | 0,14 | 1,9 | 0,039 | 51,44 | 171,52 | 26,32 | 0,91 |
| **312** | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 |   | 5,4 |   | 42 |   | 30 | 0,65 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 |   | 2,8 |   | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |   |   | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **21,63** | **19,36** | **67,78** | **531,88** | **0,20** | **10,10** | **0,08** | **114,24** | **230,72** | **76,36** | **3,54** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,2** | **1,1** | **3,7** | **22,6** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День 10** | **14** | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |   |   | 0,04 | 2,4 | 3 |   | 0,02 |
| **219** | Сырники из творога с молоком сгущенным | 120/20 | 44,17 | 21,00 | 17,00 | 34,30 | 374,20 | 0,07 | 0,3 | 0,06 | 190 | 271,39 | 27,69 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |   |   | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| **376** | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 |   | 0,03 |   | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| **338** | Яблоко | 100 | 4,99 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |   | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  |  **Итого:** |   | **58,00** | **23,01** | **24,95** | **66,72** | **583,47** | **0,14** | **10,33** | **0,10** | **220,00** | **326,99** | **53,09** | **4,72** |
|  | **Соотношение 1:1:4** |   |  | **1,2** | **1,3** | **3,5** | **24,8** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого в среднем за вторую неделю** |   |  | **22,42** | **21,22** | **77,51** | **25,14** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю** |   |  | **1,1** | **1,1** | **3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |