

Утверждаю:
Директор ООО Столовая завода
«Теплоход»
Небелова Е.Н.
« » 2022год



Согласовано:
Директор школы
« » 2022год



Примерное меню
(двенадцатидневное) для школьных столовых
на 2022-2023 учебный год.
Возраст питающихся от 7 до 11 лет.

№ рецептуры по Сборнику блюд	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность (ккал)	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)			
			белки	жиры	углевод		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
Понедельник 1 день													
Завтрак													
451	Котлета мясная	90	14,3	13	14,4	235	0,32		40	29	107	15	1
516	Вермишель отварная	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	12	71	8	0,75
707	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0	4	0	14	14	8	1
	Фрукт	150	0,5	0	12,9	60	0,1	25	0	24	17	13	3
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		24,675	19,75	111,23	733,2	0,645	29	40	89,25	269,75	60,25	7,025
Обед													
135	Суп овощной с цыпл смет.зелень	12,5/250	5,25	9,5	9,62	184	0,105	14	0	36,3	0	0	2,98
492	Плов из птицы	200	23	15,4	45,6	371,8	0		0	27,07	71	8	1,5
699	Напиток апельсиновый	180	0,09	0	21,6	86,4		4,32		6,3		1,62	0,42
	Йогурт	100	2,6	1,4	14	77	0	0,6	0	110,4	87,4	12,8	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		36,33	27,16	128,11	912,1	0,275	18,92	0	196,97	248,7	48,52	6,74
Полдник													
	Пирожное Полоска	40	3,9	3,22	28,9	182,2	0,16	0,06	13,2	16,5	67,1	6,84	0,57
686	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,3		15,2	60		1,1		16	10	6	1
	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	22	77	4,8	1
	Всего		9,28	7,82	44,38	305	0,19	1,16	113	54,5	154,1	17,64	2,57

Вторник 2 день

Завтрак

498	Шницель из индейки	90	16,1	24,8	11,2	333,0	0,1	1,45	0,05	34	104	14	1,1
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,24	109,7	16	8,7	0	38,2	76,9	26,7	0,86
	Доп. гарнир овощной	30	0,24	0	0,72	4,2	0,006	3		7,2	12,6	4,2	0,18
	Молоко	180	5,9	6,8	12,9	123	0,1	2		232	180	26	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		28,615	38,95	69,085	679,1	16,331	15,15	0,05	321,65	434,25	87,15	3,415

Обед

139	Суп картоф.гороховый ,зелень	250/1	10,5	6,2	21,63	189,1	0,14	6		60,1	258	41,71	1,74
362	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150/20	22,1	16,6	49,8	427	0,09	0,6	0,09	287	283	43	1,3
692	Кофейный напиток	180	3,6	2,67	29,2	140	0	1	0	124	116	22	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		41,59	26,33	137,92	949	0,4	7,6	0,09	488	747,3	132,81	5,79

Полдник

	Плюшка Московская	50	3,9	3,22	28,9	182,2	0,16	0,09	13,2	16,5	67,1	6,84	0,57
699	Напиток фруктовый	180	0,09	0	21,6	86,4		4,32		6,3		1,62	0,42
	Всего		3,99	3,22	50,5	268,6	0,16	4,32	13,2	22,8	67,1	8,46	0,99

Среда 3 день

Завтрак

437	Гуляш	100	11,83	11,5	3,75	165,8	0,08	4,67		19,25	57,92	17,58	1,9
508	Греча отварная	150	5,6	7,2	27,5	202	0,1			24	201	135	5
631	Компот из свежих плодов	180	0,2	0	2,84	118	0,02	5,12		110	5,05	5,7	1,1
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		19,605	7,45	46,165	595	0,225	9,79	0	159	285,72	166,53	8,275

Обед

157	Солянка по-домашнему со смет и зел	250/10/1	6,9	7	13,3	145	0,1	11		65	228	34	2
333	Макароны с сыром	170	17	8,6	4,8	244	0,3	4,1	25	27,1	291	27,7	1
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
	Фрукт	150	0,5	0	12,9	60	0,1	25	0	24	17	13	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		30,09	16,46	83,99	703,9	0,69	40,9	25	138,84	672,3	133,8	8,71

Полдник

	Ватрушка	50	2,7	8,4	31	207							
638	Компот из кураги	180	1,3	0	44,68	165	0,03	1		40,48	35	20	1
	Всего		4	8,4	75,68	372	0,03	1	0	40,48	35	20	1

Четверг 4 день

Завтрак

з	Бутерброд с сыром, маслом	10/20/30	12,6	21,8	14,1	303,4	0,13	0,14	92	179	107	15	1
626	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0	17	51	31	7
693	Какао на молоке	180	3,78	5	32,5	112,5	0,04	1		124	116	22	0,8
	Фрукт	150	0,6	0	15,8	63	0	0,7	0	120	95	14	0
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		25,455	33,55	120,73	809,1	0,295	1,84	92	450,25	429,75	98,25	10,08

Обед

110	Борщ из св капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	8,28	8,4	15,96	174	0,05	10,7	0	65	228	34	1,5
478	Картофельная запеканка с маслом	150/5	13	12	20,8	250	0,1	2,9	0	22	125	34,1	1
	Доп. Гарнир овощной	30	0,4	0,1	1,2	7		5		12	21	7	
	Сок	200	1,4	0	25,6	108	0	4	0	14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		28,47	21,36	100,85	731,9	0,32	22,6	0	129,9	478,3	109,2	5,25

Полдник

	Косичка с помадкой	80	3,9	3,22	28,9	182	0,16	0,01	13	16,2	67,1	6,87	0,57
631	Компот из ягод	180	0,2	0	2,84	118	0,02	5,12		110	5,05	5,7	1,1
	Всего		4,1	3,22	31,74	300	0,18	5,13	13	126,2	72,15	12,57	1,67

Пятница 5 день

Завтрак

377	Рыба запечённая	90	13,2	11,1	19,3	231	0,1	0,7	0	319	191	44	1
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,24	109,7	16	8,7	0	38,2	76,9	26,7	0,86
686	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,3		15,2	60		1,1		16	10	6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		19,875	18,45	78,765	509,9	16,225	10,5	0	383,45	338,65	92,95	4,135

Обед

132	Рассольник Ленингр.со смет.зеленью	250/10/1	6,9	7	13,3	145	0,1	11		65	228	34	2
493	Индейка тушеная в сметан.соусе	100	11,5	9,36	2,16	139	0,032	0,16	14	26,56	102,74	10,8	0,76
511	Рис отварной	150	2,5	4,2	26,64	154	0,03			5,46	54,8	18,2	
699	Напиток лимонный	180	2,2	0	16,6	64,4				110,7		52,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		28,49	21,42	95,99	695,3	0,332	11,16	14	224,62	475,84	141,7	4,51

Полдник

	Пирожок сдобный	50	4,4	1,5	4,9	218	0,11	0,2	22	14	212	9,12	0,93
392	Кофейный напиток	180	3,6	2,67	29,2	140	0,03	1,47		124	116	22	1
	Всего		8	4,17	34,1	358	0,14	1,67	22	138	328	31,12	1,93

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник 7 день

Завтрак

499	Биточки куриные	90	18,6	20,1	9	294	0	0	0	29	107	15	1,3
516	Рожки отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1			12	35	9	1
707	Сок	200	1,4		25,6	108		4		14	14	8	1
	Фрукт	150	0,6		15,8	63		0,7		12	95	14	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		29,075	26,85	108,73	795,2	0,225	4,7	0	77,25	311,75	62,25	4,575

Обед

140	Суп картоф. вермиш. с фрикад. зелень	17,5/250	8,3	8,4	15,9	174	0,1	11	0	65	228	34	2
340	Омлет натуральный с маслом	157,5/5	7,25	32	1,3	323	0,06	0,7	0,23	175,7		9,88	11,1
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,1	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	всего		21,24	41,26	70,15	751,9	0,35	12,5	0,23	263,44	364,3	102,98	15,81

Полдник

	Мини-тортик	38	2,7	8,4	31	207							
699	Напиток лимонный	180	2,2	0	16,6	64,4				110,7		52,6	
	всего		4,9	8,4	47,6	271,4	0	0	0	110,7	0	52,6	0

Вторник 8 день

Завтрак

3	Бутерброд с сыром	20/20	8	8	8,2	108	0	0,5	0	300	162	15	0
366	Залеканка твор.со сгущ.молоком	150/20	22,1	16,6	49,8	427	0,09	0,6	0,09	287	283	43	1,3
686	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,3	0	15,2	60		1,1		16	10	6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		33,575	25,15	96,225	704,2	0,215	2,2	0,09	613,25	515,75	80,25	3,575

Обед

124	Щи рыбные из св. кап.смет.зелень	12,5/250	5,4	5,6	17,36	142	0,1	18	16	29,7	92,4	42,21	1
451	Котлета мясная	90	14,3	13	14,4	235	0,32		40	29	107	15	1
520	Картофельное пюре	100	1,7	2,8	17,76	103	0,02			3,63	36,5	12	
534	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,36	8,54	0	29,4	20,3	10,4	0,4
699	Напиток апельсиновый	180	0,09	0	21,6	86,4		4,32		6,3		1,62	0,42
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		27,9	24,1	112,36	797,8	0,97	30,86	56	114,93	346,5	107,33	4,57

Полдник

	Ватрушка с повидлом	50	3,9	3,22	28,9	182,2	0,16	0,09	13,2	16,5	67,1	6,84	0,57
702	Напиток из черной смородины	180	1,4		25,6	108	0,02	4		14	14	8	0,6
	Всего		5,3	3,22	54,5	290,2	0,18	4,09	13,2	30,5	81,1	14,84	1,17

Среда 9 день

Завтрак

388	Шницель рыбный	90	11,7	7,92	13,68	176,4	0,14	0,2	269	89,2	229,2	18,7	2,6
511	Рис отварной	150	2,5	4,2	26,64	154	0,03			5,46	54,8	18,2	
638	Компот из кураги	180	1,3	0	44,68	165	0,03	1		40,48	35	20	1
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Йогурт	100	2,6	1,4	14	77	0	0,6	0	110,4	87,4	12,8	0,09
	Всего		20,075	14,07	111,08	681,6	0,295	0,8	10	210,81	393,15	76,15	2,965

Обед

139	Суп гороховый с цыпл.и зеленью	12,5/250	8,1	6,6	11,1	135	0,1	23	10	38,2	93,7	33,6	1
433	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0	19,08	126	22,6	1,49
516	Вермишель отварная	150	5,32	6,2	35,3	221	0,1			12	71	8	1,37
699	Напиток лимонный	180	2,2	0	16,6	64,4				110,7		52,6	
	Фрукт	150	0,5		12,9	60	0,1	25		24	17	13	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		32,09	41,83	115,75	978,3	0,75	48,18	10	220,88	398	155,9	8,61

Полдник

1	Бутерброд с маслом	10/20	3,9	3,22	28,9	182	0,16	0,01	13	16,2	67,1	6,84	0,57
693	Какао на молоке	180	3,78	5	32,5	112,5	0,04	1		124	116	22	0,8
	Йогурт	100	2,57	1,38	13,3	76,36		0,64		110	87,4	12,8	0,09
	Всего		7,68	8,22	61,4	294,5	0,2	1,01	13	140,2	183,1	28,84	1,37

Четверг 10 день

Завтрак

436	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	0,12	6,9	0	24	141	33	2,1
631	Компот из свежих ягод	180	0,2	0	2,84	118	0,02	5,12		110	5,05	5,7	1,1
	Кондитерское изделие	30	1,7	14,5	32	248							
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		27,325	27,3	84,865	787,7	0,265	12,02	0	144,25	206,8	54,95	4,475

Обед

132	Рассольник с мясом, смет.зелень	12,5/250	6,9	7	13,3	145	0,1	11	0	65	228	34	2
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	9,46	9,44	81,9	491	0,4	1,11	14	178	206	33,46	1,4
707	Сок	200	1,4		25,6	108		4		14	14	8	1
	Йогурт	115	2,57	1,38	13,3	76,36		0,64		110	87,4	12,8	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		25,72	18,68	171,39	1013	0,67	16,75	14	383,9	625,7	114,36	0

Полдник

	Пирожок с повидлом	50	3,9	3,22	28,9	182	0,16	0,01	13	16,2	67,1	6,87	0,57
692	Кофейный напиток	180	3,6	2,67	29,2	140	0,14	1		124	116	22	1
	Всего		3,8	13,3	42,4	343	0,1	19,4	0,06	300	274	47	1,2

Пятница 11 день

Завтрак

423	Бефстроганов	100	17,4	12,3	5,2	203	0,02	0	0,02	12	71	8	1
516	Рожки отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1			12	35	12	0,9
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,1	2		232	180	26	
	Доп. Гарнир овощной	30	0,24		0,72	4,2	0,006	3		7,2	12,6	4,2	0,18
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	5,75	21,75	8,25	0,275
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	10,95	50,7	0,1	0	0	4,5	39	8	1
	Всего		26,415	12,85	79,945	599,4	0,351	5	0	273,45	359,35	66,45	3,355

Обед

110	Борщ из св.капусты со смет.зеленью	250/10/1	8,28	8,4	15,96	174	0,05	10,7		65	228	34	1,5
388	Биточки рыбные	90	13,2	11,1	19,3	231	0,1	0,7	0	319	191	44	1
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,24	109,7	16	8,7	0	38,2	76,9	26,7	0,86
648	Кисель ягодный витаминизированный	180	0,14	0	16,1	67		4,08		13,86	6,06	4,92	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		8,73	7,66	74,63	369,6	16,17	12,78	0	68,96	173,26	57,72	2,81

Полдник

294	Сырники со сгущенным молоком	100/30	25,13	17,33	43,16	370	0,1	0,6		248,7	248	43	1
	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	116	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Всего		30,73	23,73	51,36	486	0,16	2	0,04	488,7	438	71	1,2

Примерное меню

Таблица выполнения натуральных норм (для детей от 7-11 лет) в Завтрак

2022

Продукты	Нср-сут	№25	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10- день	11-й день	12-день	Сред.день	% выполн.
Молоко, мол. продукты	300	75		245		287	40	214		64	39				74,08	98,78
Кисло-молочн	150	37,5									100			250	29,17	77,78
Творог	50	12,5								142					11,83	94,67
Сыр	10	2,5				20				20					3,33	133,33
Сметана	10	2,5						15		10			20		3,75	150,00
Цыплята	35	8,75		74					92					116	23,50	268,57
Мясо говядины	70	17,5	79		79			70				79	79		32,17	183,81
Макароны	15	3,75	30						30				30		7,50	200,00
Рыба	58	14,5					94				94				15,67	108,05
Яйцо	40	10	2					45	7	25	15				7,83	78,33
Крупа	45	11,25			69	44		69		5	54			50	24,25	215,56
Мука	15	3,75			9			34					4	2	4,08	108,89
Сахар	30	7,5			24	26	13,5			23,5	18	21,6	18	21,6	13,85	184,67
Кондитерские изделия	10	2,5										30			2,50	100,00
Масло сливочное	30	7,5	10,25	10,25	5,25	20	10,25	10	5,25	8	7		5,25	9	8,38	111,67
Масло растительное	15	3,75	5	6	4		8	9	5,4		8	8	7		5,03	134,22
Картофель	187	46,75		214			214	65				214		65	64,33	137,61
Овощи, зелень	280	70	15	65	40			45	15		15	68	85	25	31,08	44,40
Фрукты свежие	185	46,25	150		46	150	10		150	10		40		45	50,08	108,29
Сухофрукты	15	3,75									18		18		3,00	80,00
Хлеб пшеничный	150	37,5	46	55	25	55	55	40	39	51	40	25	25	25	40,08	106,89
Хлеб ржаной	80	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,00	100,00
Чай	1	0,25					0,9			0,9					0,15	60,00
Дрожжи	0,2	0,05						4							0,33	666,67
Какао	1	0,25				4									0,33	133,33
Соль	3	0,75	3	1	2	0,6	2	2	1	1	1	2	2	1	1,55	206,67
Сок	200	50	200						200						33,33	66,67
Кофейный напиток	2	0,5													0,00	0,00

Примерное меню

Таблица выполнения натуральных норм для детей от 7-11 лет (обед)

2022

Продукты	№Ср-сут	№35%	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10- день	11-й день	12-день	Сред. день	% выполн.
Молоко, мол. продукт	300	105		97				176	80	45		163	54	252	72,25	68,81
Кисло-молочн	150	52,5	115					250				115			40,00	76,19
Творог	50	17,5		142				91							19,42	110,95
Сыр	10	3,5			42										3,50	100,00
Сметана	10	3,5	10	4,5	10	10	20	10		10		10	10		7,88	225,00
Цыплята	35	12,25	130			16	71				16		16		20,75	169,39
Мясо	70	24,5			22	67	27	27	27	90	113	27		52	37,67	153,74
Макаронь	15	5,25			30				10		30				5,83	111,11
Рыба	58	20,3								52,5			130		15,21	74,92
Яйцо	40	14		7,5			4	3	130			4			12,38	88,39
Крупа	45	15,75	70	32			59				20	5		79	22,08	140,21
Мука	15	5,25					4	13				65	4		7,17	136,51
Сахар	30	10,5	21,6	30	18	3	21,6	24	18	21,6	21,6	3	9		15,95	151,90
Кондитерские изделия	10	3,5												40	3,33	95,24
Масло сливочное	30	10,5	8	15	10,25	13	12	5	10,25	10,25	15	5	15,5	12,5	10,98	104,56
Масло растительное	15	5,25	7,5	2,5	4	11,5	6,5	5,5	10	8,5		8	4	15,5	6,96	132,54
Картофель	187	65,45	67	67	50	217	100	40	100	154	67	100	198	62	101,83	155,59
Овощи, зелень	280	98	152	35	61	165	155	90	39	181	56	49	153	193	110,75	113,01
Фрукты свежие	185	64,75	37		150		37	220		37	165		45		57,58	88,93
Сухофрукты	15	5,25		17	23				23						5,25	100,00
Хлеб пшеничный	150	52,5	50	59	50	57	50	50	50	86	50	50	50	50	54,33	103,49
Хлеб ржаной	80	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,00	107,14
Чай	1	0,35						0,9							0,08	21,43
Дрожжи	0,2	0,07										4,2			0,35	500,00
Какао	1	0,35		5											0,42	119,05
Соль	3	1,05	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,00	190,48
Сок	200	70				200						200			33,33	47,62
Кофейный напиток	2	0,7		7,2											0,60	85,71

Примерное меню

Таблица выполнения натуральных норм для детей от 7-11 лет (полдник)

2022

Продукты	№Ср-сут	№10%	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10- день	11-й день	12-день	Сред.день	% выполн.
Молоко, мол. проз	300	30					45	90			90	45	30		25,00	83,33
Кисло-молочн	150	15									100		208		25,67	171,11
Творог	50	5											91		7,58	151,67
Сыр	10	1						15							1,25	125,00
Сметана	10	1											10		0,83	83,33
Цыплята	35	3,5													0,00	0,00
Мясо	70	7					40								3,33	47,62
Макароны	15	1,5													0,00	0,00
Рыба	58	5,8													0,00	0,00
Яйцо	40	4	45												3,75	93,75
Крута	45	4,5													0,00	0,00
Мука	15	1,5					20						5		2,08	138,89
Сахар	30	3	13,5	18	18	21,6	18	18	21,6	21,6	18	18			15,53	517,50
Кондитерские изд	10	1	40						38						6,50	650,00
Масло сливочное	30	3									10				0,83	27,78
Масло растительн	15	1,5													0,00	0,00
Картофель	187	18,7													0,00	0,00
Овощи, зелень	280	28					10								0,83	2,98
Фрукты свежие	185	18,5		40		45			36	86		50			21,42	115,77
Сухофрукты	15	1,5			18										1,50	100,00
Хлеб пшеничный	150	15		50	50	80		30			20			50	23,33	155,56
Хлеб ржаной	80	8													0,00	0,00
Чай	1	0,1	0,9												0,08	75,00
Дрожжи	0,2	0,02					0,5			0,5					0,08	416,67
Какао	1	0,1						3							0,25	250,00
Соль	3	0,3													0,00	0,00
Сок	200	20												200	16,67	83,33
Кофейный напиток	2	0,2					7,2					7,2			1,20	600,00

продукты	ЗАВТРАКИ 7 — 11 лет (25% от норм)							ОБЕДЫ 7 — 11 лет (35% от норм)						
	брутто, г	нетто, г	% от нормы	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, ккал	брутто, г	нетто, г	% от нормы	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, ккал
хлеб ржаной	20	20	100,0	1,0	0,2	9,0	42,0	30	30	107,1	1,5	0,3	13,4	63,0
хлеб пшеничный	40,08	40,08	106,9	3,0	0,3	19,7	94,2	54,33	54,33	103,5	4,1	0,4	26,7	127,7
мука пшеничная	4,08	4,08	108,8	0,4	0,1	2,9	13,6	7,17	7,17	136,6	0,8	0,1	5,0	23,9
крупы, бобовые	24,25	24,25	215,6	2,6	0,8	15,7	80,9	22,08	22,08	140,2	2,4	0,8	14,3	73,7
макаронные изделия	7,5	7,5	200,0	0,8	0,1	5,3	25,4	5,83	5,83	111,0	0,6	0,1	4,1	19,7
картофель	64,33	48,37616	102,9	1,0	0,2	7,9	37,2	101,83	76,57616	116,4	1,5	0,3	12,5	59,0
овощи, зелень	31,08	24,864	35,5	0,3	0,0	1,4	7,5	110,75	88,6	90,4	1,2	0,1	5,1	26,7
фрукты свежие	50,08	46,324	100,2	0,4	0,2	6,0	28,7	57,58	53,2615	82,3	0,5	0,2	6,9	33,0
фрукты сухие, в т.ч.	3	3	80,0	0,1	0,0	1,7	7,8	6,25	6,25	100,0	0,2	0,0	3,0	13,7
соки и	33,33	33,33	66,7	0,2	0,0	3,9	17,7	33,33	33,33	47,6	0,2	0,0	3,9	17,7
мясо жилованное	32,17	29,24545	167,1	5,4	4,7	0,0	63,8	37,87	34,24545	139,8	6,4	5,5	0,0	74,7
цыплята 1	23,5	20,5625	235,0	3,8	3,3	0,0	45,2	20,75	18,15625	148,2	3,4	2,9	0,0	39,9
рыба-филе	15,67	15,14767	104,5	2,5	0,6	0,0	15,3	15,21	14,703	72,4	2,4	0,6	0,0	14,9
молоко 3,2%	74,08	74,08	98,8	2,1	2,4	3,5	44,4	72,25	72,25	68,8	2,1	2,3	3,4	43,4
кисломолочные 3,2%	29,17	29,17	77,8	0,8	0,9	1,2	17,2	40	40	76,2	1,2	1,3	1,6	23,6
творог	11,83	11,83	94,6	2,1	1,1	0,4	20,0	19,42	19,42	111,0	3,5	1,7	0,6	32,8
сыр	3,33	3,2634	133,2	0,9	0,9	0,0	11,4	3,5	3,43	100,0	0,9	0,9	0,0	12,0
сметана	3,75	3,75	150,0	0,1	0,6	0,1	6,1	7,88	7,88	225,1	0,2	1,2	0,3	12,8
масло сливочное	8,38	8,38	111,7	0,0	6,9	0,1	62,7	10,98	10,98	104,6	0,1	9,1	0,1	82,1
масло растительное	5,03	5,03	134,1	0,0	5,0	0,0	45,2	6,96	6,96	132,6	0,0	7,0	0,0	62,6
яйцо (в штуках)	0,2	8	80,0	1,0	0,9	0,1	12,6	0,31	12,4	88,6	1,6	1,4	0,1	19,5
сахар	13,85	13,85	138,5	0,0	0,0	13,8	55,3	15,95	15,95	113,9	0,0	0,0	15,9	63,6
кондитерские изделия	2,5	2,5	100,0	0,1	0,2	1,9	10,0	3,33	3,33	95,1	0,1	0,3	2,5	13,3
чай	0,15	0,15	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,08	0,08	57,1	0,0	0,0	0,0	0,0
какао	0,33	0,33	110,0	0,1	0,0	0,0	1,0	0,42	0,42	100,0	0,1	0,1	0,0	1,2
дрожжи	0,33	0,33	132,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,35	0,35	100,0	0,0	0,0	0,0	0,4
соль	1,55	1,55	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2	2	114,3	0,0	0,0	0,0	0,0

Биологическая ценность рациона:

фактическая

% от нормы

	белки	жиры	углевод	калорий		белки	жиры	углевод	калорий
			ы	ность				ы	ность
фактическая	29,1	29,5	94,5	766		34,9	36,6	119,5	955
% от нормы	120,9	121,8	113,6	116,6		103,7	107,9	102,6	103,9