

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Пыбьинская средняя школа»

Ю.В.Ворончихин

« 15 » февраля 20 21 г.



## **ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Пыбьинская средняя общеобразовательная школа»  
возраст - с 7 до 11 лет  
(осеннее-зимний период)**

**Сборник технологических нормативов (СТН)  
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики  
(Ижевск, 2008 г.)**

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
33	салат "Дружба"	100	2,00	11,10	1,20	111,00	0,04	2,40	0,10	36,60	63,50	121,60	11,50
121	каша гречневая на молоке вязкая	200	6,00	9,40	31,00	240,00	0,20	1,60	0,04	16,60	238,80	98,60	2,60
233П	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		14,77	21,55	87,68	592,81	0,42	4,00	0,14	90,44	478,78	267,10	17,33
	<b>обед</b>												
3П	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,40
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,90	5,40	8,30	91,40	0,06	28,15	0,21	49,40	52,20	15,60	0,70
192П	Птица отварная	80	26,02	26,02	1,38	289,54	0,08	3,43	0,08	98,99	191,90	30,14	2,57
94	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00	0,18	0,00	0,06	22,32	171,75	60,04	1,10
256П	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Итого:		39,27	38,33	103,89	853,13	0,54	168,58	0,35	225,56	652,45	183,58	8,88
	<b>полдник</b>												
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,60	0,04	288,00	184,00	28,00	0,20
295 П	Шанежка наливная с яйцом	80	6,86	2,59	38,34	199,04	0,11	0,03	0,10	24,41	60,37	7,80	1,05
	Фрукт (груша)	100	0,04	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	итого:		12,70	7,89	57,04	348,04	0,17	5,63	0,14	331,41	260,37	47,80	3,55
	<b>ИТОГО:</b>		66,74	67,77	248,61	1793,98	1,13	178,21	0,63	647,41	1391,60	498,48	29,76

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	46,60	30,30	13,60	0,00
130	каша рисовая молочная жидкая	200	2,20	8,20	21,00	172,00	0,02	1,20	0,04	10,70	142,20	30,30	0,20
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	масло сливочное порциями	12	0,10	8,60	0,10	79,20	0,02	0,00	0,05	2,80	3,60	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		21,61	25,44	80,46	614,32	0,27	1,80	0,33	151,84	389,10	97,80	3,72
<b>Обед</b>													
47П	Икра свекольная	100	2,20	7,60	11,40	128,00	0,04	6,72	0,00	38,10	60,92	22,20	1,47
47И	суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,08	14,90	0,60	39,20	108,10	19,92	1,92
63	гуляш	80/80	11,12	5,20	3,20	105,60	0,10	7,00	0,20	33,14	270,30	46,17	5,70
97	Макаронные изделия отварные	150	5,20	6,10	35,20	220,50	0,08	0,00	0,08	13,60	50,20	8,40	0,08
156	напиток лимонный (с-витаминация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Итого:		30,00	24,64	117,71	826,90	0,49	31,42	0,89	159,04	661,62	149,29	13,07
<b>Полдник:</b>													
165	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20
309П	шанежка картофельная	70	7,00	7,60	40,33	257,85	0,01	10,00	0,00	59,80	17,08	20,56	0,12
	итого:		12,90	14,40	50,23	380,85	0,09	12,60	0,04	369,80	197,08	48,56	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		<b>64,51</b>	<b>64,48</b>	<b>248,40</b>	<b>1822,07</b>	<b>0,85</b>	<b>45,82</b>	<b>1,26</b>	<b>680,68</b>	<b>1247,80</b>	<b>295,65</b>	<b>17,11</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
(2-х недельное)**

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)  
 Неделя: первая  
 День: среда

Приложение 2  
 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>1 день - завтрак</b>												
3П	Овощная нарезка (огурец свежий)	60	0,40	0,05	1,70	7,00	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,02
128	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	6,30	14,60	26,70	257,80	0,02	1,20	0,06	147,60	202,90	49,70	1,20
149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,60	0,70
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	<b>Итого:</b>		<b>14,02</b>	<b>20,70</b>	<b>87,36</b>	<b>580,42</b>	<b>0,25</b>	<b>6,00</b>	<b>0,09</b>	<b>306,04</b>	<b>492,10</b>	<b>108,51</b>	<b>5,30</b>
	<b>1 день - обед</b>												
196	зеленый горошек отварной для подгарнировки	60	1,80	2,20	4,20	44,40	0,08	5,60	0,02	12,10	36,20	12,00	0,40
36/39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	6,10	10,80	105,80	0,08	19,95	0,31	47,10	82,20	20,10	1,21
87	Суфле "Золотая рыбка"	80	12,48	15,44	3,60	200,00	0,09	13,70	0,33	223,36	233,92	41,68	0,90
92	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	21,90	163,50	0,10	25,60	0,10	131,40	95,70	32,30	1,10
154	Компот из изюма (с-витаминизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	18,00	0,00	20,40	32,20	10,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,75	0,07	0,00	0,00	11,67	52,00	16,80	1,40
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>26,40</b>	<b>32,48</b>	<b>118,22</b>	<b>842,45</b>	<b>0,63</b>	<b>102,85</b>	<b>0,76</b>	<b>505,90</b>	<b>659,82</b>	<b>182,18</b>	<b>9,49</b>
	<b>1 день -полдник:</b>												
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	печенье "Юбилейное"	50	3,33	9,30	32,83	239,50	0,03	0,00	0,00	11,66	45,00	10,00	0,83
	<b>Итого:</b>		<b>9,13</b>	<b>14,30</b>	<b>40,83</b>	<b>345,50</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>251,66</b>	<b>225,00</b>	<b>38,00</b>	<b>1,03</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>59,55</b>	<b>67,48</b>	<b>246,41</b>	<b>1768,37</b>	<b>0,99</b>	<b>110,25</b>	<b>0,89</b>	<b>1063,60</b>	<b>1376,92</b>	<b>328,69</b>	<b>15,82</b>

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
	творожок "Дашенька"	70	3,50	1,75	8,70	83,50	0,02	0,35	0,31	94,50	140,00	16,10	0,28
112	омлет натуральный	150	15,00	25,10	2,90	298,50	0,10	0,70	0,20	126,20	240,10	19,90	2,40
145П	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60	0,00	0,03	0,00	3,45	5,00	1,50	0,80
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	Хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	Сыр порциями (костромской)	10	2,60	2,60	2,70	36,00	0,00	0,30	0,02	104,00	50,00	5,00	0,10
	Итого:		26,02	30,37	48,24	578,75	0,27	1,38	0,53	352,55	580,10	85,20	8,73
	<b>Обед</b>												
8	Салат из моркови с яблоками, изюмом или курагой	100	1,00	5,00	23,70	131,80	0,09	45,80	1,20	62,80	49,40	11,60	1,20
132П	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,10	16,70	0,02	43,20	73,10	25,80	0,90
132*	жаркое по-домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00	0,20	18,70	0,02	53,10	155,90	45,60	3,40
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50	0,01	18,70	0,02	20,40	20,70	25,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	60	3,62	0,74	23,90	81,60	0,10	0,00	0,00	17,50	78,00	25,20	2,16
	Итого:		29,42	20,68	135,50	801,90	0,61	99,90	1,26	214,20	482,70	164,50	10,46
	<b>полдник</b>												
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
172	Перепечи с куриным фаршем	75	9,20	13,10	13,60	207,00	0,08	0,90	0,10	40,80	110,30	13,70	1,00
	фрукт (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	96,00	0,08	120,00	0,00	108,00	46,00	26,00	0,60
	итого:		13,00	13,70	35,60	339,00	0,22	140,90	0,10	172,80	220,30	63,70	3,00
	<b>ИТОГО:</b>		68,44	64,75	219,34	1719,65	1,10	242,18	1,89	739,55	1283,10	313,40	22,19

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
98	макароны с сыром	150	8,08	12,13	25,10	243,10	0,08	0,11	0,13	143,15	115,10	12,75	0,92
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
263П	Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	масло сливочное порциями	10	0,10	8,60	0,10	58,60	0,02	0,00	0,04	2,80	3,60	0,00	0,02
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		19,99	42,08	73,46	588,57	0,27	0,94	0,27	250,54	318,24	53,85	4,54
	<b>обед</b>												
17	салат из квашеной капусты	60	1,00	3,00	5,54	47,82	0,01	16,20	0,12	29,10	16,44	8,76	0,36
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	1,60	1,92	11,80	72,00	0,12	21,50	0,51	33,40	298,50	48,00	11,60
86	рыба, запеченная в яйце	80	12,56	29,44	2,40	180,24	0,14	0,71	0,27	49,23	186,90	22,32	1,25
93	Розовое пюре	150	2,80	4,90	19,30	125,70	0,10	30,40	0,60	64,20	96,00	28,80	1,20
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,00	1,90	0,10	2,50	8,10	0,40	0,10
156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	50	2,90	0,60	19,10	64,50	0,08	0,00	0,00	14,00	62,40	20,20	1,70
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:		26,16	45,86	125,94	841,26	0,57	93,51	1,61	236,83	726,64	160,48	21,51
	<b>Полдник:</b>												
154	компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	20,40	32,25	10,50	0,81
166	кокроки с капустой	100	6,50	12,80	30,70	256,60	0,11	35,15	0,14	66,30	97,17	22,35	1,34
	Итого:		6,90	12,80	58,10	362,60	0,15	35,15	0,14	86,70	129,42	32,85	2,15
	<b>ИТОГО:</b>		53,05	61,85	257,50	1792,43	0,99	129,60	2,02	574,07	1174,30	247,18	28,20

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПин-08)

Неделя: первая

День: суббота

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>6 день - завтрак</b>													
ЗП	овощная нарезка (помидор п/п)	60	0,66	0,12	2,30	13,80	0,04	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
147	пудинг из творога с рисом	150	22,10	14,91	28,40	336,00	0,10	0,74	0,09	150,50	400,60	39,40	1,39
138	соус молочный	30	0,78	2,00	2,40	30,60	0,01	0,02	0,02	27,60	22,00	3,36	0,02
256П	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	Итого:		28,72	17,65	81,61	597,29	0,25	145,76	0,11	206,95	530,70	87,46	3,66
<b>6 день - обед</b>													
30	винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	72,90	0,02	8,67	0,12	16,26	19,70	8,18	15,21
46	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,20	22,60	0,39	32,00	137,10	30,20	2,10
67	Биточки "Диетические"	90	12,51	9,36	2,80	141,70	15,03	14,94	0,30	33,30	160,47	21,15	2,40
136П	каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,16	0,00	0,00	7,50	85,93	49,18	1,65
158	Напиток "Здоровье"	200	0,10	0,10	23,90	89,80	0,01	22,68	0,00	4,26	2,77	2,14	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,20	9,65	47,00	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,03	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	фрукт (апельсин)	150	1,35	0,30	12,20	72,00	0,06	90,00	0,00	81,00	34,50	19,50	0,45
	Итого:		29,13	24,08	127,55	834,07	15,54	158,89	0,81	184,76	483,87	145,35	23,44
<b>Полдник:</b>													
263П	Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
176	Ватрушка "Лакомка"	80	10,67	12,00	30,67	257,33	0,07	0,13	0,08	52,00	105,60	13,33	0,67
	итого:		12,27	28,00	46,57	337,83	0,09	0,88	0,08	117,25	158,84	24,73	1,57
<b>ИТОГО:</b>													
			70,12	69,73	255,73	1769,19	15,88	305,53	1,00	508,96	1173,41	257,54	28,67

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>7 день - завтрак</b>												
7	салат из моркови с сахаром	60	31,20	2,40	6,60	51,60	0,05	16,80	1,00	41,90	27,84	4,80	0,50
131	биточки или котлеты рисовые , манные	150	3,80	2,25	38,70	188,55	0,07	0,48	0,03	54,78	121,10	30,64	0,97
	повидло яблочное	50	0,20	0,00	32,65	62,50	0,01	0,25	0,01	7,00	4,50	3,50	0,65
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Итого:		42,21	8,10	127,61	576,52	0,25	18,13	1,06	183,12	269,24	67,54	4,12
	<b>7 день - обед</b>												
1И	салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	0,02	7,90	0,20	23,41	32,00	11,69	0,48
36/39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	6,10	10,80	105,80	0,08	19,95	0,31	47,10	82,20	20,10	1,21
90	котлета рыбная "Любительская"	80	10,20	5,40	5,40	108,80	0,08	0,70	0,03	26,90	148,20	23,30	0,80
97	Макаронные изделия отварные	150	5,20	6,10	35,20	220,50	0,08	0,00	0,08	13,60	50,20	8,40	0,08
154	Компот из изюма (С- витаминаизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	25,00	0,00	20,40	32,20	10,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,02	60,00	0,00	76,00	30,00	16,00	0,60
	Итого:		25,22	26,02	129,10	821,30	0,46	113,55	0,62	231,21	474,60	124,19	6,77
	<b>Полдник:</b>												
165	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20
309П	шанежка картофельная	70	7,00	7,60	40,33	257,85	0,01	10,00	0,00	59,80	17,08	20,56	0,12
	итого:		12,90	14,40	50,23	380,85	0,09	12,60	0,04	369,80	197,08	48,56	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		80,33	48,52	306,94	1778,67	0,80	144,28	1,72	784,13	940,92	240,29	11,21



Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПин-08)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>8 день - завтрак</b>													
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,35	10,60	24,95	184,50	0,13	0,97	0,05	91,20	147,00	10,50	3,20
149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,60	0,70
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,60	0,04	33,00	0,01	0,00	0,02	1,10	1,50	0,00	0,01
	Итого:		19,89	24,42	85,29	600,40	0,30	2,35	0,20	251,30	398,00	57,60	6,31
<b>8 день - обед</b>													
35	салат "Сахалинский"	100	0,90	6,00	3,20	66,70	0,05	9,25	0,30	40,70	48,20	92,50	8,41
50	токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200/20	11,00	8,00	17,44	182,00	0,10	10,46	0,70	30,65	165,10	31,80	1,90
81	Фрикадельки "Петушок"	80	11,40	13,60	7,60	197,80	0,08	0,00	0,06	13,60	126,00	19,70	1,20
96	Капуста тушеная в сметане	150	3,40	8,20	13,90	129,40	0,09	77,10	0,10	97,00	65,80	28,80	1,00
156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Итого:		32,92	36,82	105,54	830,10	0,46	99,61	1,17	208,95	506,40	207,80	15,21
<b>полдник</b>													
157	напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,01	13,20	0,01	7,96	5,06	2,86	0,14
295 П	Шанежка наливная с яйцом	80	6,86	2,59	38,34	199,04	0,11	0,03	0,10	24,41	60,37	7,80	1,05
	Фрукт (груша)	200	0,80	0,60	20,60	82,00	0,04	10,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
	Итого:		7,76	3,19	84,14	377,04	0,16	23,23	0,11	70,37	97,43	34,66	5,79
<b>ИТОГО:</b>													
			60,57	64,43	274,97	1807,54	0,92	125,19	1,48	530,62	1001,83	300,06	27,31

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПИН-08)

Неделя: вторая

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>9 день - завтрак</b>													
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	150	4,35	9,90	21,75	190,20	0,09	0,90	1,22	116,80	114,10	23,20	1,90
233П	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Сыр порциями (костромской)	10	2,60	2,60	2,70	36,00	0,00	0,30	0,02	104,00	50,00	5,00	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	творожок "Дашенька"	70	3,50	1,75	8,70	83,50	0,02	0,35	0,31	94,50	140,00	16,10	0,28
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		15,71	14,75	86,27	542,39	0,19	1,55	1,55	336,70	366,08	60,80	3,31
<b>9 день - обед</b>													
47П	Икра свекольная	100	2,20	7,60	11,40	128,00	0,04	6,72	0,00	38,10	60,92	22,20	1,47
44	Агырчи шyd со сметаной	200/10	9,30	8,00	13,50	142,50	0,07	21,15	0,41	42,20	62,70	18,20	0,70
68	Биточки по-белорусски	80	17,04	16,70	1,50	242,10	0,06	1,20	0,03	32,20	187,70	22,30	2,50
93	Розовое пюре	150	2,80	4,90	19,30	125,70	0,10	30,40	0,60	64,20	96,00	28,80	1,20
	сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	48	2,90	0,60	19,10	64,50	0,08	0,00	0,00	14,00	62,40	20,20	1,70
	Итого:		39,34	38,40	89,90	832,80	0,47	79,47	1,04	223,90	568,52	148,90	9,77
<b>Полдник:</b>													
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,60	0,04	288,00	184,00	28,00	0,20
	печенье сахарное	50	5,70	6,90	37,20	208,50	0,03	0,00	5,00	34,50	45,00	10,00	1,20
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	60,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30
	итого:		12,40	12,10	53,70	364,50	0,11	60,60	5,04	376,50	252,00	51,00	1,70
	<b>ИТОГО:</b>		67,45	65,25	229,87	1739,69	0,77	141,62	7,63	937,10	1186,60	260,70	14,78

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>10 день - завтрак</b>													
24	салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120,40	0,03	8,20	0,04	38,10	48,20	22,20	1,47
113	омлет натуральный с зеленым горошком	150	16,20	24,90	4,35	307,50	0,08	3,68	0,10	112,00	201,10	21,69	1,78
145П	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60	0,00	0,03	0,00	3,45	5,00	1,50	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	<b>Итого:</b>		<b>16,41</b>	<b>21,05</b>	<b>81,16</b>	<b>580,57</b>	<b>0,16</b>	<b>1,87</b>	<b>0,10</b>	<b>317,34</b>	<b>377,40</b>	<b>85,10</b>	<b>3,30</b>
<b>10 день - обед</b>													
13	Салат из свежей капусты	70	1,00	4,00	8,00	60,00	0,02	0,00	0,10	32,60	21,20	9,50	0,30
60	уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	105,60	0,14	14,96	0,08	39,40	208,30	39,44	1,38
63	гуляш	80/80	11,12	5,20	3,20	105,60	0,10	7,00	0,20	33,14	270,30	46,17	5,70
94	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00	0,18	0,00	0,06	22,32	171,75	60,04	1,10
155	компот из смеси чернослива, кураги, изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	33,10	34,33	28,92	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого:</b>		<b>33,49</b>	<b>18,95</b>	<b>137,20</b>	<b>822,40</b>	<b>0,62</b>	<b>27,84</b>	<b>0,80</b>	<b>203,36</b>	<b>821,68</b>	<b>230,27</b>	<b>14,58</b>
<b>полдник</b>													
256П	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
166	Кокроки с морковью	100	6,50	12,80	30,70	256,60	0,13	14,70	0,87	64,97	73,35	16,06	1,34
	<b>Итого:</b>		<b>7,18</b>	<b>12,80</b>	<b>51,71</b>	<b>343,59</b>	<b>0,13</b>	<b>144,70</b>	<b>0,87</b>	<b>71,02</b>	<b>109,35</b>	<b>28,06</b>	<b>1,65</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>57,08</b>	<b>52,80</b>	<b>270,07</b>	<b>1746,56</b>	<b>0,91</b>	<b>174,41</b>	<b>1,77</b>	<b>591,72</b>	<b>1308,43</b>	<b>343,43</b>	<b>19,53</b>

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
ЗП	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,04
107	запеканка морковная с творогом	150	18,15	16,35	20,55	301,50	0,19	33,50	1,97	190,30	220,92	33,00	1,75
	повидло яблочное	50	0,20	0,00	32,65	62,50	0,01	0,25	0,01	7,00	4,50	3,50	0,65
256П	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	Хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	Итого:		24,63	17,40	99,51	577,14	0,38	170,75	1,98	244,75	436,42	105,20	5,65
	<b>Обед</b>												
2	Салат из свежих помидоров	100	1,10	5,00	4,70	62,90	0,06	20,80	0,90	16,70	31,10	17,80	0,84
132П	Рассольник ленинградский	200	2,40	3,60	16,00	108,00	0,08	13,30	0,02	34,60	58,40	20,60	0,70
75	котлета "Детская"	80	11,44	8,40	10,48	158,08	0,08	0,93	0,04	22,48	171,40	20,08	2,47
136П	каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,16	0,00	0,00	7,50	85,93	49,18	1,65
156	напиток лимонный (с-витаминация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
			30,19	23,69	135,08	831,98	0,57	37,83	0,97	116,28	518,93	160,26	9,56
	<b>Полдник:</b>												
165	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20
309П	шанежка картофельная	70	7,00	7,60	40,33	257,85	0,01	10,00	0,00	59,80	17,08	20,56	0,12
			12,90	14,40	50,23	380,85	0,09	12,60	0,04	369,80	197,08	48,56	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		67,72	55,49	284,82	1789,97	1,04	221,18	2,99	730,83	1152,43	314,02	15,53

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-08)  
 Неделя: вторая  
 День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
7	салат из моркови с сахаром	60	31,20	2,40	6,60	51,60	0,05	16,80	1,00	41,90	27,84	4,80	0,50
128	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	6,30	14,60	26,70	257,80	0,02	1,20	0,06	147,60	202,90	49,70	1,20
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,80	18,50	98,75	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		45,61	21,85	82,16	588,02	0,27	18,60	1,08	281,24	443,74	108,40	5,20
	<b>Обед</b>												
30	винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	121,50	0,04	14,45	0,21	27,10	32,80	13,63	0,68
36/ 48	суп крестьянский с крупой	200	2,10	4,24	11,44	92,80	0,11	16,42	0,48	36,55	87,76	20,79	1,10
90	Котлеты рыбные "Любительские"	80	10,24	10,88	7,92	165,52	0,10	1,91	0,08	30,10	150,56	25,70	0,80
92	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	21,90	163,50	0,10	25,60	0,10	131,40	95,70	32,30	1,10
141	Соус томатный	30	0,78	2,90	2,82	42,00	0,00	1,14	0,06	1,50	4,86	0,24	0,06
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50	0,01	18,70	0,02	20,40	20,70	25,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,50	15,92	53,75	0,07	0,00	0,00	11,67	52,00	16,80	1,40
	Итого:		24,04	35,86	114,60	842,57	0,54	78,22	0,95	275,92	549,98	165,76	7,94
	<b>полдник</b>												
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
172	Перепечи с куриным фаршем	75	9,20	13,10	13,60	207,00	0,08	0,90	0,10	40,80	110,30	13,70	1,00
	фрукт (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	96,00	0,08	120,00	0,00	108,00	46,00	26,00	0,60
	итого:		13,00	13,70	35,60	339,00	0,22	140,90	0,10	172,80	220,30	63,70	3,00
	<b>ИТОГО:</b>		82,65	71,41	232,36	1769,59	1,03	237,72	2,13	729,96	1214,02	337,86	16,14
	<b>Итого в среднем за 1 день</b>		<b>62,22</b>	<b>64,04</b>	<b>254,34</b>	<b>1772,00</b>	<b>0,88</b>	<b>116,71</b>	<b>2,35</b>	<b>705,00</b>	<b>907,10</b>	<b>228,60</b>	<b>15,93</b>

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.  
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Премь 2001.