



Согласовано

Директор МБОУ СОШ №32

Г.А. М. С. Лопухин
25.01.2012

Утверждено
Генеральный директор ЗАО «Контакт»

Г.М. Марченко



Перспективное 12- дневное меню

Школьники 7-11 лет

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2, мг	C мг	A мг	E мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
Завтрак	Первый день																	
ТТК	Сосиска отварная или колбаса отварная	50	5.47	10.6	05	131	00	0,11	00	00	00	7,1	51,13	0,36	--		152,6	
ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6.3	4.8	37.26	232.9	0,2	0,09	00	0,08	1.85	12,4	78.2	24,9	0,63	67,1		
ТТК	Сыр порциями	20	5.04	3.7	00	42	00	0,105	0,24	0,085		144,15		7,5	0,07	17,4		
ТТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	00	16	65	00	0,075	11.26	00	00	8,05	9,785	5,24	0,9	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.24	064	30.24	116.56	0,1	0,01	00	0,01	0,68	25,6	135,83	24,5	1,17	1,25		
	Итого	-	19.25	19.74	84	587.5	0,3	0,39	11.5	0,175	2,53	197.3	275,0	62,5	2,57	275		
Обед																		
ТТК	Кукуруза в зернах консервированная	35	0.4	00	3.7	8.5	0,08	0,01	4,16	0,142		1,4	13,58	0,025	0,1	0,13		
ТТК	Суп картофельный с бобовыми	200	4.16	6.28	10.08	113	0,11	0,13	2.47	0,04	0,79	98,77	101,74	19,28		115		
ТТК	Мясо отварное для первого блюда	6	1.2	0,2	00	6.51	0,01	0,16	0,04	00	00	1,26	96,18	2,59	0,3	31,6		
ТТК	Пельмени мясные отварные с маслом	150	15.68	19.92	36.5	357.29	00	00	003			1,47	97			36,9		
ТТК	Компот из кураги	200	016	00	21.6	87	0,02	0,18	9,05	00	00	133,6	24,9	21	0,7	200,1		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.8	0,8	37.8	145.7	0,1	0,01	00	0,013	0,68	32,0	15,6	30,6	2,4	00		
	Хлеб ржаног-пшеничный	50	2.6	0,5	7.32	104	0,1	00	13,53	0,05	2,03	116,5	36	14,1	0,7	1,25		
	Итого	-	27	27.7	117.	822	0,42	0,49	29,0	0,245	3,5	385,0	385,0	87,51	4,2	385		
Полдник	Бифилайф	200	3.3	2.5	3.5	98	0,06	0,12	1,4	00	0,4	87,94	98	5,83	0,22	41,0		
ТТК	Булочка домашняя	50	3.6	5.9	21	85	0,04	0,0001	00	0,06	0,6	4,16	00	3,17	0,1	38,0		
	Фрукт	150	0,4	00	9	52	0,02	0,02	4,6	0,01	00	17,9	12	16,0	0,88	31,0		
	Итого	-	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	0,07	1,0	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего	-	53.95	55.34	234.5	1644.5	0,84	1.02	38.5	0,49	7,0	692.3	770,0	175,0	8,4	770		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2, мг	С мг	А мг	Е мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
Завтрак																
ТТК	Запеканка из творога с морковью	150	16,29	17,93	15,63	356,62	0,20	0,26	14,25	0,155	1,96	186,13	120,43	35,77	2,01	188,18
	Молоко стуженное	20	2,14	1,5	17,97	55,1	0,001	0,01	0,1	0,01	0,03	9,27	7,65	1,35	0,02	12,28
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	01		35	117	0,02	0,07	0,65	0,01	00	60,4	45	7	0,09	73,6
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,12	0,32	15,12	58,28	0,08	0,01	00	00	0,51	19,2	101,92	18,38	0,88	0,94
	Итого		19,65	19,75	83,72	587,0	0,3	0,35	15	0,175	2,5	275	275	62,5	3	275
Обед																
ТТК	Овощи соленые порциями/огурец/	20	05	00	2,8	6	0,01	0,02	2,26	0,102	00	13,89	23,35	7,85	0,15	61,2
ТТК	Суп лапша домашняя с птицей	200/10	5,6	5,6	10,3	128,4	0,05	0,05	1,05	0,05	0,34	25,38	74,17	9,45	0,3	113,99
ТТК	Овощи тушеные с мясом	170	15,4	20,1	37,17	337,9	0,13	0,4	4,16	0,04	00	178,63	65,91	24,94	0,33	110,46
ТТК	Сок	200	01	-	21,86	101	0,03	0,01	00	00	00	18,6	29,57	9,66	0,32	98,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01	00	0,013	0,68	32	156	30,6	2,4	1,25
	Хлеб ржанो- пшеничный	50	2,6	05	7,32	104	0,1	00	13,53	0,05	2,03	116,5	36	5	0,7	00
	Итого	-	27	27	117,3	823	0,42	0,49	21	0,245	3,5	385	385	87,5	4,2	385
Полдник																
	Фрукт	150	04	-	11,8	52	0,04	0,02	2,62			15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
	Молоко	200	3,3	2,5	3,5	98	0,05	0,09	3,25	0,04	0,3	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
	Булочка творожная	50	4	5,4	18,2	85	0,03	0,03	0,13	0,03	0,7	12,43	14,9	5,63	0,3	25,5
	Итого		7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6	0,07	1	110	110	25	1,2	110
	Всего		54,0	54,65	234,5	1645	0,84	0,98	42	0,49	7	770	770	175	8,4	770

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет

№ п/р	Наименование	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Витамины						Минеральные вещества				
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А мг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак																	
Третий день																	
ТТК	Котлета «Домашняя»	90	12,46	14,46	11,66	218,05	0,09	0,09	1,03	0,09	1,38	233,7	42,54	8,97	0,003	0,36	
ТТК	Гречка отварная	150	3,75	3,75	20,67	170,4	0,11	0,095	0,11	0,085	0,44	7,71	80,84	20,3	0,967	248,14	
ТТК	Соус томатный с овощами	25	06	1,2	1,18	17,5	0,01	0,055	13,87	00	0,001	2,77	7,49	4,33	0,11	00	
ТТК	Чай с сахаром	200	02	-	16	65	00	01	0,1	00		5,25	8,24	4,4	0,86	25,25	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	064	30,24	116,56	0,1	0,01	00	00	0,68	25,6	135,88	24,5	1,17	1,25	
	Йодированный																
	Итого	-	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	0,175	2,5	275,0	275	62,5	3,0	275	
Обед																	
ТТК	Овощи натуральные	20	05	00	2,8	6	0,002	0,01	0,12	0,082	00	0,9	18,96	1,44	0,3	0,13	
ТТК	свежие порциями/помидор/ Рассольник со сметаной	200	5,49	7,7	15,5	144,39	0,088	0,2	2,39	0,06	0,79	53,8	68,1	14,45	0,12	115	
ТТК	Птица “Золотистая”	90	11,07	10,93	5,06	175,4	00	00	0,01	00	00	37,8	106,85	17,8	0,08	27,62	
ТТК	Картофельное пюре с маслом	160	3,81	7,78	18,6	130,5	0,13	0,152	0,78	0,04	00	39	00	00	0,1	47	
2005г/34 9 Москва	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	-	30,22	116,5		0,11	0,8	00	00	105	00	18,21	0,5	201	
	Хлеб пшеничный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01	00	0,013	0,68	32,1	156	30,6	2,4	1,25	
	Йодированный																
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	05	7,32	104	0,1	00	13,53	0,05	2,03	116,5	36	5	0,7	00	
	Итого	-	26,95	27,71	117,3	822,5	0,42	0,49	17,63	0,245	3,5	385	385	87,5	4,2	385	
Полдник																	
	Кефир	200	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,14	1,4	00	0,4	87,91	98	5,83	0,22	41	
ТТК	Рулет с сыром	50	3,6	5,9	21	85	0,04	0,001		0,06	0,6	5,7		6,17	0,7	38	
	Фрукт	150	04	-	9	52	0,02	0,02	4,6	0,01		16,36	22	13	0,3	31	
	Итого		7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6	0,07	1,0	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	1,47	38,63	0,49	7,0	770,0	770,0	91,7	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев	Энергетич	Витамины					Минеральные вещества					
		д			оды	еская		B1,	B2,	C,	A	E	Ca,	P,	Mg,	Fe	K,
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																	
ТТК	День четвертый																
	Каша жидкая молочная из риса с маслом	180	8,72	12,91	32,51	338,77	0,17	0,21	3,0	0,115	1,72	79,9	52,8	21	1,52	176,95	
	Сыр порциями	25	5,04	3,7		42	0,01	0,06	0,32	0,05	0,1	109,1	41,31	10	0,22	23,2	
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,5	21	90	0,02	0,07	0,65	0,01		60,4	45	7,0	0,09	73,6	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,24	0,64	30,24	116,56	0,1	0,01	00	00	0,68	25,6	135,89	24,5	1,17	1,25	
	Итого	-	19,5	19,75	83,75	587,33	0,3	0,35	15,0	0,175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0	275	
Обед																	
ТТК	Салат “Здоровье”	60	03	4	3	57	0,02	0,02	0,93	0,08	0,2	45,1	20,95	9,28	0,14	51,2	
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	200/10	3,8	4,5	16,24	164	0,13	0,20	4,02	0,09	0,32	64,7	100,67	21,51	0,3	130,8	
ТТК	Азу	150	17,05	17,95	31,29	240,3	0,07	0,26	1,72	00	0,27	67,8	104,27	19,11	0,58	171,64	
2005г./38	Напиток из плодов шиповника	200	04	-	21,6	117			0,8	0,012		58,9	2,75	2,0	0,08	30,11	
8 Москва	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01		0,013	0,68	32,0	156	30,6	2,4	1,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	05	7,32	104	0,1		13,53	0,05	2,03	116,5	36	5,0	0,7		
	Итого	-	26,95	27,75	117,25	822,5	042	049	21	0245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0	
Полдник																	
	Фрукт	150	04	-	9	52	0,05	0,07	2,4			52	32	3,1	0,2	44,45	
	Сок	200	01	-	10,4	87	0,03	0,04	3,6		0,4	28	28	16,0	0,6	20,6	
	Печенье	60	7,2	7,9	14,1	96	0,04	0,03		0,07	0,6	30	50	5,9	0,4	44,95	
	Итого	-	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	0,07	1,0	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0	
	Всего	-	54,15	55,4	238,5	1644,8	0,84	0,98	42,0	0,49	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ p/p	Наименование	Вых	Белки	Жиры	Углев	Энергетич	Витамины					Минеральные вещества				
		од	г	г	г	ккал	В1	В2,	С	А	Е	Са,	Р,	Mg,	Fe	К,
		г					мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																
Пятый день																
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150	16,17	18,2	7,56	303,78	0,97	0,325	14,9	0,163	1,99	248,5	154,34	38,22	1,26	236,31
	Вафли	25	1,7	1,02	48,03	92	0,013	0,005		0,002	0,00	2	10,5	1,5	0,00	12
ТТК	Чай с молоком	200	1,2	1,25	06	104		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,86	25,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	048	27,56	87,42	0,1	0,01		0,01	0,51	19,2	101,92	18,38	0,88	0,94
	Итого		20,75	20,95	83,75	587,2	0,3	0,35	15	0,175	2,5	275	275,0	62,5	3,0	275,0
Обед																
ТТК	Овощи натуральные свежие(помидор)	20	05		2,8	6	0,012	0,068	4,1	0,103	0,00	2,8	5,2	0,04	0,18	28
ТТК	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	4,3	4,1	15,24	164	0,056	0,048	4,3	0,024	0,00	83,86	71,32	8,15	0,39	176,97
ТТК	Биточки мясные	90	11,82	11,28	9,42	136,5	0,084	0,258	0,00	0,048	0,00	65,42	66,29	9,7	0,6	178,53
ТТК	Рагу из овощей	150	4,28	10,77	9,52	130,5	0,11	0,088	4,5	0,00	0,1	68,12	70,95	22,65	0,088	0,00
	Сок	200	01	-	35	117	0,04	0,01	0,00	0,00	0,68	9,4	23,24	5,2	0,048	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	1,0	38	161,5	0,1	0,01	0,00	0,02	0,82	38,9	156	36,72	2,88	1,5
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,6	05	7,32	104	0,1	0,00	13,53	0,05	2,03	116,5	36	5	0,7	0,00
	Итого		26,95	27,65	117,3	822,5	0,3	0,35	15	26,43	3,5	385	429	87,5	4,89	385,0
Полдник																
	Кефир	200	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,13	1,4		0,4	87,97	98	5,83	0,22	41
ТТК	Булочка российская	50	3,8	5,4	19	85	0,04	0,000	0,00	0,06	0,6	4,16	0,00	3,17	0,1	38
	Фрукт	150	06	-	11	52	0,02	0,01	4,6	0,01		17,9	12	16	0,88	31
	Итого		7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	0,07	1,0	110,0	110	25	1,2	110
	Всего		55,4	56,5	234,6	1644,7	0,92	0,98	47,43	0,49	7	770,0	814,0	175,0	9,09	770,0

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев	Энергетич	Витамины					Минеральные вещества				
		д			оды	еская	В1,	В2,	С,	А	Е	Са,	Р,	Mg,	Fe,	К,
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Шестой день																
Завтрак																
ТТК	Каша манная на молоке с маслом	180	10,75	13,95	17,9	257,8	017	0105	3,19	006	1,81	84,35	151,3	11,8	0,06	219,51
ТТК	Сыр порциями	15	2,2	2,3	-	32	0,01	0,105	0,24	0,085	00	144,15	00	7,5	0,17	17,7
ТТК	Какао с молоком	200	4	2,7	28,3	152	0,02	0,13	0,54	0,02	0,01	14,5	108,1	12,6	0,49	36,54
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01	003	0,013	0,68	32	15,6	30,6	2,4	1,25
	Итого	-	19,75	19,75	84	587,5	0,3	0,35	4	0,175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,12	275,0
Обед																
ТТК	Салат “Свеколка”	70	1	2,45	2,44	53	0,02	0,03	2,79	00	00	28,8	33,48	17,44	0,22	159,79
ТТК	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	200/20	7,39	7,3	10,4	126,65	0,14	0,35	3,31	0,01	091	18,31	101,36	9,72	0,02	125,86
ТТК	Тефтели рыбные в сметанном соусе	110	9,61	12,48	6,94	125,75	0,07	0,07	1,37	0,17	00	164,49	89,1	8,75	0,29	00
ТТК	Перловка отварная рассыпчатая	160	3,6	4,5	31,5	171,7	0,03	0,02	00	0,002	00	6,12	79,89	6,33	0,25	00
	Сок	200	0,1	-	20,6	95,4	0,3	0,01	13,5	00	00	18,6	29,57	9,66	0,22	98,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01	00	0,013	0,68	32,0	15,6	30,6	2,4	1,25
	Хлеб ржанопшеничный	50	2,6	05	7,32	104	0,1	00	13,53	0,05	2,03	116,5	36	5	0,7	00
	Итого	-	27,1	28	117	822,2	0,36	0,49	34,5	0,245	3,62	385,0	385,0	87,5	4,1	385
Полдник																
	Молоко	200	3,3	2,5	3,5	98	0,05	0,09	3,25	0,04	0,04	82,36	79,92	14,95	0,7	45,6
ТТК	Ватрушка с повидлом	50	3,8	5,4	19	85	0,04	0,03	0,06	0,02	0,96	19,2	18,08	4,05	0,36	00
	Фрукт	150	06	-	11	52	0,03	0,02	2,69	0,01	00	8,43	12	6	0,14	64,4
	Итого	-	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	0,07	1,0	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		54,5	55,6	234,5	1644,7	078	1,02	44,5	0,49	7,0	770,0	770,0	175,0	8,3	770

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1. мг	В2 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
Завтрак																
Сельский день																
ТТК	Макаронные изделия запеченные с сыром	170	17.31	19.11	37.56	405.94	0125	033	3.74	0175	1.82	241.3	129.33	32.76	093	237.09
ТТК	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,2	-	16	65	0075	0,01	11.26	00	00	8.05	9.785	5.24	0,9	36.66
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.24	064	30.24	116.56	0,1	0,01	003	00	0,68	25,6	135,89	24,5	1,17	1,25
	Итого	-	19.75	19.75	83.8	587.5	0,3	0,35	15,3	0,175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0	275
Обед																
ТТК	Овощи соленные порциями/огурец/	20	05	00	2.8	6	0,01	0,02	2,26	0,1	00	18,89	23,35	7,85	0,15	34,0
ТТК	Суп лапша домашняя с птицей	200/20	5,6	5,6	14,38	127,3	0,05	0,05	1,05	0,04	0,34	25,38	14,07	9,45	0,30	113,99
ТТК	Плов из говядины	180	15.02	20.85	24.48	323	0,26	0,3	3,26	0,055	0,45	87,23	175,75	16,39	1,27	34,76
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	-	30,22	116,5	00	0,11	0,8			105		18,21	0,5	201
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.8	0,8	37.8	145.7	00	0,01	0,1		0,68	32,0	135,89	30,6	2,4	1,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,5	7.32	104	0,1	00	13,53	0,05	2,03	116,5	36	5	0,7	00
	Итого	-	27,2	27.75	117.0	822,5	0,42	0,49	21,0	0,245	3,5	385,0	385,0	87,5	5,32	385
Полдник	Сок	200	0,01		11	92,0	0,06	0,07	3,6	0,01	0,4	104,3	110	18,83	0,5	72
ТТК	Рулет с сыром	75	7,69	7,9	22,5	143,0	00,6	0,07	2,4	0,06	0,6	5,7	00	6,17	0,7	38
	Итого	-	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	0,07	1,0	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего	-	54.65	55.4	234.3	1645	0,84	098	42,3	0,49	7,0	770,0	770,0	175,0	9,5	770

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe , мг	К, мг
Завтрак																
ТТК	Запеканка из творога с морковью	150	12,43	15,27	22,1	355	0,2	0,26	14,25	0,155	1,96	186,13	120,43	35,77	2,01	188,16
	Соус шоколадный	15	2,2	1,34	21,97	21,62	0,01	0,01	0,1	0,01	0,03	9,27	7,65	1,35	0,02	12,28
	Какао с молоком	200	4	2,7	28,3	152	0,02	0,07	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09	73,60
	Хлеб –пшеничный йодированный	20	1,12	0,32	15,12	58,88	0,01	0,01	00	00	0,68	25,6		18,38	0,88	0,94
	Итого		19,75	19,63	87,49	587,5	0,3	0,35	15,0	0,175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0	275
Обед																
ТТК	Горошек зеленый припущенный	20	016	0,03	05	3,5	0,02	0,010	0,93	0,114		1,12	10,86	0,02	0,08	0,10
ТТК	Борщ с картофелем капустой со сметаной	200	5,89	9	14,05	166,5	0,02	0,124	4,57	0,02	0,35	58,58	30,02	17,95	0,06	168,5
ТТК	Рыба запеченная по-гречески	100	10,77	9,24	7,78	149,5	0,01	0,174	1,08	0,03	0,3	110,2	122,55	18,15	0,05	116,8
ТТК	Пюре картофельное с маслом	160	4,07	7,78	27,88	136,5	0,14	0,162	0,83	0,04		41,6			0,11	
ТТК	Сок	200	01	-	21,86	101	0,03	0,01	08			18,6	29,57	9,66	0,32	98,1
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	1,0	38	161,5	0,1	0,01		0,02	0,82	38,4	156	36,72	2,88	1,5
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50	2,6	05	7,32	104	0,1		13,59	0,05	2,03	116,5	36	5	0,7	
	Итого		26,95	27,55	117,39	822,5	0,42	0,49	21,0	0,274	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2	385
Полдник	Молоко	200	3,3	2,5	3,5	98	0,03	0,09	3,25	0,04	0,04	82,36	79,92	14,95	0,7	45,6
	Булочка летная	50	3,8	5,4	19	85	0,03	0,02	0,12	0,03	0,6	12,43	19,9	7,02	0,2	25,5
	Фрукт	150	06	-	11	52	0,04	0,03	2,63	00	00	15,21	10,18	3,03	0,03	38,9
	ИТОГО		7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	0,07	1,0	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		54,4	55,08	238,4	1645	0,84	0,98	42,0	0,519	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4	770

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет

№ p/p	Наименование	Вых од	Белки	Жи р	Угле в оды	Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1 мг	B2, мг	C, мг	A мг	E мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
Девятый день																		
Завтрак	Поджарка из цыплят	95	13,54	11,53	9,63	267	0,055	0,235	3,6	0,07	1,82	94,66	44,89	31,2	0,68	123,36		
ТТК	Рис отварной с овощами	150	4,07	7,78	27,88	136,5	0,045	0,03	1,07	0,095	0,0	146,69	84,46	7,8	0,25	113,73		
ТТК	Чай с сахаром и лимоном	200/5	02	--	16	68	0,1	0,075	11,52	0,0	0,0	8,05	9,78	0,0	0,9	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,24	0,64	30,24	116,56	0,1	0,01	0,03	0,01	0,68	25,6	135,89	24,5	1,17	1,25		
	Итого	-	20,05	19,95	83,75	588	0,3	0,35	15	0,175	2,5	275	275	62,5	3	275		
Обед																		
ТТК	Винегрет овощной	60	09	4,3	4,2	54	0,02	0,02	2,61		0,19	14,7	24,35	11,08	0,46	45,65		
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	200/15	4,16	6,28	16,24	164	00	0,11	2,56	0,089		60,77	81,5	8,92	0,37	60,97		
ТТК	Жаркое по- домашнему	170	16,39	15,97	21,37	238,3	0,2	0,24	1,5	0,093	0,6	56,03	87,15	13,69	0,78	76,13		
	Сок	200	068		30,22	116,5	00	0,11	0,8	00	00	105	00	18,21	0,5	201		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01		0,013	0,68	32	156	30,6	2,4	1,25		
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50	2,6	05	7,32	104	0,1	00	13,53	0,05	2,03	116,5	36	5	0,7	00		
	Итого	-	27,5	27,75	117,25	822,5	0,42	0,49	21	0,245	3,5	385	385	87,5	5,21	385		
Полдник	Молоко	200	3,3	2,5	3,5	98	0,05	0,09	3,25	0,04	0,4	82,36	69,32	14,99	0,7	45,6		
	Печенье	60	5,45	5,4	17,55	89	0,07	0,03	00	0,03	0,6		0,5	5,63	0,4	45,5		
	Фрукт	150	06	-	9	52		0,02	1,95			27,64	40,18	4,38	0,1	18,9		
	Итого	-	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6	0,07	1	110	110	25	1,2	110		
	Всего	-	55,25	55,6	234,5	1645	0,84	0,98	42	0,49	7	770	770	175	9,41	770		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С	А	Е	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
Десятый день																	
Завтрак	ТТК	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	180	7,57	11,0	28,3	292,94	0,16	0,13	3,0	0,115	1,65	42,3	31,5	18,41	1,34	158,54
		Яйцо вареное	1шт	7,14	6,4	04	88	0,02	0,08/	00	0,04	0,09		25,1	00	6,94	
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,5	21,0	90	0,02	0,13	0,54	0,02	0,10 ₁		114,5	108,1	12,6	0,49	36,54
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,24	06	30,24	116,56	0,1	0,01	003	00	0,68		25,6	135,83	24,5	1,17	1,25
	Итого	-	20,45	20,5	79,94	587,5	0,3	0,35	3,57	0,175	2,5		275,0	275,0	62,5	3,0	275
Обед																	
ТТК	Овощи натуральные свежие/ помидор порциями	25	06	-	3	7	0,034	0,008	3,67	0,018			3	5,5	4,25	0,2	27,25
ТТК	Рассольник со сметаной	200	5,49	7,7	15,5	144,39	0,038	0,2	1,92	0,06	2,79		53,8	68,1	0,6	0,004	109,17
ТТК	Печень тушеная в сметанном соусе	110	14,0	14,83	10,08	185,8	0,138		0,98	0,004			31,12	38,2	15,08	1,46	27,25
ТТК	Гречка отварная	160	2,7	4,12	26	139,2	0,111	0,092	00	0,113	0,45		14,98	76,41	25,34	0,22	19,96
ТТК	Компот из кураги	200	016	-	21,6	87	0,02	0,18	11,8				133,6	24,9	21	0,7	200,12
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145	0,1	0,01	003		0,68		32,0	135,89 ₃	30,6		1,25
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	30	1,2	02	3,32	89	0,1		13,53	0,05	2,03		116,5	36	5	0,7	
	Итого	-	26,95	27,65	117,3	797,4	0,42	0,49	31,93	0,245	4,09		385,0	385,0	101,87	5,68	385
Полдник	Сок	200	01	-	10,4	96	0,04	0,035	1,8	0,005	0,2		52,11	55	9,41	0,25	36
	Пряник	50	6,8	7,9	12,1	87	0,04	0,065		0,055	0,8		34,95	33	9,585		43
	Фрукт	150	08	-	11	52	0,04	0,04	4,25	0,01			22,9	22	12	0,95	31
	ИТОГО		7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	0,07	1,0		110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		55,1	56,05	230,74	1620,	084	1,02	41,5	0,49	7,0		770,0	770,0	175,0	8,4	770

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества					
							B1, мг	B2 мг	C, мг	A мг	E мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe , мг	K, мг		
Завтрак	Одинадцатый день	г	г	г	г	ккал												
		90	6.11	9.51	9.05	185.34	00	013	4.11	0/045	00	94.77	00	0.83	0.94	118/65		
		150	6,3	5.12	23.7	163,6	02	0.09	00	0.08	1.85	12.4	78.2	24.9	063	67.1		
		200	4	2.7	28.3	152	005	0.07	054	0.01	00	60.4	45	7	009	73.6		
		Какао с молоком	30	1.68	048	22.68	87.42	01	001	00	00	068	25.6	130.7	24.5	1.17	15.65	
			18.09	17.81	83.73	587.5	035	0.3	4.65	0135	2.61	193	253.9	57.23	1.93	275		
Обед																		
ТТК	Овощи натуральные свежие/огурец порциями/ Борщ “Сибирский” со сметаной	25	02	-	08	7	0015	0.02	4.3	00	00	00	3.5	6.5	5	023	32.5	
ТТК		200	4,3	4,1	15,24	164	035	018	077	002	002	045	68.4	41.32	12.6	026	88.4	
ТТК	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	100	12,98	14,67	6,66	151	003	016	089	0042	006	006	64.3	72.63	10.23	028	99.6	
ТТК		150	4,07	7,78	27,88	136,5	014	012	071	00	028	00	41.4	69.8	22.07	025	133.14	
	Пюре гороховое	200	04	-	21,6	117	00	00	14.3	012	00	00	58.9	2.75	2	008	30.11	
	Сок																	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145	01	001	00	0013	068	006	32	156	30.6	2.4	1.25	
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50	2,6	05	7,32	104	01	00	13.53	005	2.03	00	116.5	36	5	07	00	
	Итого	-	27.35	27,85	117,3	824,5	042	049	34.5	0245	3.5		385	385	87.5	4.2	385	
Полдник																		
	Фрукт	150	08	-	5	52	003	00	4.6	00	00	00	22.06	12	13.67	048	41.52	
	Биолайф	200	3,3	2,5	2,5	98	006	011	1.4	002	004	004	87.94	98	5.83	022	41	
	Вафли	50	3,6	5,4	22	85	003	003	00	005	096	00	00	00	5.5	05	27.48	
	Итого		7.7	7.9	33.5	235	012	014	6	007	1.0	00	110	110	25	1.2	110	
	Всего	-	53.14	53.5	234.5	1647	089	093	45.15	045	7.11	00	688	748.9	169.7	7.3	770	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды		Энергетичес- кая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
					г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А мг	Е мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe , мг	K, мг	
Завтрак	Двенадцатый день																	
	ТТК Вареники с картофелем отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства	230	11,21	15,25	29,95	-	335,3	01	01	1.8	0062	1.82	96.45	130.87	23.6	074	225.3	
	ТТК Сыр порциями	20	5,04	3,7	-	42		01	014	032	0113	00	148.16	00	10	023	23.2	
	ТТК Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.5	21	90		00	00	01	00	00	5.25	8.24	44	086	25.75	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	048	22.68	87.42		01	001	00	00	00	068	25.6	135.89	24.5	1.17	
	Итого	-	21.43	21.93	73.63		554.72	03	025	2.22	0175	1.82	275	275	62.5	3	275	
Обед																		
ТТК Салат «Витаминный»		90	1	2,42	2,34	51		002	002	04	00	04	6.9	13.04	4.99	0072	17.49	
ТТК Суп картофельный рисовый		200	6,67	6,89	10,4	116,9		0108	0075	0.11	0092	00	14.09	50.6	5.01	011	125.42	
ТТК Птица отварная для первого блюда		10	072	012	-	3,9		001	015	004	00	00	1.26	25.78	2.59	003	31.6	
ТТК Поджарка из рыбы		100	6,13	8,24	5,79	112		0082	0117	3.22	006	00	51.42	16.2	21.15	0608	209.24	
ТТК Капуста тушеная		160	5,58	8,38	13,72	114,65		001	0108	2.9	00	002	75.77	64.14	12.96	018	00	
Сборник 2004г реш..648 Москва	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	01	-	35	117		00	001	13.55	00	002	9.4	23.24	5.2	0048	00	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7		01	001	003	0013	068	32	156	30.6	2.4	1.25	
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50	3,95	08	12,2	161,35		01	00	13.53	008	2.38	116.5	36	5	07	00	
	Итого		26,95	27,65	117,25		822,5	042	049	33,78	0245	3.5	307.3	385	87.5	4.2	385	
Полдник																		
	Сок	200	01	-	10,4	92		004	0035	1.8	0005	02	52.11	55	9.41	06	20.6	
ТТК Крендель сахарный		60	7,2	7,9	16,1	91		004	0065	00	0055	06	34.95	33	3.59	04	28.4	
	Фрукт	150	04	-	7	52		004	004	4.2	001	02	22.9	22	12	02	61	
	ИТОГО	-	7,7	7,9	33,5	235		012	014	6	007	1	110	110	25	1.2	110	
	Всего		56.08	57.48	224.38	1612.22		084	088	41.98	049	6.32	692.3	770	175	8.4	770	