

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ № 1 Белова
Бичарь
« 01 » сентября 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОН» Белова
Белова
« 01 » сентября 2022 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеванием – аллергия на коровье молоко в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Меню приготавливаемых блюд для детей с заболеванием: аллергия на коровье молоко

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | 131 |
| | Омлет натуральный (на воде, масло растительное) | 160 | 18,52 | 20,74 | 2,40 | 347,64 | 211/1 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 585 | 25,77 | 24,59 | 55,13 | 636,41 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,57 | 53,57 | пром |
| | Борщ с картофелем без сметаны | 200 | 2,00 | 6,50 | 13,44 | 120,26 | 83 |
| | Плов с мясом | 180 | 19,90 | 20,52 | 31,60 | 390,68 | Л443 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 720 | 29,21 | 27,89 | 114,61 | 825,33 | |
| Итого за день: | | | 54,98 | 52,48 | 169,74 | 1461,74 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецен- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 52 |
| | Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока) | 90 | | | | | 1500 |
| | | | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | |
| | Каша вязкая пшеничная с маслом растительным | 150 | 4,94 | 7,89 | 32,18 | 219,00 | 303 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| Итого за завтрак: | | 550 | 18,00 | 22,22 | 87,74 | 622,44 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 70 |
| | Суп с крупой и томатом | 200 | 1,10 | 4,79 | 4,88 | 67,03 | 1150 |
| | Зразы рыбные рубленые | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 228,00 | 237 |
| | Картофель отварной с маслом растительным | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | 125 |
| | Яблоко | 120 | 1,60 | 0,20 | 17,10 | 76,60 | 338 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 900 | 21,27 | 26,04 | 119,87 | 799,00 | |
| Итого за день: | | | 39,27 | 48,26 | 207,61 | 1421,44 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | пром |
| | Запеканка картофельная с мясом с растительным маслом | 175 | 16,30 | 18,17 | 15,33 | 290,05 | 284 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| Итого за завтрак: | | 485 | 20,71 | 18,71 | 91,89 | 618,79 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 47 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,80 | 6,00 | 22,00 | 161,20 | 102 |
| | Печень по-строгановски без сметаны | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | 255 |
| | Каша гречневая с маслом растительным | 150 | 8,85 | 5,15 | 49,80 | 280,95 | 196 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 91,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| Итого за обед: | | 770 | 32,87 | 24,03 | 145,94 | 928,52 | |
| Итого за день: | | | 53,58 | 42,74 | 237,83 | 1547,31 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|-----------------|------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 4 | | | | | | | 55 |
| Завтрак: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 267 |
| | Шницель мясной рубленый с маслом растительным | 90 | 9,28 | 13,61 | 8,06 | 191,86 | 205 |
| | Макаронные изделия отварными с овощами с маслом растительным | 170 | 4,83 | 5,19 | 26,62 | 172,50 | |
| | | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 377 |
| | Чай с лимоном | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,68 | 1,89 | 18,02 | 95,75 | пром |
| | Кондитерское изделие | 585 | 19,71 | 22,20 | 95,39 | 660,14 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | 49 |
| Обед: | Салат "Витаминный" | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 94 |
| | Рассольник с маслом растительным | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | 160 |
| | Голубцы ленивые с маслом растительным | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 | 297 |
| | Каша ячневая с растительным маслом | 150 | 4,65 | 9,15 | 30,90 | 231,00 | 338 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 389 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| Итого за обед: | | 880 | 20,41 | 24,80 | 114,72 | 771,05 | |
| Итого за день: | | | 40,12 | 47,00 | 210,11 | 1431,19 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервиров. | 60 | 3,40 | 0,40 | 7,70 | 48,00 | 131 |
| | Котлета рыбная (на воде) | 90 | 7,79 | 6,23 | 10,81 | 130,48 | 234 |
| | Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | 520 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 | пром |
| Итого за завтрак: | | 745 | 19,14 | 12,33 | 94,74 | 580,66 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 70 |
| | Щи из квашенной капусты | 200 | 1,35 | 4,29 | 6,96 | 71,8 | 92 |
| | Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | 289 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Пирог "Южный" (без молока) | 80 | 5,44 | 5,46 | 39,38 | 228,41 | 414 |
| Итого за обед: | | 915 | 25,91 | 22,84 | 126,64 | 815,70 | |
| Итого за день: | | | 45,05 | 35,17 | 221,38 | 1396,36 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свежих огурцов | 70 | 0,47 | 3,06 | 1,27 | 34,34 | 36 |
| | Фрикадельки из кур с маслом растительным | 90 | 12,34 | 18,43 | 7,29 | 244,00 | 297 |
| | Макароны отварные с овощами с маслом растительным | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | 205 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,91 | 258 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| | Яблоко | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 670 | 16,56 | 27,91 | 73,56 | 611,08 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,30 | 4,50 | 4,13 | 66,22 | 50 |
| | Суп гороховый с маслом растительным | 200 | 6,6 | 9,2 | 18,5 | 183,2 | 102 |
| | Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока) | 90 | | | | | 1500 |
| | | | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | |
| | Макароны отварные с овощами с маслом растительным | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | 205 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 780 | 24,88 | 30,23 | 114,68 | 830,31 | |
| Итого за день: | | | 41,43 | 58,15 | 188,23 | 1441,39 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Салат "Витаминный" | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 49 |
| | Голубцы ленивые с маслом растительным | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 | 160 |
| | Каша ячневая с растительным маслом | 150 | 4,65 | 9,15 | 30,90 | 231,00 | 297 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | пром |
| Итого за завтрак: | | 660 | 17,06 | 19,56 | 94,37 | 628,28 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 52 |
| | Суп из овощей без сметаны с маслом растительным | 200 | 1,59 | 5,99 | 9,15 | 96,87 | 99 |
| | Запеканка картофельная с мясом (масло растительное) | 175 | 16,30 | 18,17 | 15,33 | 290,05 | 284 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 20 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,90 | 15,20 | 83,90 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 755 | 27,25 | 30,67 | 106,69 | 811,78 | |
| Итого за день: | | | 44,31 | 50,23 | 201,06 | 1440,06 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 2,50 | 5,20 | 46,70 | 45 |
| | Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | 289 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,90 | 15,20 | 83,90 | пром |
| Итого за завтрак: | | 500 | 17,97 | 16,57 | 97,38 | 610,53 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 70 |
| | Борщ с капустой и картофелем без сметаны | 200 | 2,00 | 5,00 | 13,44 | 106,76 | 81 |
| | Шницель рыбный натуральный (без молока) | 90 | 7,30 | 6,35 | 10,85 | 129,50 | 235 |
| | Картофель отварной с растительным маслом | 150 | 3,90 | 6,10 | 17,30 | 139,70 | 311 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| Итого за обед: | | 780 | 19,50 | 18,43 | 109,76 | 682,62 | |
| Итого за день: | | | 37,47 | 35,00 | 207,14 | 1293,15 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Зеленый горошек консервированным | 60 | 3,40 | 0,40 | 7,70 | 48,00 | 131 |
| | Печень по-строгановски без сметаны | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | 255 |
| | Каша рисовая с морковью с маслом растительным | 150 | 2,90 | 5,40 | 37,20 | 209,00 | 178 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | пром |
| Итого за завтрак: | | 760 | 23,96 | 15,51 | 113,59 | 689,79 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 52 |
| | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | 48 |
| | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 90 | 12,78 | 10,26 | 11,70 | 191,70 | 454 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 6,90 | 16,05 | 141,00 | 534 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| Итого за обед: | | 760 | 24,12 | 25,88 | 102,47 | 747,74 | |
| Итого за день: | | | 48,08 | 41,39 | 216,06 | 1437,53 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | | | | | пром | |
| | Зразы рыбные рубленые | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | 237 |
| | Картофель отварной с маслом растительным | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 228,00 | 125 |
| | Фруктовый чай | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Пирог с повидлом | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | 414 |
| | | 60 | 4,70 | 5,60 | 33,30 | 202,40 | |
| Итого за завтрак: | | | 21,75 | 26,54 | 112,24 | 788,90 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат "Витаминный" | | | | | | 49 |
| | Суп гороховый | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 102 |
| | Фрикадельки из кур с маслом растительным | 200 | 6,6 | 9,2 | 18,5 | 183,2 | 297 |
| | Макароньы отварные с овощами с маслом растительным | 90 | 12,34 | 18,43 | 7,29 | 244,00 | 205 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | | 26,58 | 35,88 | 112,48 | 878,81 | |
| Итого за день: | | | 48,33 | 62,42 | 224,72 | 1667,71 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 11 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | 131 |
| | Омлет натуральный (на воде, масло растительное) | 160 | 18,52 | 20,74 | 2,40 | 347,64 | 211/1 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Яблоко | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 24,37 | 24,31 | 42,78 | 578,89 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 47 |
| | Суп картофельный с клецками (на воде, масло растительное) | 200 | 2,05 | 2,15 | 13,27 | 133,1 | 38 |
| | Тефтели рыбные тушеные в соусе томатном | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | 239 |
| | Каша рисовая с морковью с маслом растительным | 150 | 2,90 | 5,40 | 37,20 | 209,00 | 178 |
| | Шарлотка с яблоками (без молока, масло растительное) | 100 | 4,89 | 7,80 | 40,69 | 252,54 | 374 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 830 | 24,82 | 25,85 | 174,48 | 1082,35 | |
| Итого за день: | | | 49,19 | 50,16 | 217,26 | 1661,24 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 12 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | | | | | | |
| | Плов с мясом | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | пром |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 19,90 | 20,52 | 31,60 | 390,68 | Л443 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Яблоко свежее | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за завтрак: | | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | | 640 | 26,84 | 21,91 | 107,92 | 736,23 | |
| Обед: | Салат из свеклы с огурцами солеными | | | | | | |
| | Щи из квашенной капусты | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 55 |
| | Печень по-строгановски | 200 | 1,35 | 4,29 | 6,96 | 71,8 | 92 |
| | Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | 255 |
| | | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | 520 |
| | Яблоко свежее | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| Итого за обед: | | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за день: | | 910 | 25,51 | 20,66 | 108,06 | 720,13 | |
| Среднее значение за период: | | | 46,18 | 47,13 | 209,76 | 1471,29 | |

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тугельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

| наименование продукта | норма в день | Количество продуктов вг., мл., нетто | | | | | | | | | | | | итого | за 1 день | % выполнения от нормы | | | |
|-----------------------|--------------|--------------------------------------|--------|-----|-----|------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-----------|-----------------------|---------|--------|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | |
| | 42 | 90 | | 110 | 120 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25 | | 40 | | | 73 | 40 | | | 110 | | 70 | | | | | 500 | 41,67 | 99,21 |
| продукты | 18 | | | 80 | | | | | 73 | | | | 85 | | | | 311 | 25,92 | 103,67 |
| | 34,8 | | 85,4 | | | 67,5 | | | | | | 95 | | | 80 | | 255 | 21,25 | 118,06 |
| | 24 | 96 | 14 | 12 | 110 | 5 | 5 | | 82 | | 97,5 | | 86 | | | | 418,4 | 34,87 | 100,19 |
| | | | | | | | | | 11,6 | 12 | 8 | 12 | | 40 | | | 325,6 | 27,13 | 113,06 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | 24 | | | | | | 32 | 21 | | | 11 | | | | | 88 | 7,33 | 122,22 |
| растительное | 9 | 10 | 8 | 11 | 12 | 7,5 | 10,2 | 13,8 | 11,5 | 12 | 9,2 | 7,3 | 8,2 | | | | 120,7 | 10,06 | 111,76 |
| конные изделия | 9 | | | | 39 | | | 39 | | | | | | | | | 117 | 9,75 | 108,33 |
| | 27 | 41 | 52,5 | 50 | 35 | | | 15 | 31 | | 35 | 15 | 26 | 26 | | | 326,5 | 27,21 | 100,77 |
| пшеничная | 9 | | 5,6 | | | 31,5 | 8 | | | | 5 | 31,2 | 41 | | | | 122,3 | 10,19 | 113,24 |
| | 18 | 15 | 25 | 20 | 10 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 10 | | | | 225 | 18,75 | 104,17 |
| литерские изд. | 6 | | | | 15 | | | | 20 | | | 20 | 15 | | | | 70 | 5,83 | 97,22 |
| шофель | 112 | 48 | 80 | 190 | 80 | 244 | 80 | 220 | 180 | | 180 | 80 | 150 | | | | 1532 | 127,67 | 113,99 |
| щи | 168 | 101 | 160,2 | 232 | 142 | 197 | 155 | 174,5 | 275,8 | 102,5 | 295,48 | 250 | 58,6 | | | | 2144,08 | 178,67 | 106,35 |
| продукты сухие | 9 | | | 27 | | 15 | | 15 | | | 27 | | 27 | | | | 111 | 9,25 | 102,78 |
| продукты свежие | 110 | 125 | 170 | | 135 | 225 | 145 | 125 | 45 | | 45,4 | 165 | 250 | | | | 1430,4 | 119,20 | 108,36 |
| и | 120 | 200 | | 100 | 200 | 200 | 200 | | 100 | 200 | 200 | | 200 | | | | 1600 | 133,33 | 111,11 |
| со | 0,6 | 1,5 | 1,5 | | | | | | 1,5 | 1,5 | | 1,5 | | | | | 7,5 | 0,63 | 104,17 |
| | 0,6 | | | | 4 | | | | | | 4 | | | | | | 8 | 0,67 | 111,11 |
| ый напиток | 1,2 | | | | | 7 | | | | | | 7 | | | | | 14 | 1,17 | 97,22 |
| ожки | 0,12 | | | | | 0,5 | | | | | | 0,5 | 0,5 | | | | 1,5 | 0,13 | 104,17 |
| кмал | 1,8 | | | 12 | | | | | 12 | | | | | | | | 24 | 2,00 | 111,11 |
| пшеничный | 90 | 60 | 101,12 | 90 | 102 | 90 | 70 | 100 | 90 | 101,2 | 85 | 110 | 85 | | | | 1084,32 | 90,36 | 100,40 |
| ржаной | 48 | 65 | 45 | 45 | 45 | 65 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | | | | 580 | 48,33 | 100,69 |

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

| дни недели | завтрак | % завтрака от суточной потребности | обед | % обеда от суточной потребности | всего за день | % от суточной потребности |
|---------------------|---------|------------------------------------|---------|---------------------------------|---------------|---------------------------|
| 1 | 636,41 | 27,08 | 825,33 | 35,12 | 1461,74 | 62,20 |
| 2 | 622,44 | 26,49 | 799,00 | 34,00 | 1421,44 | 60,49 |
| 3 | 618,70 | 26,33 | 928,52 | 39,51 | 1547,22 | 65,84 |
| 4 | 660,14 | 28,00 | 771,05 | 32,81 | 1431,19 | 60,80 |
| 5 | 580,06 | 24,71 | 815,70 | 34,71 | 1395,76 | 59,42 |
| 6 | 611,08 | 26,00 | 830,31 | 35,33 | 1441,39 | 61,34 |
| 7 | 628,28 | 26,74 | 811,78 | 34,54 | 1440,06 | 61,28 |
| 8 | 610,53 | 25,98 | 682,62 | 29,05 | 1293,15 | 55,03 |
| 9 | 689,70 | 29,35 | 747,74 | 31,82 | 1437,44 | 61,17 |
| 10 | 788,90 | 33,57 | 878,81 | 37,40 | 1667,71 | 70,97 |
| 11 | 578,89 | 24,63 | 1082,35 | 46,06 | 1661,24 | 70,69 |
| 12 | 736,23 | 31,33 | 720,13 | 30,64 | 1456,36 | 61,97 |
| среднее значение за | 646,84 | 27,53 | 824,45 | 35,08 | 1471,29 | 62,61 |

| показатель | среднее значение за завтрак | среднее значение за обед |
|------------|-----------------------------|--------------------------|
| белки | 20,90 | 25,10 |
| жиры | 21,03 | 26,10 |
| углеводы | 88,80 | 120,87 |