

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А          | Е  | Ca                        | P            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10         | 11 | 12                        | 13           | 14           | 15          |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 968                     | Сыр порциями                                    | 20           | 5,4                  | 5,5         |              | 72,2                           |               | 0,6         | 0,1        |    | 208                       | 108,8        |              |             |
| 70,07                   | Сосиски отварные                                | 80           | 9,6                  | 15,3        | 1            | 160                            | 0,1           |             |            |    | 5,6                       | 120          | 13,6         | 1,4         |
| 252                     | Сложный гарнир (картофельное пюре+капуста туш.) | 150          | 3,2                  | 4,4         | 24,7         | 140,8                          | 0,2           | 5,2         |            |    | 45                        | 83,2         | 31,6         | 1           |
| 342                     | Кофейный напиток                                | 200          | 2                    | 1,5         | 19,1         | 133,8                          |               | 0,2         |            |    | 63,5                      | 67,4         | 8,3          | 0,3         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                     | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | <b>26,6</b>          | <b>27,2</b> | <b>80,8</b>  | <b>669,71</b>                  | <b>0,4</b>    | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b> |    | <b>307</b>                | <b>392,5</b> | <b>58</b>    | <b>3,6</b>  |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 463,01                  | Салат из свеклы с фасолью                       | 60           | 0,4                  | 7           | 0,9          | 88,1                           |               | 2,6         |            |    | 15,8                      | 21,7         | 8,7          | 0,4         |
| 193                     | Яйцо отварное                                   | 40           | 5,1                  | 4,6         | 0,3          | 62,8                           |               |             | 0,1        |    | 22                        | 74           | 21,6         | 1           |
| 515                     | Свекольник с яйцом                              | 225          | 3,7                  | 3,8         | 16,5         | 126,1                          | 0,1           | 3,5         | 0,6        |    | 23,9                      | 56,8         | 26,2         | 1           |
| 127,03                  | Котлета пожарская                               | 80           | 10,1                 | 6           | 12,6         | 143,7                          | 0,5           |             |            |    | 15,3                      | 32,6         | 43,2         | 1,1         |
| 268,01                  | Макаронные изделия отварные с зеленью, (рожки)  | 150          | 5,3                  | 4,2         | 36,5         | 181,6                          | 0,1           |             |            |    | 11,6                      | 35,4         | 11,5         | 0,7         |
| 382                     | Компот из вишни                                 | 200          | 1                    |             | 23,4         | 110                            |               | 4           |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                     | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | <b>27,7</b>          | <b>26,3</b> | <b>99,4</b>  | <b>774,2</b>                   | <b>0,9</b>    | <b>26,8</b> | <b>0,9</b> |    | <b>183,1</b>              | <b>333,7</b> | <b>166,5</b> | <b>6,5</b>  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 565,01                  | Яблоки свежие                                   | 100          | 0,4                  |             | 11,3         | 45                             |               | 13          |            |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2         |
| 177                     | Сырники творожные со сгущ. Молоком              | 110          | 1,9                  | 3,8         | 22,7         | 122,3                          |               |             |            |    | 4,5                       | 17,9         | 3,9          | 0,3         |
| 350                     | Чай с сахаром                                   | 215          | 0,2                  |             | 15           | 57,2                           |               | 0,1         |            |    | 5,3                       | 8,2          | 4,4          | 0,9         |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | <b>2,5</b>           | <b>3,8</b>  | <b>49</b>    | <b>224,5</b>                   |               | <b>13,1</b> |            |    | <b>25,8</b>               | <b>37,1</b>  | <b>17,3</b>  | <b>3,4</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>56,8</b>          | <b>57,3</b> | <b>229,2</b> | <b>1668,4</b>                  | <b>1,3</b>    | <b>40,7</b> | <b>1</b>   |    | <b>515,9</b>              | <b>763,3</b> | <b>241,8</b> | <b>13,5</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-10 лет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А          | Е  | Ca                        | P            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 785                     | Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом | 80\50        | 16                   | 21,5        | 7,9          | 279,4                          | 0,1           | 1,6          | 0,2        |    | 214,2                     | 216          | 18,1         | 1,6         |
| 187                     | Гарнир сложный (картофель+зеленый горошек)          | 150          | 3,5                  | 3,6         | 22,4         | 124,6                          | 0,1           | 7,1          | 0,1        |    | 44,4                      | 82,5         | 32,9         | 2,3         |
| 349,01                  | Чай с сахаром, молоком                              | 215          | 2,2                  | 0,1         | 18,3         | 78,5                           |               | 0,5          |            |    | 89,9                      | 75,4         | 13,4         | 0,9         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | <b>26</b>            | <b>26</b>   | <b>73,8</b>  | <b>604,6</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>9,2</b>   | <b>0,3</b> |    | <b>366,8</b>              | <b>434,8</b> | <b>89</b>    | <b>6</b>    |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 463,02                  | Закуска из свежих огурцов                           | 60           | 1                    | 6,1         | 10,3         | 99,8                           |               | 3,8          |            |    | 23,6                      | 26           | 27,9         | 0,9         |
| 528,05                  | Суп овощной с туш. мясом                            | 200          | 2,8                  | 4,6         | 9,1          | 88,7                           | 0,1           | 9,8          | 0,6        |    | 25,8                      | 38,6         | 19,2         | 0,8         |
| 775,02                  | Шницель из говядины                                 | 80           | 17,3                 | 8,4         | 8,6          | 190,2                          | 0,1           | 0            |            |    | 24,3                      | 196,5        | 33,4         | 3           |
| 413                     | Пюре гороховое                                      | 150          | 2,8                  | 10,1        | 16,8         | 169,3                          | 0,1           | 38,8         | 2,5        |    | 59,9                      | 69,3         | 35,5         | 1,5         |
| 382                     | Сок фруктовый                                       | 200          | 1                    |             | 23,4         | 110                            |               | 4            |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | <b>29,2</b>          | <b>29,9</b> | <b>93,4</b>  | <b>780,1</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>56,4</b>  | <b>3,1</b> |    | <b>167,9</b>              | <b>409,3</b> | <b>150,6</b> | <b>7,8</b>  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 558,01                  | Апельсин свежий                                     | 100          | 1,4                  |             | 8,1          | 40                             |               | 60           |            |    | 34                        | 23           | 13           | 0,3         |
| 211,03                  | Булочка дорожная                                    | 75           | 6,8                  | 11,1        | 47,5         | 289,3                          | 0,1           |              | 0,1        |    | 15,7                      | 49,3         | 10,2         | 0,7         |
| 363                     | Компот из свежих фруктов                            | 200          | 0,3                  |             | 28           | 146                            |               | 14,6         |            |    | 10,5                      | 6,8          | 4,4          | 0,6         |
| 318,01                  | Мармелад  | 26           |                      |             | 20           | 76,2                           |               |              |            |    |                           | 3            |              |             |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | <b>8,5</b>           | <b>11,1</b> | <b>103,3</b> | <b>551,5</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>74,6</b>  | <b>0,2</b> |    | <b>60,2</b>               | <b>79,1</b>  | <b>27,6</b>  | <b>1,6</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>63,7</b>          | <b>66,9</b> | <b>270,5</b> | <b>1936,2</b>                  | <b>0,9</b>    | <b>140,2</b> | <b>3,6</b> |    | <b>594,9</b>              | <b>923,2</b> | <b>267,2</b> | <b>15,4</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-10 лет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 428                     | Огурцы свежие                                | 30           | 0,2                  |             | 0,5          | 4,2                            |               | 3            |            |    | 6,9                       | 12,6         | 4,2          | 0,2         |
| 91                      | Котлета "Летняя"                             | 80           | 18                   | 7,9         | 5,7          | 137,4                          | 0,1           | 1,3          | 0,1        |    | 25,7                      | 184,9        | 27,1         | 2,9         |
| 136,01                  | Картофель отварной с маслом                  | 150          | 3,1                  | 4           | 29,6         | 204                            | 0,2           | 30           |            |    | 35,9                      | 88,1         | 42           | 1,6         |
| 358                     | Кисель фруктовый из концентр                 | 200          | 0,1                  |             | 24,3         | 115                            |               |              |            |    | 0,5                       |              |              | 0,1         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                  | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |              | <b>26,1</b>          | <b>13,3</b> | <b>80</b>    | <b>531,9</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>4,3</b>   | <b>0,1</b> |    | <b>87,3</b>               | <b>365,7</b> | <b>94,6</b>  | <b>7</b>    |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 456,03                  | Салат из свежих помидор                      | 100          | 1,6                  | 5           | 10           | 88,4                           | 0,1           | 28,2         | 0,9        |    | 53                        | 30           | 20,1         | 1           |
| 545                     | Солянка "Домашняя"                           | 250          | 5,3                  | 13          | 10           | 168,7                          | 0,1           | 2,9          | 0,1        |    | 38,9                      | 95           | 24,9         | 1,4         |
| 784,01                  | Гуляш мясной                                 | 80\50        | 13,1                 | 16          | 13,1         | 238                            | 0,1           |              |            |    | 32,3                      | 173,5        | 33,5         | 2,6         |
| 241                     | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 3,5                  | 4,7         | 24,3         | 153,2                          | 0,1           |              |            |    | 35,9                      | 107,3        | 38,7         | 2,6         |
| 382                     | Напиток лимонный                             | 200          | 1                    |             | 23           | 110                            |               | 4            |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                  | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |  |              | <b>28,4</b>          | <b>38,7</b> | <b>111,3</b> | <b>931,2</b>                   | <b>0,6</b>    | <b>65,1</b>  | <b>1</b>   |    | <b>194,4</b>              | <b>465,5</b> | <b>155,1</b> | <b>8,2</b>  |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 563                     | Мандарины свежие                             | 80           | 0,6                  |             | 6,9          | 30,4                           | 0,1           | 30,4         | 0,1        |    | 28                        | 13,6         | 8,8          | 0,1         |
| 171                     | Суфле "Воздушное" творожное со сгущ. Молоком | 105          | 2,6                  | 3,7         | 14,8         | 95,4                           |               | 0,1          |            |    | 26,9                      | 32,6         | 6,4          | 0,3         |
| 371,06                  | Напиток из сухофруктов                       | 200          | 0,8                  |             | 30           | 125,4                          |               | 240          | 1,3        |    | 13,6                      | 4            | 4            | 5,7         |
| <b>Итого за полдник</b> |  |              | <b>4</b>             | <b>3,7</b>  | <b>51,7</b>  | <b>251,2</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>270,5</b> | <b>1,4</b> |    | <b>68,5</b>               | <b>50,2</b>  | <b>19,2</b>  | <b>6,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>58,5</b>          | <b>55,7</b> | <b>243</b>   | <b>1714,3</b>                  | <b>1,1</b>    | <b>339,9</b> | <b>2,5</b> |    | <b>350,2</b>              | <b>881,4</b> | <b>268,9</b> | <b>21,3</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-10 лет

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |                                  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2                                | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |                                  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 954,01                  | Поджарка из рыбы (горбуша)       | 80           | 19,5                 | 14,9        | 0,8          | 238,2                          |               |              | 0,1        |    | 18,5                      | 0,2          | 25,2         | 2,9         |
| 15                      | Пюре картофельно-морковное       | 150          | 3,8                  | 4,1         | 40,6         | 204,3                          |               |              |            |    | 28,6                      | 52           | 16,7         | 1,1         |
| 376                     | Какао на молоке                  | 200          | 0,8                  |             | 30           | 125,4                          |               | 240          | 1,3        |    | 13,6                      | 4            | 4            | 5,7         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                      | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                  |              | <b>28,4</b>          | <b>19,7</b> | <b>96,6</b>  | <b>690</b>                     | <b>0,2</b>    | <b>240</b>   | <b>1,4</b> |    | <b>79</b>                 | <b>117,1</b> | <b>70,5</b>  | <b>10,9</b> |
| <b>обед</b>             |                                  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 463,03                  | Закуска Весна                    | 80           | 0,4                  | 12          | 2,6          | 123,7                          |               | 12,4         | 0,3        |    | 10,7                      | 24,1         | 2            | 0,4         |
| 193                     | Яйцо отварное                    | 20           | 2,5                  | 2,3         | 0,1          | 31,4                           |               |              | 0,1        |    | 11                        | 37           | 10,8         | 0,5         |
| 549,03                  | Суп картофельный с фрикадельками | 200          | 2,7                  | 4,6         | 6,6          | 79                             |               | 8,6          | 0,6        |    | 35                        | 34,2         | 18,3         | 0,8         |
| 122,03                  | Куриная голень отварная          | 80           | 15,8                 | 11,5        | 6,4          | 190,4                          | 0,1           | 1,3          |            |    | 62,6                      | 23,4         | 40,6         | 2,6         |
| 252                     | Рис цветной                      | 150          | 3,3                  | 4,5         | 25,4         | 140,8                          | 0,1           | 5,2          | 0,1        |    | 45,1                      | 83,3         | 31,7         | 1,1         |
| 382                     | Компот фруктово-ягодный          | 200          | 1                    |             | 23           | 110                            |               | 4            |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                      | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                  |              | <b>30</b>            | <b>35,6</b> | <b>89,7</b>  | <b>797,4</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>31,5</b>  | <b>1,1</b> |    | <b>198,7</b>              | <b>280,9</b> | <b>138</b>   | <b>7</b>    |
| <b>полдник</b>          |                                  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 352                     | Кефир                            | 215          | 6                    | 5           | 22,6         | 156,1                          | 0,1           | 1,4          |            |    | 252,3                     | 190          | 30           | 0,3         |
| 177                     | Сырники творожные с повидлом     | 100          | 1,7                  | 3,4         | 20,7         | 111,2                          |               |              |            |    | 4,1                       | 16,3         | 3,6          | 0,3         |
| 565,01                  | Яблоки свежие                    | 100          | 0,4                  |             | 11,3         | 45                             |               | 13           |            |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                  |              | <b>8,1</b>           | <b>8,4</b>  | <b>54,6</b>  | <b>312,3</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>14,4</b>  |            |    | <b>272,4</b>              | <b>217,3</b> | <b>42,6</b>  | <b>2,8</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |              | <b>66,5</b>          | <b>63,7</b> | <b>240,9</b> | <b>1799,7</b>                  | <b>0,7</b>    | <b>285,9</b> | <b>2,5</b> |    | <b>550,1</b>              | <b>615,3</b> | <b>251,1</b> | <b>20,7</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-10 лет

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |                                       |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 307,01                  | Каша пшеничная молочная с маслом      | 200          | 7,5                  | 7,5         | 36,2         | 232,1                          | 0,2           | 0,5          | 0,1        |    | 120,3                     | 178,2        | 55,8         | 2,8         |
| 159,02                  | Запеканка из творога с повидлом       | 120          | 1,7                  | 3,3         | 26,2         | 136,5                          |               |              |            |    | 13,9                      | 22,3         | 9,5          | 0,7         |
| 362,02                  | Компот из ягод                        | 200          | 0,5                  | 0,2         | 25,5         | 101,7                          |               | 5,3          |            |    | 11                        | 11,2         | 10,2         | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       |              | <b>14</b>            | <b>11,7</b> | <b>113,1</b> | <b>592,4</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>5,8</b>   | <b>0,1</b> |    | <b>163,5</b>              | <b>272,6</b> | <b>100,1</b> | <b>5,1</b>  |
| <b>обед</b>             |                                       |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 463,02                  | Закуска из свеклы                     | 60           | 0,7                  | 9           | 3,9          | 99,7                           |               | 3            |            |    | 18,3                      | 17           | 18           | 0,6         |
| 510,05                  | Борщ с картофелем, капустой, тушенкой | 200          | 2,6                  | 4,4         | 10,7         | 90,2                           |               | 4,8          | 0,5        |    | 35,7                      | 36,9         | 26,5         | 1           |
| 52,02                   | Оладьи из печени                      | 80           | 13,3                 | 12,4        | 7,4          | 193                            | 0,2           | 7,2          | 0,8        |    | 28,3                      | 184,6        | 29,5         | 3,3         |
| 206                     | Картофельное пюре                     | 150          | 3,3                  | 4,6         | 19,7         | 128,2                          | 0,1           | 56,3         | 0,7        |    | 77,2                      | 57,2         | 30,2         | 1,7         |
| 361                     | Компот из кураги и изюма              | 200          | 0,5                  |             | 31           | 130,6                          |               | 0,8          | 0,7        |    | 32,4                      | 29,2         | 21           | 2,5         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       |              | <b>24,7</b>          | <b>31,1</b> | <b>97,9</b>  | <b>763,8</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>72,1</b>  | <b>2,7</b> |    | <b>210,2</b>              | <b>385,8</b> | <b>149,8</b> | <b>10,3</b> |
| <b>полдник</b>          |                                       |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 596                     | Киви свежие                           | 100          | 0,8                  | 0,4         | 8,1          | 69                             |               | 180          |            |    | 40                        | 34           | 25           | 0,8         |
| 228                     | Пирожок с капустой                    | 50           | 3,4                  | 3           | 24           | 116,2                          | 0,1           | 10,3         |            |    | 20,2                      | 34,7         | 10,4         | 0,6         |
| 381                     | Снежок                                | 200          | 5,4                  | 5           | 21,6         | 158                            | 0,1           | 1,8          |            |    | 242                       | 188          | 30           | 0,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       |              | <b>9,6</b>           | <b>8,4</b>  | <b>53,7</b>  | <b>343,2</b>                   | <b>0,2</b>    | <b>192,1</b> |            |    | <b>302,2</b>              | <b>256,7</b> | <b>65,4</b>  | <b>1,6</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | <b>48,3</b>          | <b>51,2</b> | <b>264,7</b> | <b>1699,4</b>                  | <b>1</b>      | <b>270</b>   | <b>2,8</b> |    | <b>675,9</b>              | <b>915,1</b> | <b>315,3</b> | <b>17</b>   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10          | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |                                       |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 70,05                   | Колбасные изделия отварные            | 80           | 10,2                 | 17,8        | 1,2          | 205,6                          | 0,2           |             |            |    | 23,2                      | 142,4        | 17,6         | 1,4         |
| 268,01                  | Каша гречневая с овощами              | 200          | 7                    | 5,6         | 48,6         | 242,1                          | 0,1           |             |            |    | 15,4                      | 47,2         | 15,3         | 0,9         |
| 340,01                  | Какао по-восточному                   | 200          | 4                    | 3,8         | 25,8         | 146,8                          |               | 0,5         |            |    | 111,4                     | 125,6        | 20,3         | 0,7         |
| 968                     | Сыр порциями                          | 20           | 5,4                  | 5,5         |              | 72,2                           |               | 0,6         | 0,1        |    | 208                       | 108,8        |              |             |
| 588,01                  | Батон                                 | 30           | 2,4                  | 0,3         | 14,6         | 70,9                           | 0,1           |             |            |    | 6,9                       | 26,5         | 10,1         | 0,6         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       |              | <b>29,5</b>          | <b>31,8</b> | <b>89,8</b>  | <b>756,4</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>1,1</b>  | <b>0,1</b> |    | <b>383,3</b>              | <b>499,5</b> | <b>88,9</b>  | <b>4,6</b>  |
| <b>обед</b>             |                                       |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 463,01                  | Закуска из свежих огурцов             | 80           | 0,6                  | 9,4         | 1,2          | 117,5                          |               | 3,4         |            |    | 21,1                      | 28,9         | 11,6         | 0,5         |
| 193                     | Яйцо отварное                         | 20           | 2,5                  | 2,3         | 0,1          | 31,4                           |               |             | 0,1        |    | 11                        | 37           | 10,8         | 0,5         |
| 534,02                  | Рассольник Ленинградский с тушенкой   | 200          | 2,8                  | 4,5         | 13,7         | 108,2                          | 0,1           | 2,6         | 0,7        |    | 22,3                      | 54,5         | 24,6         | 0,9         |
| 63,02                   | Плов с мясом                          | 200          | 19,2                 | 12,6        | 42,6         | 331,3                          | 0,1           | 4,5         | 1,5        |    | 44,6                      | 216,7        | 40,7         | 3,6         |
| 382                     | Компот из вишни                       | 200          | 1                    |             | 23           | 110                            |               | 4           |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       |              | <b>30,4</b>          | <b>29,5</b> | <b>106,2</b> | <b>820,5</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>14,5</b> | <b>2,3</b> |    | <b>133,3</b>              | <b>415,5</b> | <b>122,3</b> | <b>7,1</b>  |
| <b>полдник</b>          |                                       |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 159,02                  | Запеканка из творога со сгущ. Молоком | 70           | 1                    | 1,9         | 15,3         | 79,6                           |               |             |            |    | 8,1                       | 13           | 5,5          | 0,4         |
| 350                     | Чай с сахаром                         | 215          | 0,2                  |             | 15           | 57,2                           |               | 0,1         |            |    | 5,3                       | 8,2          | 4,4          | 0,9         |
| 563                     | Мандарины свежие                      | 100          | 0,8                  |             | 8,6          | 38                             | 0,1           | 38          | 0,1        |    | 35                        | 17           | 11           | 0,1         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       |              | <b>2</b>             | <b>1,9</b>  | <b>38,9</b>  | <b>174,8</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>38,1</b> | <b>0,1</b> |    | <b>48,4</b>               | <b>38,2</b>  | <b>20,9</b>  | <b>1,4</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | <b>61,9</b>          | <b>63,2</b> | <b>234,9</b> | <b>1751,7</b>                  | <b>1</b>      | <b>53,7</b> | <b>2,5</b> |    | <b>565</b>                | <b>953,2</b> | <b>232,1</b> | <b>13,1</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-10 лет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 96,02                   | Биточки или котлеты кур (паровые)              | 80           | 11,9                 | 13,3        | 7,6          | 193,2                          | 0,1           |              |            |    | 24,5                      | 147,6        | 25           | 2,1         |
| 185                     | Гарнир сложный картофель+капуста               | 150          | 3,1                  | 4,1         | 18,8         | 114,9                          | 0,1           | 20,6         | 0,3        |    | 91,6                      | 65,2         | 36,2         | 2,2         |
| 350,07                  | Чай витаминный                                 | 200          | 0,6                  |             | 19,2         | 78,4                           |               | 97,3         | 0,5        |    | 11,7                      | 10,5         | 6,4          | 3,1         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                    | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |              | <b>24</b>            | <b>16</b>   | <b>77</b>    | <b>455</b>                     |               | <b>120</b>   | <b>1</b>   |    | <b>817</b>                | <b>253</b>   | <b>84</b>    | <b>7</b>    |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 456,06                  | Салат из свежих помидор                        | 100          | 1,4                  | 10          | 4            | 111                            | 0,1           | 25,8         |            |    | 50,3                      | 29,5         | 18,6         | 1           |
| 528,05                  | Суп "Водяной" с морской капустой, с туш. мясом | 200          | 2,8                  | 4,6         | 9,1          | 88,7                           | 0,1           | 9,8          | 0,6        |    | 25,8                      | 38,6         | 19,2         | 0,8         |
| 52,01                   | Биточки из говядины                            | 80           | 13,2                 | 6,5         | 12,7         | 160,5                          | 0,1           |              |            |    | 24,3                      | 144,9        | 28,6         | 2,3         |
| 268,01                  | Рожки отварные по-польски                      | 150          | 5,3                  | 4,2         | 36,5         | 181,6                          | 0,1           |              |            |    | 11,6                      | 35,4         | 11,5         | 0,7         |
| 371,06                  | Сок фруктовый                                  | 200          | 0,8                  |             | 30           | 125,4                          |               | 240          | 1,3        |    | 13,6                      | 4            | 4            | 5,7         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                    | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |  |              | <b>27,8</b>          | <b>26</b>   | <b>117,5</b> | <b>789,3</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>275,6</b> | <b>1,9</b> |    | <b>143,9</b>              | <b>313,3</b> | <b>106,5</b> | <b>11,7</b> |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 558,01                  | Апельсин свежий                                | 100          | 1,4                  |             | 8,1          | 40                             |               | 60           | 0,1        |    | 34                        | 23           | 13           | 0,3         |
| 330,03                  | Блинчики с маслом                              | 100          | 7,9                  | 12,2        | 36,7         | 272,2                          | 0,1           | 0,5          | 0,1        |    | 122,4                     | 138,1        | 28           | 0,8         |
| 363                     | Молоко цельное                                 | 200          | 6                    | 6           | 9            | 116                            |               | 14,6         |            |    | 10,5                      | 6,8          | 4,4          | 0,6         |
| <b>Итого за полдник</b> |  |              | <b>9,6</b>           | <b>12,2</b> | <b>72,6</b>  | <b>458,2</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>75,1</b>  | <b>0,2</b> |    | <b>166,9</b>              | <b>167,9</b> | <b>45,4</b>  | <b>1,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>57,3</b>          | <b>56,3</b> | <b>260,9</b> | <b>1756,1</b>                  | <b>1</b>      | <b>468,6</b> | <b>2,9</b> |    | <b>456,9</b>              | <b>765,4</b> | <b>244,1</b> | <b>22</b>   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-10 лет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А           | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10          | 11          | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16         |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |             |    |                           |              |              |            |
| 431                     | Помидор свежий                                | 30           | 0,2                  |             | 1,1          | 6,9                            |               | 6           | 0,2         |    | 2,4                       | 10,5         |              | 0,2        |
| 83,01                   | Колобки школьные                              | 80\50        | 14,7                 | 7,7         | 8,2          | 232,4                          | 0,1           | 1,2         | 0,4         |    | 37                        | 179          | 33           | 2,8        |
| 15                      | Рис припущенный                               | 150          | 3,8                  | 4,1         | 40,6         | 204,3                          |               |             |             |    | 28,6                      | 52           | 16,7         | 1,1        |
| 362,03                  | Напиток "Таежный"                             | 200          | 0,3                  | 0,2         | 26,8         | 105,9                          |               | 5,3         |             |    | 9,2                       | 5,6          | 2,5          | 0,2        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |             |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |             |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | <b>23,3</b>          | <b>12,7</b> | <b>101,9</b> | <b>671,6</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>12,5</b> | <b>0,6</b>  |    | <b>95,5</b>               | <b>308</b>   | <b>76,8</b>  | <b>5,5</b> |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |             |              |                                |               |             |             |    |                           |              |              |            |
| 451,01                  | Закуска Радость                               | 60           | 0,9                  | 3           | 2,9          | 52                             |               | 17          |             |    | 30,6                      | 19,8         | 24,5         | 2          |
| 549,03                  | Щи из св. капусты с картофелем, тушеным мясом | 225          | 3,1                  | 5,2         | 7,5          | 88,9                           | 0,1           | 9,6         | 0,7         |    | 39,3                      | 38,5         | 20,6         | 0,9        |
| 801                     | Рыба, запеченная в яйце                       | 80           | 17,1                 | 15,1        | 5,6          | 225,8                          | 0,2           | 0,7         | 35,8        |    | 19                        | 182,5        | 27,8         | 0,9        |
| 252                     | Картофельное пюре                             | 150          | 3,3                  | 4,5         | 25,4         | 140,8                          | 0,1           | 5,2         | 0,1         |    | 45,1                      | 83,3         | 31,7         | 1,1        |
| 382                     | Напиток лимонный                              | 200          | 0,8                  |             | 30           | 125,4                          |               | 240         | 1,3         |    | 13,6                      | 4            | 4            | 5,7        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |             |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |             |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | <b>29,7</b>          | <b>28,5</b> | <b>90</b>    | <b>739,6</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>36,5</b> | <b>36,6</b> |    | <b>168,3</b>              | <b>403</b>   | <b>139,2</b> | <b>6,5</b> |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |             |    |                           |              |              |            |
| 177                     | Сырники творожные со сгущ. Молоком            | 110          | 1,9                  | 3,8         | 22,7         | 122,3                          |               |             |             |    | 4,5                       | 17,9         | 3,9          | 0,3        |
| 369,01                  | Чай итальянский                               | 200          | 5,6                  | 6,4         | 9,4          | 116                            |               | 1,2         | 0,1         |    | 240                       | 180          | 28           | 0,2        |
| 318,01                  | Мармелад                                      | 26           |                      |             | 19,9         | 76,2                           |               |             |             |    |                           |              |              |            |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | <b>7,5</b>           | <b>10,2</b> | <b>52</b>    | <b>314,5</b>                   |               | <b>1,2</b>  | <b>0,1</b>  |    | <b>244,5</b>              | <b>197,9</b> | <b>31,9</b>  | <b>0,5</b> |



|                      |             |             |              |               |            |             |             |  |              |              |              |             |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>60,5</b> | <b>51,4</b> | <b>243,9</b> | <b>1725,7</b> | <b>0,8</b> | <b>50,2</b> | <b>37,3</b> |  | <b>508,3</b> | <b>908,9</b> | <b>247,9</b> | <b>12,5</b> |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

**Рацион: 7-10 лет**

**День: четверг**

**Сезон: весна**

**Неделя: 2**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У           |                                | В1            | С            | А          | Е  | Ca                        | P            | Mg           | Fe         |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16         |
| <b>завтрак</b>          |  |              |                      |             |             |                                |               |              |            |    |                           |              |              |            |
| 428                     | Огурцы свежие                              | 30           | 0,2                  |             | 0,5         | 4,2                            |               | 3            |            |    | 6,9                       | 12,6         | 4,2          | 0,2        |
| 784,01                  | Котлета рубленая из птицы                  | 80           | 13,1                 | 16          | 13,1        | 238                            | 0,1           |              |            |    | 32,3                      | 173,5        | 33,5         | 2,6        |
| 226                     | Овощи отварные с рисом                     | 150          | 3,6                  | 4,4         | 16,6        | 115,8                          | 0,1           | 88,3         | 0,4        |    | 108,8                     | 62,4         | 38,2         | 2,1        |
| 363                     | Чай с лимоном                              | 200          | 0,3                  |             | 27,8        | 146                            |               | 14,6         |            |    | 10,5                      | 6,8          | 4,4          | 0,6        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |              | <b>21,4</b>          | <b>21,4</b> | <b>90,9</b> | <b>663,5</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>17,6</b>  |            |    | <b>103,9</b>              | <b>361,1</b> | <b>105,4</b> | <b>7,2</b> |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |             |             |                                |               |              |            |    |                           |              |              |            |
| 463,03                  | Закуска из свежих огурцов                  | 75           | 0,4                  | 11,2        | 2,5         | 116                            |               | 11,6         | 0,3        |    | 10,1                      | 22,6         | 1,8          | 0,4        |
| 533,01                  | Суп картофельный с бобовыми, тушеным мясом | 200          | 4,8                  | 4,7         | 13,9        | 125,7                          | 0,1           | 2,2          | 0,6        |    | 31                        | 65           | 28,9         | 1,6        |
| 113                     | Котлета домашняя                           | 80           | 11,6                 | 12          | 9,3         | 189,9                          | 0,2           | 0,2          |            |    | 19,4                      | 128,6        | 24,7         | 1,9        |
| 226                     | Сложный гарнир (картофель+зел.горошек)     | 150          | 3,6                  | 4,4         | 16,6        | 115,8                          | 0,1           | 88,3         | 0,4        |    | 108,8                     | 62,4         | 38,2         | 2,1        |
| 382                     | Напиток ягодный                            | 200          | 1                    |             | 23          | 110                            |               | 4            |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |  |              | <b>25,7</b>          | <b>33</b>   | <b>90,9</b> | <b>779,5</b>                   | <b>0,6</b>    | <b>106,3</b> | <b>1,3</b> |    | <b>203,6</b>              | <b>357,5</b> | <b>128,2</b> | <b>7,6</b> |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |             |             |                                |               |              |            |    |                           |              |              |            |
| 565,01                  | Яблоки свежие                              | 100          | 0,4                  |             | 11,3        | 45                             |               | 13           |            |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2        |
| 336,06                  | Оладьи с повидлом                          | 75           | 5,1                  | 6,6         | 37,1        | 203,5                          | 0,1           | 0,2          |            |    | 53                        | 72,6         | 16,4         | 0,8        |
| 350                     | Чай с молоком                              | 215          | 0,2                  |             | 15          | 57,2                           |               | 0,1          |            |    | 5,3                       | 8,2          | 4,4          | 0,9        |
| <b>Итого за полдник</b> |  |              | <b>5,7</b>           | <b>6,6</b>  | <b>63,4</b> | <b>305,7</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>13,3</b>  |            |    | <b>74,3</b>               | <b>91,8</b>  | <b>29,8</b>  | <b>3,9</b> |

|                      |             |           |              |               |            |              |            |  |              |              |              |             |
|----------------------|-------------|-----------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>52,8</b> | <b>61</b> | <b>245,2</b> | <b>1748,7</b> | <b>1,1</b> | <b>137,2</b> | <b>1,3</b> |  | <b>381,8</b> | <b>810,4</b> | <b>263,4</b> | <b>18,7</b> |
|----------------------|-------------|-----------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

**Рацион: 7-10 лет**

**День: пятница**

**Сезон: весна**

**Неделя: 2**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |                                       |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 120,03                  | Котлеты или биточки рыбные из горбуши | 80           | 13,7                 | 7,3         | 11,7         | 165,3                          | 0,1           |              |            |    | 46,2                      | 32           | 37,6         | 2,2         |
| 252                     | Картофель отварной с луком            | 150          | 3,3                  | 4,5         | 25,4         | 140,8                          | 0,1           | 5,2          | 0,1        |    | 45,1                      | 83,3         | 31,7         | 1,1         |
| 363,03                  | Кофейный напиток                      | 200          | 0,3                  | 0,1         | 27,7         | 107,6                          |               | 42,6         |            |    | 73,7                      | 8,8          | 8            | 0,8         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       |              | <b>21,6</b>          | <b>12,6</b> | <b>90</b>    | <b>535,8</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>47,8</b>  | <b>0,1</b> |    | <b>183,3</b>              | <b>185</b>   | <b>101,9</b> | <b>5,3</b>  |
| <b>обед</b>             |                                       |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 456,07                  | Салат из свеклы                       | 100          | 0,8                  | 20          | 15,5         | 241,5                          |               | 17,9         |            |    | 30,8                      | 15,7         | 11,5         | 1,2         |
| 510,05                  | Борщ с картофелем, капустой, тушенкой | 225          | 2,9                  | 5           | 12           | 101,5                          |               | 5,4          | 0,6        |    | 40,2                      | 41,5         | 29,8         | 1,1         |
| 96,03                   | Ежики куриные                         | 80           | 16,9                 | 13,5        | 4,7          | 183,2                          | 0,2           | 36           | 4,9        |    | 46,2                      | 264,8        | 31,5         | 7,2         |
| 268,02                  | Рис припущенный с зеленью             | 150          | 5,5                  | 4           | 37,9         | 206,6                          | 0,1           |              |            |    | 23,3                      | 60,2         | 26,8         | 1,2         |
| 371,06                  | Напиток из шиповника                  | 200          | 0,8                  |             | 30           | 125,4                          |               | 240          | 1,3        |    | 13,6                      | 4            | 4            | 5,7         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       |              | <b>31,2</b>          | <b>43,2</b> | <b>125,3</b> | <b>980,3</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>299,3</b> | <b>6,8</b> |    | <b>172,4</b>              | <b>447,1</b> | <b>128,2</b> | <b>17,6</b> |
| <b>полдник</b>          |                                       |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 558,01                  | Апельсин свежий                       | 100          | 1,4                  |             | 8,1          | 40                             |               | 60           | 0,1        |    | 34                        | 23           | 13           | 0,3         |
| 589                     | Корж молочный-                        | 75           | 2,4                  | 4,3         | 31,7         | 144                            | 1,2           |              |            |    |                           |              |              | 1           |
| 380                     | Ряженка                               | 200          | 1,9                  | 1,3         | 21,7         | 126,6                          | 0,2           | 0,6          | 0,1        |    | 231                       | 171,2        | 26           | 0,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       |              | <b>5,7</b>           | <b>5,6</b>  | <b>61,5</b>  | <b>310,6</b>                   | <b>1,4</b>    | <b>60,6</b>  | <b>0,2</b> |    | <b>265</b>                | <b>194,2</b> | <b>39</b>    | <b>1,5</b>  |

|                      |             |             |              |               |            |              |            |  |              |              |              |             |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>58,5</b> | <b>61,4</b> | <b>276,8</b> | <b>1826,7</b> | <b>2,2</b> | <b>407,7</b> | <b>7,1</b> |  | <b>620,7</b> | <b>826,3</b> | <b>269,1</b> | <b>24,4</b> |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)**

**Рацион: 7-10 лет**

**День: понедельник**

**Сезон: весна**

**Неделя: 3**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У           |                                | В1            | С           | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 10          | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16         |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 968                     | Сыр порциями  | 15           | 4                    | 4,1         |             | 54,2                           |               | 0,4         | 0,1        |    | 156                       | 81,6         |              |            |
| 296                     | Каша геркулес молочная с маслом                             | 150          | 5,3                  | 8,9         | 22,2        | 183,7                          | 0,1           | 0,4         | 0,1        |    | 100,4                     | 153,1        | 44,9         | 1,9        |
| 182,04                  | Омлет натуральный с маслом                                  | 110          | 11,1                 | 17,9        | 2           | 213,2                          | 0,1           | 0,1         | 0,3        |    | 82,7                      | 177          | 49,9         | 2,1        |
| 350                     | Чай с сахаром   | 215          | 0,2                  |             | 15          | 57,2                           |               | 0,1         |            |    | 5,3                       | 8,2          | 4,4          | 0,9        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | <b>24,9</b>          | <b>31,6</b> | <b>64,4</b> | <b>630,4</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>1</b>    | <b>0,5</b> |    | <b>362,7</b>              | <b>480,8</b> | <b>123,8</b> | <b>6,1</b> |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 450                     | Салат Фекла   | 100          | 1,8                  | 5,1         | 7,5         | 80,9                           | 0,1           | 36,2        |            |    | 41,4                      | 34,2         | 13,6         | 0,9        |
| 549,03                  | Рассольник "Домашний" с морской капустой, говядиной тушеной | 200          | 2,7                  | 4,6         | 6,6         | 79                             |               | 8,6         | 0,6        |    | 35                        | 34,2         | 18,3         | 0,8        |
| 70,05                   | Колбасные изделия отварные                                  | 80           | 10,2                 | 17,8        | 1,2         | 205,6                          | 0,2           |             |            |    | 23,2                      | 142,4        | 17,6         | 1,4        |
| 268,02                  | Гороховое пюре  | 150          | 5,5                  | 4           | 37,9        | 206,6                          | 0,1           |             |            |    | 23,3                      | 60,2         | 26,8         | 1,2        |
| 382                     | Компот из вишни   | 200          | 1                    |             | 23          | 110                            |               | 4           |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | <b>26</b>            | <b>19,5</b> | <b>109</b>  | <b>719</b>                     | <b>0,4</b>    | <b>51,5</b> | <b>0,6</b> |    | <b>162,5</b>              | <b>334,9</b> | <b>119,4</b> | <b>6,4</b> |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 369,01                  | Молоко свежее   | 200          | 5,6                  | 6,4         | 9,4         | 116                            |               | 1,2         | 0,1        |    | 240                       | 180          | 28           | 0,2        |
| 564                     | Яблоки печенные   | 100          | 0,4                  |             | 23,4        | 139,3                          |               | 12          |            |    | 15                        | 10,1         | 8,3          | 2,1        |
| 177,02                  | Сырники творожные с повидлом                                | 90           | 1,4                  | 2,5         | 24,7        | 121                            |               |             |            |    | 6,8                       | 16,5         | 5,2          | 0,4        |

|                         |             |            |              |               |            |             |            |  |              |               |              |             |
|-------------------------|-------------|------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за полдник</b> | <b>7,4</b>  | <b>8,9</b> | <b>57,5</b>  | <b>376,3</b>  |            | <b>13,2</b> | <b>0,1</b> |  | <b>261,8</b> | <b>206,6</b>  | <b>41,5</b>  | <b>2,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>    | <b>58,3</b> | <b>60</b>  | <b>230,9</b> | <b>1725,7</b> | <b>0,8</b> | <b>65,7</b> | <b>1,2</b> |  | <b>787</b>   | <b>1022,3</b> | <b>284,7</b> | <b>15,2</b> |

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 7-10 лет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 784,01                  | Котлета рубленая из птицы      | 80           | 13,1                 | 16          | 13,1         | 238                            | 0,1           |              |            |    | 32,3                      | 173,5        | 33,5         | 2,6         |
| 268,01                  | Рожки отварные                 | 150          | 5,3                  | 4,2         | 36,5         | 181,6                          | 0,1           |              |            |    | 11,6                      | 35,4         | 11,5         | 0,7         |
| 350,1                   | Чай с шиповником               | 200          | 0,5                  |             | 18,5         | 74,9                           |               | 84,01        | 0,5        |    | 9,9                       | 9,6          | 5,8          | 2,8         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                    | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                |              | <b>23,2</b>          | <b>20,9</b> | <b>93,3</b>  | <b>616,6</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>84,1</b>  | <b>0,5</b> |    | <b>72,1</b>               | <b>279,4</b> | <b>75,4</b>  | <b>7,3</b>  |
| <b>обед</b>             |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 463,03                  | Закуска из свежих помидор      | 60           | 0,3                  | 9           | 2            | 92,8                           |               | 9,3          | 0,3        |    | 8,1                       | 18,1         | 1,5          | 0,3         |
| 499                     | Суп лапша домашняя с курицей   | 200          | 5                    | 6,5         | 12,9         | 125,2                          |               | 1,1          | 0,7        |    | 18,6                      | 62,3         | 13,7         | 0,9         |
| 753,01                  | Гуляш из филе куриного в соусе | 80\50        | 13,2                 | 9,4         | 9,9          | 172,9                          | 0,1           | 0,7          |            |    | 27,4                      | 143,7        | 26,5         | 2,2         |
| 227,01                  | Пюре картофельно-морковное     | 150          | 3,3                  | 5,3         | 15,5         | 119,5                          | 0,1           | 76,3         | 0,4        |    | 111,1                     | 65,7         | 41,2         | 2,1         |
| 382                     | Компот фруктово-ягодный        | 200          | 1                    |             | 23           | 110                            |               | 4            |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                    | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                |              | <b>27,1</b>          | <b>30,9</b> | <b>88,9</b>  | <b>742,5</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>91,4</b>  | <b>1,4</b> |    | <b>199,5</b>              | <b>368,7</b> | <b>117,9</b> | <b>7,1</b>  |
| <b>полдник</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 336,06                  | Оладьи со сгущ.молоком         | 90           | 6,1                  | 7,9         | 44,5         | 244,2                          | 0,1           | 0,2          |            |    | 63,6                      | 87,2         | 19,7         | 0,9         |
| 374                     | Напиток из сухофруктов         | 200          | 0,6                  |             | 35,1         | 139,5                          |               | 0,5          |            |    | 56                        | 19,3         | 7,5          | 1,6         |
| 565,01                  | Яблоки свежие                  | 100          | 0,4                  |             | 11,3         | 45                             |               | 13           |            |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                |              | <b>7,1</b>           | <b>7,9</b>  | <b>90,9</b>  | <b>428,7</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>13,7</b>  |            |    | <b>135,6</b>              | <b>117,5</b> | <b>36,2</b>  | <b>4,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>57,4</b>          | <b>59,7</b> | <b>273,1</b> | <b>1787,8</b>                  | <b>0,8</b>    | <b>189,2</b> | <b>1,9</b> |    | <b>407,2</b>              | <b>765,6</b> | <b>229,5</b> | <b>19,1</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 7-10 лет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У           |                                | В1            | С            | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 10           | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |  |              |                      |             |             |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 428                     | Огурцы свежие                              | 30           | 0,2                  |             | 0,5         | 4,2                            |               | 3            |            |    | 6,9                       | 12,6         | 4,2          | 0,2         |
| 120,04                  | Котлета "Чудесная" из горбуши              | 80           | 10,9                 | 10,6        | 7,2         | 179,6                          | 0,1           | 6,5          | 1          |    | 48,8                      | 69,6         | 36,5         | 2,2         |
| 252                     | Капуста тушеная                            | 150          | 3,3                  | 4,5         | 25,4        | 140,8                          | 0,1           | 5,2          | 0,1        |    | 45,1                      | 83,3         | 31,7         | 1,1         |
| 363,03                  | Компот из свежих фруктов и ягод            | 200          | 0,3                  | 0,1         | 27,7        | 107,8                          |               | 42,6         |            |    | 73,7                      | 8,8          | 8            | 0,8         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |              | <b>19</b>            | <b>15,9</b> | <b>86</b>   | <b>554,3</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>57,3</b>  | <b>1,1</b> |    | <b>192,8</b>              | <b>235,2</b> | <b>105</b>   | <b>5,5</b>  |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |             |             |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 451,02                  | Закуска Радость                            | 100          | 1,3                  | 5           | 8,8         | 84,1                           | 0,1           | 33           |            |    | 42,4                      | 31,2         | 16,2         | 0,9         |
| 533,01                  | Суп картофельный с бобовыми, тушеным мясом | 200          | 4,8                  | 4,7         | 13,9        | 125,7                          | 0,1           | 2,2          | 0,6        |    | 31                        | 65           | 28,9         | 1,6         |
| 89                      | Пудинг из печени                           | 80           | 18,6                 | 13,9        | 4,5         | 242,8                          | 0,3           | 32,7         | 4,6        |    | 23,7                      | 328          | 22,4         | 8,7         |
| 226                     | Картофельное пюре                          | 150          | 3,6                  | 4,4         | 16,6        | 115,8                          | 0,1           | 88,3         | 0,4        |    | 108,8                     | 62,4         | 38,2         | 2,1         |
| 382                     | Компот из кураги                           | 200          | 1                    |             | 23          | 110                            |               | 4            |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |              |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |  |              | <b>33,6</b>          | <b>28,7</b> | <b>92,4</b> | <b>800,5</b>                   | <b>0,7</b>    | <b>160,2</b> | <b>5,6</b> |    | <b>240,2</b>              | <b>565,5</b> | <b>140,3</b> | <b>14,9</b> |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |             |             |                                |               |              |            |    |                           |              |              |             |
| 955,05                  | Кекс детский                               | 75           | 3,2                  | 15,4        | 32,3        | 312                            | 0,3           |              |            |    |                           |              |              | 1,9         |
| 349,01                  | Чай с сахаром, молоком                     | 215          | 2,2                  | 0,1         | 18,3        | 78,5                           |               | 0,5          |            |    | 89,9                      | 75,4         | 13,4         | 0,9         |
| 558,01                  | Апельсин свежий                            | 100          | 1,4                  |             | 8,1         | 40                             |               | 60           | 0,1        |    | 34                        | 23           | 13           | 0,3         |
| <b>Итого за полдник</b> |  |              | <b>6,8</b>           | <b>15,5</b> | <b>58,7</b> | <b>430,5</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>60,5</b>  | <b>0,1</b> |    | <b>123,9</b>              | <b>98,4</b>  | <b>26,4</b>  | <b>3,1</b>  |

|                      |             |             |              |               |            |            |            |  |              |              |              |             |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>59,4</b> | <b>60,1</b> | <b>237,1</b> | <b>1785,3</b> | <b>1,4</b> | <b>278</b> | <b>6,8</b> |  | <b>556,9</b> | <b>899,1</b> | <b>271,7</b> | <b>23,5</b> |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: 7-10 лет

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10          | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16         |
| <b>завтрак</b>          |                                       |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 431                     | Помидор свежий                        | 50           | 0,3                  |             | 1,9          | 11,5                           |               | 10          | 0,3        |    | 4                         | 17,5         |              | 0,3        |
| 790                     | Зразы куриные с сыром                 | 80           | 13,3                 | 20,3        | 10,2         | 276,3                          | 0,1           | 0,2         | 0,1        |    | 108                       | 195,4        | 30,2         | 2,2        |
| 15                      | Рис припущенный                       | 150          | 3,8                  | 4,1         | 40,6         | 204,3                          |               |             |            |    | 28,6                      | 52           | 16,7         | 1,1        |
| 371,07                  | Какао на молоке                       | 200          | 0,6                  | 0,2         | 27,9         | 111,1                          |               | 9,4         |            |    | 19,6                      | 26,1         | 14,4         | 2,9        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       |              | <b>22,3</b>          | <b>25,3</b> | <b>105,8</b> | <b>725,3</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>19,6</b> | <b>0,4</b> |    | <b>178,5</b>              | <b>351,9</b> | <b>85,6</b>  | <b>7,7</b> |
| <b>обед</b>             |                                       |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 451,03                  | Салат Простой                         | 60           | 0,9                  | 6           | 4,5          | 74,8                           |               | 15          |            |    | 26,6                      | 20,3         | 18,2         | 0,7        |
| 193                     | Яйцо отварное                         | 40           | 5,1                  | 4,6         | 0,3          | 62,8                           |               |             | 0,1        |    | 22                        | 74           | 21,6         | 1          |
| 528,05                  | Суп овощной с туш. мясом              | 200          | 2,8                  | 4,6         | 9,1          | 88,7                           | 0,1           | 9,8         | 0,6        |    | 25,8                      | 38,6         | 19,2         | 0,8        |
| 83,03                   | Тефтели из говядины с соусом          | 80\50        | 16,2                 | 8,7         | 4,9          | 159,7                          | 0,1           | 0,4         |            |    | 28,3                      | 169,9        | 28,6         | 2,6        |
| 268,01                  | Каша гречневая с овощами              | 150          | 5,3                  | 4,2         | 36,5         | 181,6                          | 0,1           |             |            |    | 11,6                      | 35,4         | 11,5         | 0,7        |
| 382                     | Сок фруктовый                         | 200          | 1                    |             | 23           | 110                            |               | 4           |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       |              | <b>35,6</b>          | <b>28,8</b> | <b>103,9</b> | <b>799,7</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>29,2</b> | <b>0,7</b> |    | <b>148,6</b>              | <b>417,1</b> | <b>133,7</b> | <b>7,4</b> |
| <b>полдник</b>          |                                       |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 159,02                  | Запеканка из творога со сгущ. Молоком | 90           | 1,3                  | 2,5         | 19,7         | 102,4                          |               |             |            |    | 10,4                      | 16,8         | 7,1          | 0,5        |
| 350                     | Чай с сахаром                         | 215          | 0,2                  |             | 15           | 57,2                           |               | 0,1         |            |    | 5,3                       | 8,2          | 4,4          | 0,9        |
| 565,01                  | Яблоки свежие                         | 100          | 0,4                  |             | 11,3         | 45                             |               | 13          |            |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2        |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       |              | <b>1,9</b>           | <b>2,5</b>  | <b>46</b>    | <b>204,6</b>                   |               | <b>13,1</b> |            |    | <b>31,7</b>               | <b>36</b>    | <b>20,5</b>  | <b>3,6</b> |

|                      |             |             |              |               |            |             |            |  |              |            |              |             |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--|--------------|------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>59,8</b> | <b>56,6</b> | <b>255,7</b> | <b>1729,6</b> | <b>0,8</b> | <b>61,9</b> | <b>1,1</b> |  | <b>358,8</b> | <b>805</b> | <b>240,1</b> | <b>18,7</b> |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--|--------------|------------|--------------|-------------|

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)**

**Рацион: 7-10 лет**

**День: пятница**

**Сезон: весна**

**Неделя: 3**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А          | Е  | Ca                        | P            | Mg           | Fe         |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10          | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16         |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 968                     | Сыр порциями                                  | 10           | 2,7                  | 2,7         |              | 36,1                           |               | 0,3         |            |    | 104                       | 54,4         |              |            |
| 84                      | Оладьи из печени                              | 80           | 10,9                 | 9,6         | 4,6          | 143,1                          | 0,2           | 18,9        | 2,8        |    | 20,8                      | 201,8        | 19,1         | 5,5        |
| 268,03                  | Картофель молочный                            | 150          | 5,4                  | 4,3         | 38,4         | 204                            | 0,1           |             |            |    | 20,3                      | 45,4         | 12           | 0,7        |
| 362,04                  | Кисель фруктовый                              | 200          | 0,3                  | 0,2         | 26,8         | 105,9                          |               | 5,3         |            |    | 9,2                       | 5,6          | 2,5          | 0,2        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | <b>23,6</b>          | <b>17,5</b> | <b>95</b>    | <b>611,2</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>24,5</b> | <b>2,8</b> |    | <b>172,6</b>              | <b>386,1</b> | <b>58,2</b>  | <b>7,6</b> |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 451,04                  | Закуска из свежих огурцов                     | 75           | 1,2                  | 7,5         | 13,1         | 132,5                          |               | 4,3         | 0,5        |    | 46,6                      | 42,9         | 37,9         | 2,5        |
| 510,05                  | Борщ с картофелем, капустой, тушенкой         | 200          | 2,6                  | 4,4         | 10,7         | 90,2                           |               | 4,8         | 0,5        |    | 35,7                      | 36,9         | 26,5         | 1          |
| 796,01                  | Котлета куриная с сыром                       | 80           | 12                   | 6,1         | 5,6          | 124                            | 0,5           | 3           | 2,2        |    | 27,8                      | 23,6         | 56           | 1,1        |
| 252                     | Сложный гарнир (картоф. Пюре+капуста тушеная) | 150          | 3,4                  | 4,5         | 26,4         | 153,1                          | 0,2           | 25,8        | 0,1        |    | 50                        | 97,9         | 37,3         | 1,3        |
| 382                     | Напиток лимонный                              | 200          | 1                    |             | 23           | 110                            |               | 4           |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | <b>24,5</b>          | <b>23,2</b> | <b>104,4</b> | <b>731,9</b>                   | <b>0,8</b>    | <b>41,9</b> | <b>3,3</b> |    | <b>194,4</b>              | <b>280,2</b> | <b>192,3</b> | <b>7,5</b> |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 212                     | Булочка с повидлом                            | 75           | 5,2                  | 8,9         | 42,3         | 251                            | 0,1           | 0,1         |            |    | 42                        | 66,9         | 16,2         | 0,9        |
| 369,01                  | Молоко свежее                                 | 200          | 5,6                  | 6,4         | 9,4          | 116                            |               | 1,2         | 0,1        |    | 240                       | 180          | 28           | 0,2        |
| 563                     | Мандарины свежие                              | 75           | 0,6                  |             | 6,5          | 28,5                           | 0,1           | 28,5        | 0,1        |    | 26,3                      | 12,8         | 8,3          | 0,1        |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | <b>11,4</b>          | <b>15,3</b> | <b>58,2</b>  | <b>395,5</b>                   | <b>0,2</b>    | <b>29,8</b> | <b>0,2</b> |    | <b>308,3</b>              | <b>259,7</b> | <b>52,5</b>  | <b>1,2</b> |

|                      |             |           |              |               |            |             |            |  |              |            |            |             |
|----------------------|-------------|-----------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>59,5</b> | <b>56</b> | <b>257,6</b> | <b>1738,6</b> | <b>1,5</b> | <b>96,2</b> | <b>6,3</b> |  | <b>675,3</b> | <b>908</b> | <b>303</b> | <b>16,3</b> |
|----------------------|-------------|-----------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--|--------------|------------|------------|-------------|

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)**

**Рацион: 7-10 лет**

**День: понедельник**

**Сезон: весна**

**Неделя: 4**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У           |                                | В1            | С           | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 10          | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16         |
| <b>завтрак</b>          |                                |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 70,05                   | Колбасные изделия отварные     | 80           | 10,2                 | 17,8        | 1,2         | 205,6                          | 0,2           |             |            |    | 23,2                      | 142,4        | 17,6         | 1,4        |
| 241                     | Картофель отварной с маслом    | 150          | 3,1                  | 4           | 29,6        | 204                            | 0,2           | 30          |            |    | 35,9                      | 88,1         | 42           | 1,6        |
| 350                     | Чай с молоком                  | 215          | 0,2                  |             | 15          | 57,2                           |               | 0,1         |            |    | 5,3                       | 8,2          | 4,45         | 0,9        |
| 968                     | Сыр порциями                   | 10           | 3                    | 3           |             | 35                             |               |             |            |    | 1                         | 5            |              |            |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                    | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                |              | <b>22,8</b>          | <b>25,5</b> | <b>79,8</b> | <b>625</b>                     | <b>0,5</b>    | <b>0,4</b>  |            |    | <b>171,1</b>              | <b>311,3</b> | <b>58,6</b>  | <b>4,2</b> |
| <b>обед</b>             |                                |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 451,05                  | Закуска "Весна"                | 80           | 0,9                  | 8           | 4,9         | 95,6                           |               | 7,2         |            |    | 27,4                      | 30,6         | 23,6         | 0,8        |
| 193                     | Яйцо отварное                  | 20           | 2,5                  | 2,3         | 0,1         | 31,4                           |               |             | 0,1        |    | 11                        | 37           | 10,8         | 0,5        |
| 527                     | Солянка "Домашняя"             | 200          | 3                    | 5,4         | 12          | 99,2                           | 0,1           | 16,2        | 0,7        |    | 30,6                      | 33,8         | 17,2         | 0,8        |
| 35,04                   | Шницель из говядины            | 80           | 19,9                 | 10,5        |             | 172,9                          | 0,1           |             |            |    | 18,4                      | 197,7        | 26,5         | 2,9        |
| 268,01                  | Макаронные изделия отварные    | 150          | 5,4                  | 4,3         | 38,4        | 204                            | 0,1           |             |            |    | 20,3                      | 45,4         | 12           | 0,7        |
| 382                     | Сок фруктовый                  | 200          | 1                    |             | 23          | 110                            |               | 4           |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                    | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |                                |              | <b>34,7</b>          | <b>30,9</b> | <b>95,2</b> | <b>835,2</b>                   | <b>0,6</b>    | <b>57,4</b> | <b>0,8</b> |    | <b>157,6</b>              | <b>466,1</b> | <b>154,7</b> | <b>8,2</b> |
| <b>полдник</b>          |                                |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 203                     | Булочка Домашняя               | 50           | 3,8                  | 5,7         | 32,7        | 189,2                          | 0,1           |             |            |    | 10,7                      | 35,5         | 7,4          | 0,5        |
| 380                     | Ряженка                        | 200          | 2                    | 1,4         | 8,4         | 80                             | 0,3           | 0,6         | 0,1        |    | 248                       | 184          | 28           | 0,2        |
| 565,01                  | Яблоки свежие                  | 100          | 0,4                  |             | 11,3        | 45                             |               | 13          |            |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2        |
| <b>Итого за полдник</b> |                                |              | <b>6,2</b>           | <b>7,1</b>  | <b>52,4</b> | <b>314,2</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>13,6</b> | <b>0,1</b> |    | <b>274,7</b>              | <b>230,5</b> | <b>44,4</b>  | <b>2,9</b> |



|                      |             |             |              |               |            |             |            |  |              |               |              |             |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>63,7</b> | <b>63,5</b> | <b>227,4</b> | <b>1774,4</b> | <b>1,5</b> | <b>71,4</b> | <b>0,9</b> |  | <b>603,4</b> | <b>1007,9</b> | <b>257,7</b> | <b>15,3</b> |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)**

**Рацион: 7-10 лет**

**День: вторник**

**Сезон: весна**

**Неделя: 4**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10          | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 784,01                  | Котлета рубленая из птицы      | 80           | 13,1                 | 16          | 13,1         | 238                            | 0,1           |             |            |    | 32,3                      | 173,5        | 33,5         | 2,6         |
| 252                     | Рис по-монастырски             | 150          | 3,4                  | 4,5         | 26,4         | 153,1                          | 0,2           | 25,8        | 0,1        |    | 50                        | 97,9         | 37,3         | 1,3         |
| 362,04                  | Напиток ягодный                | 200          | 0,3                  | 0,2         | 26,8         | 105,9                          |               | 5,3         |            |    | 9,2                       | 5,6          | 2,5          | 0,2         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                    | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                |              | <b>21,1</b>          | <b>21,4</b> | <b>91,5</b>  | <b>619,1</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>31,1</b> | <b>0,1</b> |    | <b>109,8</b>              | <b>337,9</b> | <b>97,9</b>  | <b>5,3</b>  |
| <b>обед</b>             |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 463,03                  | Закуска из свежих помидор      | 60           | 0,3                  | 9           | 2            | 92,8                           |               | 9,3         |            |    | 8,1                       | 18,1         | 1,5          | 0,3         |
| 510,05                  | Свекольник с яйцом             | 200          | 2,6                  | 4,4         | 10,7         | 90,2                           |               | 4,8         | 0,5        |    | 35,7                      | 36,9         | 26,5         | 1           |
| 144,01                  | Котлета "Мраморная" (горбуша)  | 80           | 16,2                 | 13,4        | 8,2          | 219,1                          | 0,1           | 1,6         |            |    | 56,1                      | 41,8         | 46,3         | 2,8         |
| 16,05                   | Пюре картофельное              | 150          | 3,8                  | 7,8         | 35           | 215,1                          |               | 6,2         | 3          |    | 46,2                      | 79,6         | 29           | 1,5         |
| 382                     | Напиток цитрусовый             | 200          | 1                    |             | 23           | 110                            |               | 4           |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                    | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                |              | <b>28,2</b>          | <b>35,3</b> | <b>104,5</b> | <b>849,3</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>25,9</b> | <b>3,8</b> |    | <b>180,4</b>              | <b>255,3</b> | <b>137,9</b> | <b>7,2</b>  |
| <b>полдник</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 214,01                  | Ватрушка с творогом            | 75           | 4,9                  | 2,4         | 33,5         | 166,4                          | 0,1           |             |            |    | 14,4                      | 47,7         | 11,1         | 0,7         |
| 350                     | Молоко цельное                 | 215          | 6                    | 6           | 9            | 116                            |               | 0,1         |            |    | 5,3                       | 8,2          | 4,4          | 0,9         |
| 563                     | Мандарины свежие               | 100          | 0,8                  |             | 8,6          | 38                             | 0,1           | 38          | 0,1        |    | 35                        | 17           | 11           | 0,1         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                |              | <b>5,9</b>           | <b>2,4</b>  | <b>57,1</b>  | <b>261,6</b>                   | <b>0,2</b>    | <b>38,1</b> | <b>0,1</b> |    | <b>54,7</b>               | <b>72,9</b>  | <b>26,5</b>  | <b>1,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>55,2</b>          | <b>59,1</b> | <b>253,1</b> | <b>1730</b>                    | <b>1</b>      | <b>95,1</b> | <b>4</b>   |    | <b>344,9</b>              | <b>666,1</b> | <b>262,3</b> | <b>14,2</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: 7-10 лет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 10          | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16          |
| <b>завтрак</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 296                     | Каша геркулес молочная с маслом            | 150          | 5,3                  | 8,9         | 22,2         | 183,7                          | 0,1           | 0,4         | 0,1        |    | 100,4                     | 153,1        | 44,9         | 1,9         |
| 159,02                  | Запеканка из творога со сгущ. Молоком      | 120          | 1,7                  | 3,3         | 26,2         | 136,5                          |               |             |            |    | 13,9                      | 22,3         | 9,5          | 0,7         |
| 363                     | Компот из свежих фруктов                   | 200          | 0,3                  |             | 27,8         | 146                            |               | 14,6        |            |    | 10,5                      | 6,8          | 4,4          | 0,6         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |              | <b>11,6</b>          | <b>12,9</b> | <b>101,4</b> | <b>588,3</b>                   | <b>0,2</b>    | <b>15</b>   | <b>0,1</b> |    | <b>143,1</b>              | <b>243,1</b> | <b>83,4</b>  | <b>4,4</b>  |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 450                     | Закуска из свеклы                          | 80           | 1,4                  | 4,1         | 6            | 64,7                           |               | 29          |            |    | 33,1                      | 27,4         | 10,9         | 0,7         |
| 193                     | Яйцо отварное                              | 20           | 2,5                  | 2,3         | 0,1          | 31,4                           |               |             | 0,1        |    | 11                        | 37           | 10,8         | 0,5         |
| 533,01                  | Суп картофельный с бобовыми, тушеным мясом | 200          | 4,8                  | 4,7         | 13,9         | 125,7                          | 0,1           | 2,2         | 0,6        |    | 31                        | 65           | 28,9         | 1,6         |
| 89                      | Котлета "Пожарская"                        | 80           | 18,6                 | 13,9        | 4,5          | 242,8                          | 0,3           | 32,7        | 4,6        |    | 23,7                      | 328          | 22,4         | 8,7         |
| 136,01                  | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150          | 3,5                  | 4,7         | 24,3         | 153,2                          | 0,1           |             |            |    | 35,9                      | 107,3        | 38,7         | 2,6         |
| 382                     | Компот из кураги                           | 200          | 1                    |             | 23           | 110                            |               | 4           |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4         |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3         | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7         |
| <b>Итого за обед</b>    |  |              | <b>36,1</b>          | <b>30,4</b> | <b>97,4</b>  | <b>849,9</b>                   | <b>0,7</b>    | <b>67,9</b> | <b>5,3</b> |    | <b>169</b>                | <b>643,6</b> | <b>146,3</b> | <b>15,7</b> |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |             |            |    |                           |              |              |             |
| 369,01                  | Чай с сахаром                              | 200          | 5,6                  | 6,4         | 9,4          | 116                            |               | 1,2         | 0,1        |    | 240                       | 180          | 28           | 0,2         |
| 564                     | Яблоки печенные                            | 100          | 0,4                  |             | 23,4         | 139,3                          |               | 12          |            |    | 15                        | 10,1         | 8,3          | 2,1         |
| 589                     | Корж молочный-                             | 50           | 1,6                  | 2,8         | 21,1         | 96                             | 0,8           |             |            |    |                           |              |              | 0,7         |

|                         |             |             |              |               |            |             |            |  |              |               |             |             |
|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|--|--------------|---------------|-------------|-------------|
| <b>Итого за полдник</b> | <b>7,6</b>  | <b>9,2</b>  | <b>53,9</b>  | <b>351,6</b>  | <b>0,8</b> | <b>13,2</b> | <b>0,1</b> |  | <b>255</b>   | <b>190,1</b>  | <b>36,3</b> | <b>3</b>    |
| <b>Итого за день</b>    | <b>55,3</b> | <b>52,5</b> | <b>252,7</b> | <b>1789,5</b> | <b>1,7</b> | <b>96,1</b> | <b>5,5</b> |  | <b>567,1</b> | <b>1076,8</b> | <b>266</b>  | <b>23,1</b> |

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)**

**Рацион: 7-10 лет**

**День: четверг**

**Сезон: весна**

**Неделя: 4**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У           |                                | В1            | С           | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 10          | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16         |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 431                     | Помидор свежий                                | 30           | 0,2                  |             | 1,1         | 6,9                            |               | 6           | 0,2        |    | 2,4                       | 10,5         |              | 0,2        |
| 98,02                   | Фрикадельки куриные                           | 80           | 12,4                 | 11,7        | 6,4         | 179,4                          | 0,1           |             |            |    | 29                        | 154,1        | 27,1         | 2,3        |
| 268,01                  | Спагетти отварные                             | 150          | 5,3                  | 4,2         | 36,5        | 181,6                          | 0,1           |             |            |    | 11,6                      | 35,4         | 11,5         | 0,7        |
| 350,1                   | Кофейный напиток                              | 200          | 0,5                  |             | 18,5        | 74,9                           |               | 84,1        | 0,5        |    | 9,9                       | 9,6          | 5,8          | 2,8        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | <b>22,7</b>          | <b>16,6</b> | <b>87,7</b> | <b>564,9</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>90,1</b> | <b>0,7</b> |    | <b>71,2</b>               | <b>270,5</b> | <b>69</b>    | <b>7,2</b> |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 877,02                  | Закуска из свежих огурцов                     | 100          | 1,3                  | 10          | 7           | 122,6                          |               | 7,5         |            |    | 35,7                      | 33           | 32,4         | 1,1        |
| 549,03                  | Щи из св. капусты с картофелем, тушеным мясом | 200          | 2,7                  | 4,6         | 6,6         | 79                             | 0,1           | 8,6         | 0,6        |    | 35                        | 34,2         | 18,3         | 0,9        |
| 120,04                  | Жаркое из мяса                                | 200          | 15,4                 | 14,4        | 4,4         | 152,4                          |               |             | 0,1        |    | 47,5                      | 27           | 32,8         | 2          |
| 363                     | Компот из сухофруктов                         | 200          | 0,3                  |             | 27,8        | 146                            |               | 14,6        |            |    | 10,5                      | 6,8          | 4,4          | 0,6        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |             |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | <b>27,1</b>          | <b>33,8</b> | <b>89,8</b> | <b>737</b>                     | <b>0,4</b>    | <b>51,3</b> | <b>1</b>   |    | <b>238,6</b>              | <b>227,1</b> | <b>148,7</b> | <b>8</b>   |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |             |             |                                |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| 177                     | Сырники творожные со сущ. Молоком             | 100          | 1,7                  | 3,4         | 20,7        | 111,2                          |               |             |            |    | 4,1                       | 16,3         | 3,6          | 0,3        |
| 381                     | Снежок  | 200          | 5,4                  | 5           | 21,6        | 158                            | 0,1           | 1,8         |            |    | 242                       | 188          | 30           | 0,2        |
| 316                     | Зефир ванильный                               | 53           | 0,3                  |             | 42,3        | 161,1                          |               |             |            |    |                           |              |              |            |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | <b>7,4</b>           | <b>8,4</b>  | <b>84,6</b> | <b>430,3</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>1,8</b>  |            |    | <b>246,1</b>              | <b>204,3</b> | <b>33,6</b>  | <b>0,5</b> |

|                      |             |             |              |               |            |              |            |  |              |              |              |             |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>57,2</b> | <b>58,8</b> | <b>262,1</b> | <b>1732,2</b> | <b>0,9</b> | <b>143,2</b> | <b>1,7</b> |  | <b>555,9</b> | <b>701,9</b> | <b>251,3</b> | <b>15,7</b> |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|

ИП Лоскутова О.П.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)**

**Рацион: 7-10 лет**

**День: пятница**

**Сезон: весна**

**Неделя: 4**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |            |            |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|------------|------------|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж           | У           |                                | В1            | С          | А          | Е  | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 10         | 11         | 12 | 13                        | 14           | 15           | 16         |
| <b>завтрак</b>          |                                       |              |                      |             |             |                                |               |            |            |    |                           |              |              |            |
| 428                     | Огурцы свежие                         | 30           | 0,2                  |             | 0,5         | 4,2                            |               | 3          |            |    | 6,9                       | 12,6         | 4,2          | 0,2        |
| 63,02                   | Плов с мясом                          | 200          | 19,2                 | 12,6        | 42,6        | 331,3                          | 0,1           | 4,5        | 1,5        |    | 44,6                      | 216,2        | 40,7         | 3,6        |
| 350                     | Чай с сахаром                         | 215          | 0,2                  |             | 15          | 57,2                           |               | 0,1        |            |    | 5,3                       | 8,2          | 4,4          | 0,9        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |            |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |            |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       |              | <b>23,9</b>          | <b>13,3</b> | <b>83,3</b> | <b>514,8</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>7,6</b> | <b>1,5</b> |    | <b>75,1</b>               | <b>297,9</b> | <b>73,9</b>  | <b>5,9</b> |
| <b>обед</b>             |                                       |              |                      |             |             |                                |               |            |            |    |                           |              |              |            |
| 463,01                  | Салат Простой                         | 80           | 0,6                  | 9,4         | 1,2         | 117,5                          |               | 3,4        |            |    | 21,1                      | 28,9         | 11,6         | 0,5        |
| 193                     | Яйцо отварное                         | 20           | 2,5                  | 2,3         | 0,1         | 31,4                           |               |            | 0,1        |    | 11                        | 37           | 10,8         | 0,5        |
| 525,02                  | Суп картофельный с рыбными консервами | 200          | 3,9                  | 7,1         | 12,7        | 116,2                          | 0,1           | 3,1        | 0,6        |    | 21,9                      | 65           | 26,7         | 1          |
| 113                     | Котлета из говядины с сыром           | 80           | 11,6                 | 12          | 9,3         | 189,9                          | 0,2           | 0,2        |            |    | 19,4                      | 128,6        | 24,7         | 1,9        |
| 226                     | Овощи отварные с рисом                | 150          | 3,6                  | 4,4         | 16,6        | 115,8                          | 0,1           | 88,3       | 0,4        |    | 108,8                     | 62,4         | 38,2         | 2,1        |
| 382                     | Напиток из шиповника                  | 200          | 1                    |             | 23          | 110                            |               | 4          |            |    | 16                        | 18           | 10           | 0,4        |
| 583,01                  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |            |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| 583,02                  | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4         | 10,3        | 54,3                           | 0,1           |            |            |    | 10,5                      | 36           | 14,1         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       |              | <b>27,5</b>          | <b>35,9</b> | <b>88,5</b> | <b>802,9</b>                   | <b>0,6</b>    | <b>99</b>  | <b>1,1</b> |    | <b>216,5</b>              | <b>400,8</b> | <b>146,6</b> | <b>7,6</b> |
| <b>полдник</b>          |                                       |              |                      |             |             |                                |               |            |            |    |                           |              |              |            |
| 358                     | Молоко цельное                        | 200          | 6                    | 6           | 9           | 116                            |               |            |            |    | 0,5                       |              |              | 0,1        |
| 330,03                  | Блинчики с маслом                     | 100          | 7,9                  | 12,2        | 36,7        | 272,2                          | 0,1           | 0,5        | 0,1        |    | 122,4                     | 138,1        | 28           | 0,8        |
| 596                     | Киви свежие                           | 100          | 0,8                  | 0,4         | 8,1         | 69                             |               | 180        |            |    | 40                        | 34           | 25           | 0,8        |

|                         |          |    |             |             |              |               |            |              |            |  |              |              |              |             |
|-------------------------|----------|----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 318,01                  | Мармелад | 30 |             |             | 23           | 87,9          |            |              |            |  |              |              |              |             |
| <b>Итого за полдник</b> |          |    | <b>8,8</b>  | <b>12,6</b> | <b>92,1</b>  | <b>544,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>180,5</b> | <b>0,1</b> |  | <b>162,9</b> | <b>172,1</b> | <b>53</b>    | <b>1,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |          |    | <b>60,2</b> | <b>61,8</b> | <b>263,9</b> | <b>1861,8</b> | <b>1</b>   | <b>287,1</b> | <b>2,7</b> |  | <b>454,5</b> | <b>870,8</b> | <b>273,5</b> | <b>15,2</b> |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**





|      |     |     |  |    |  |  |      |      |    |     |
|------|-----|-----|--|----|--|--|------|------|----|-----|
| 29,6 | 204 | 0,2 |  | 30 |  |  | 35,9 | 88,1 | 42 | 1,6 |
|------|-----|-----|--|----|--|--|------|------|----|-----|