

Утверждаю

Директор школы ГОУ ТО «Новогуровская школа
для обучающихся с ОВЗ»



Коврижко Н.Я.

09.01.2023г

**Примерное
двухнедельное циклическое меню**

для обучающихся с 7 до 11 лет

1-4 классы

**ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»**

**Адрес: Тульская область, Алексинский район
пос. Новогуровский
ул. Железнодорожная, д55**

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ
для организации питания детей в образовательных организациях и
организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)

ПОСОБИЕ

Новосибирск 2022

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет).

1. Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

На пособие получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Гудкова А.Б. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований).

Пособие рассмотрено и утверждено на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 3 от 19.05.2022 г.), рекомендовано к использованию при организации питания детей в образовательных организациях.

Предназначено для организации питания детей (от 7 до 18 лет) в организациях с круглосуточным пребыванием и иными режимами работы, содержит рецептуры блюд с указанием рекомендуемого выхода блюд для каждой возрастной группы, а также типовые меню, в том числе для детей, имеющих заболевания, требующие индивидуального подхода в организации питания. В пособие включены рецептуры блюд содержащие традиционные пищевые продукты, используемые в питании населения Арктической зоны, а также блюда с добавлением беломорских водорослей, как дополнительного источника йода и иных микронутриентов. Все блюда, приведенные в пособии, прошли экспериментальную технологическую обработку.

Пособие подготовлено в соответствии с требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

I. Введение

1.1. Настоящее пособие (далее - Пособие) направлено на обеспечение реализации принципов здорового питания, в том числе при разработке действующего циклического меню для организации питания детей, обучающихся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, а также в период нахождения в организациях отдыха детей и их оздоровления и предназначено для органов и организаций Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, организаций, оказывающих услуги по организации питания детей, образовательных организаций, органов управления образованием в рамках методического сопровождения реализации положений Федерального закона от 02.01.2000 № 29 ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1.2. Пособие представляет собой сборник рецептур блюд и типовых меню для образовательных организаций с круглосуточным режимом пребывания детей, а также организаций отдыха детей и их оздоровления. Все блюда, приведенные в пособии, прошли экспериментальную технологическую отработку и базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В пособие также включены рецептуры блюд содержащие традиционные пищевые продукты, используемые в питании населения Арктической зоны, а также блюда с добавлением беломорских водорослей, как дополнительного источника йода и иных микронутриентов.

1.3. Каждая рецептура имеет уникальный номер.

1.4. Нормы вложения пищевой продукции приведены на стандартное сырье:

- мясо - говядина 1 категории;
- куриное филе без кожи;
- рыба - филе без кожи;
- молоко 2,5 % жирности;
- творог 5 % жирности;
- сметана 15 % жирности;
- масло сливочное 72,5 % жирности;
- яйца куриные - средняя масса 44 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (9,1%

потери на скорлупу);

- картофель - на нормы отходов до 31 октября (25%);
- морковь - на нормы отходов до 1 января (20%);
- свекла - на нормы отходов до 1 января (20%);
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%.

1.5. В рецептурах приведена информация по массе порции, энергетической ценности, содержанию пищевых и минеральных веществ, витаминов по каждому ингредиенту и блюду в целом с учетом обобщённых величин потерь при тепловой кулинарной обработке, исходя из следующих величин: по белкам - 6%, жирам - 12%, углеводам - 9%, натрию - 24%, калию - 17%, кальцию - 12%, магнию - 13%,

1.5. фосфору - 13%, железу - 13%, йоду - 12%, селену - 12%, фтору - 12%, витамину А - 40%, витамину В1 - 28%, витамину В2 - 20%, витамину С - 60%.

Для удобства порционирования сырья для блюд из рубленого мяса, рыбы в рецептурах приведены значения массы сырья на одну порцию.

1.6. В приложениях к Пособию приведены варианты типовых меню для организации питания детей, в том числе для детей, имеющих заболевания, требующие индивидуального подхода в организации питания; характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления блюд меню в организациях с круглосуточным режимом пребывания, организациях отдыха детей и их оздоровления, варианты описания органолептических свойств пищевой продукции для использования при проведении бракеража сырой продукции, нутриентные профили отдельных блюд.

ЕДИНЫЙ СБОРНИК

технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений

Составители: А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.

Издание третье, дополненное и исправленное, 2018г.

Пермь 2018г.



Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
7-11 лет	Омлет с зеленым горошком	г	185	11,9	13,1	5,9	189,4	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Яблоко	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром
	Зефир	г	35	0,3	0,0	27,9	113,2	пром
	Итого завтрак:		580	15,9	14,8	72,6	488,7	
	Завтрак 2							
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	1,4	39,0	175,0	пром
	Конфеты	г	20	0,5	0,9	16,5	73,0	пром
	Итого завтрак 2		270	7,6	5,8	68,0	348,4	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	8,0	5,3	19,2	154,1	54-24с-2020
	Рис отварной	г	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Гуляш из говядины	г	100	16,9	16,4	4,0	232,0	54-2м-2020
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,0	18,3	75,8	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Итого обед:		940	42,6	37,5	159,1	1144,7	
	Полдник							
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	10	2,3	3,0	0,0	35,8	54-1з-2020
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром	
Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром	
Итого полдник:		360	7,9	9,3	64,9	373,7		
Ужин								
Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т-2020	
Сгущенное молоко с сахаром	г	20	1,5	1,7	11,1	65,4	пром	
Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020	
Картофель отварной с маслом	г	200	3,8	10,2	21,1	192,4	152	
Компот из свежих фруктов	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486	
Хлеб пшеничный	г	80	6,0	2,3	41,1	212,0	пром	
Итого ужин		750	54,8	32,4	112,4	964,1		
Ужин 2								
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужина2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3100	134,6	104,8	485,0	3420,6		

день	Завтрак							2 день
11 лет	Свекла отварная дольками	г	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Макароны отварные	г	160	6,8	5,2	35,0	209,9	54-1г-2020
	Котлета рыбная любительская (пикша)	г	90	11,6	3,5	5,5	99,8	54-13р-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Итого завтрак:		550	21,8	17,1	67,8	508,4	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Мармелад	г	20	0,3	1,8	12,8	69,1	пром
	Вафли	г	50	1,6	1,4	40,0	175,0	пром
Итого завтрак 2		270	2,9	3,4	73,0	330,1		
Обед								
Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з-2020	
Суп гороховый	г	250	10,0	8,4	20,4	197,3	54-8с-2020	
Картофельное пюре	г	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020	
Курица тушеная с морковью	г	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м-2020	
Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,3	54-13хн-2020	
Хлеб пшеничный	г	50	3,8	1,5	25,7	132,5	пром	
Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром	
Итого обед:		980	40,6	28,0	136,4	963,5		
Полдник								
Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	
Булочка школьная	г	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в-2020	
Банан	г	170	2,6	0,9	35,7	160,7	пром	
Итого полдник:	г	430	12,5	6,2	82,2	433,7		
Ужин								
Сырники из творога запеченные	г	150	29,6	7,8	31,9	316,0	286	
Варенье(джем)	г	25	0,1	0,0	16,2	65,5	86	
Плов из отварной говядины	г	230	15,3	12,0	35,0	312,0	330	
Кисель из концентрата плодоввого или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247	
Хлеб пшеничный	г	110	8,2	3,2	56,5	291,5	пром	
Итого ужин		715	54,6	23,0	168,6	1101,2		
Ужин2								
Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3145	138,2	82,7	536,0	3437,9		

3 день	Завтрак							3 день
7-11лет	Салат из моркови и яблок	г	70	0,6	7,1	5,0	86,7	54-11з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	г	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Итого завтрак:		500	15,0	21,0	69,2	527,1	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	2,0	20,2	86,0	пром
	Сухари сдобные	г	50	4,2	5,4	33,0	199,0	пром
	Итого завтрак 2		250	5,2	7,4	53,2	285,0	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	7,6	10,9	6,7	156,6	104/87/433
	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,4	54-9г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Пастила (зефир)	г	25	0,1	0,0	20,0	80,5	пром
	Итого обед:		945	35,4	39,0	136,6	1040,9	
	Полдник							
	Ацидолакт 3,2%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром	
Корж молочный	г	100	6,7	9,9	52,4	325,1	54-2в-2020	
Итого полдник:		400	12,9	15,2	70,7	471,6		
Ужин								
Яйцо вареное	г	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-60--2020	
Овощи консервированные отварные (кукуруза)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157	
Биточек из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8	54-5м-2020	
Каша перловая рассыпчатая	г	200	5,9	7,0	40,6	249,5	54-5г	
Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром	
Итого ужин		735	40,0	22,7	118,2	840,8		
Ужин2								
Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3030	114,3	110,3	455,9	3266,4		

4 день	Завтрак							4 день
7-11 лет	Запеканка из творога с морковью	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2г-2020
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5	пром
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Итого завтрак:		500	24,7	15,5	72,7	530,0	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Пирожки печеные из сдобного теста(капуста)	г	60	4,1	4,2	19,0	130,0	532/551
	Итого завтрак 2		260	5,1	4,4	39,2	216,0	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	г	250	8,5	10,8	13,4	184,6	54-10с-2020
	Плов с курицей	г	220	30,0	8,9	36,5	346,0	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,2	0,1	9,9	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	4,2	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		900	51,5	30,6	98,0	1024,9	
	Полдник							
	Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Печенье	г	30	2,3	2,9	22,3	124,7	пром
	Апельсин	г	150	1,4	0,3	12,2	56,7	пром
	Итого полдник:		380	9,5	8,2	42,5	282,4	
	Ужин							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Котлеты из говядины	г	100	15,2	16,7	8,2	252,5	171
	Картофель запеченный в сметанном соусе	г	200	4,6	10,0	12,5	160,0	181
Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408	
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	г	200	0,3	0,0	22,7	92,0	253	
Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.	
Итого ужин		750	29,1	34,4	98,5	833,7		
Ужин 2								
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		2990	125,7	98,1	358,9	2988,0		

5 день	Завтрак							5 день
7-11 лет	Салат из свеклы отварной	г	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Макаронные отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Биточек из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Итого завтрак:		540	26,5	12,8	76,6	528,2	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Сушки	г	50	4,3	2,8	30,7	188,0	пром
	Яблоко	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром
	Итого завтрак 2		370	5,8	3,5	62,7	327,3	
	Обед							
	Салат из моркови и чернослива	г	80	1,2	0,1	17,2	75,7	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой минтай	г	250	12,4	3,1	18,2	151,2	54-20с-2020
	Голубцы ленивые	г	240	20,3	18,4	15,4	307,9	54-3м-2020
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		920	45,0	24,4	136,8	949,2	
	Полдник							
Ватрушка с повидлом	г	60	3,5	1,4	34,8	166,0	54-1в-2020	
Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,4	101,0	пром	
Итого полдник:		260	9,3	6,4	43,2	267,0		
Ужин								
Омлет с сыром	г	150	19,0	15,3	3,0	315,8	54-4о-2020	
Овощи консервированные отварные (фасоль)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157	
Рыба, запеченная с яйцом	г	110	13,7	5,5	8,2	137,5	301	
Каша гречневая рассыпчатая	г	200	11,0	8,4	48,0	311,6	54-4г	
Чай с вареньем	г	200	0,4	0,1	14,9	62,0	458	
Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.	
Итого ужин		865	54,6	36,0	130,8	1158,9		
Ужин 2								
Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3155	147,0	88,1	458,1	3331,6		

6 день	Завтрак							6 день
7-11 лет	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5,7	4,8	15,9	129,8	54-17к-2020
	Яйцо вареное	г	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,0	20,6	101,6	пром
	Яблоко	г	120	0,5	1,2	20,6	106,0	пром
	Итого завтрак:		610	18,0	21,2	68,7	546,1	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром
	Итого завтрак 2		410	6,2	6,4	70,4	363,4	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	5,2	3,0	62,7	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	8,0	6,1	23,0	177,6	54-7с-2020
	Картофельное пюре	г	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	Рыба, тушеная в томате с овощами(мантай)	г	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Мармелад фруктово-ягодный	г	20	0,3	1,8	12,8	69,1	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		1020	39,0	30,2	154,8	1047,8	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	1,4	39,0	175,0	пром
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром.
	Итого полдник:		350	3,0	1,7	55,7	247,3	
	Ужин							
	Запеканка из творога с вареньем	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Варенье	г	25	0,1	0,0	16,2	65,5	86
	Шницель из говядины	г	100	15,2	16,7	8,2	252,5	171
	Капуста тушеная	г	200	5,2	6,4	26,9	174,0	210
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,9	247
	Хлеб пшеничный	г	90	6,7	2,6	46,3	238,5	пром.
	Итого ужин		765	58,3	36,4	148,2	1148,7	
	Ужин 2							
	Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0	
	Итого за день:		3355	130,3	100,9	505,8	3454,3	

7 день	Завтрак							7 день
7-11лет	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,1	7,2	123,8	54-11з-2020
	Каша манная молочная жидкая	г	180	5,6	5,9	28,1	188,1	227
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	г	200	2,0	2,4	25,7	131,9	257
	Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з-2020
	Итого завтрак:		595	16,1	32,2	112,6	807,9	
	Завтрак 2							
	Сок	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
	Сухари	г	50	4,2	5,4	33,0	199,0	пром
	Апельсин	г	150	1,4	0,3	12,2	56,7	пром
	Итого завтрак 2		400	6,6	5,9	65,4	341,7	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,3	4,5	7,7	76,0	54-13з-2020
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	16,3	13,7	15,0	250,6	124\145
	Азу из говядины	г	175	21,0	20,0	4,0	280,0	325
	Рис, припущенный с томатом	г	180	4,7	6,3	48,7	271,0	203
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	г	200	0,3	0,0	22,7	92,0	253
Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром	
Итого обед:		1005	50,6	45,7	140,1	1175,6		
Полдник								
Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	
Яблоко	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром.	
Вафли	г	50	1,6	1,4	40,0	175,0	пром.	
Итого полдник:		370	6,8	5,4	64,3	328,7		
Ужин								
Овощи консервированные (сол. огур)	г	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149	
Рыба запеченная с яйцом	г	110	13,7	5,5	8,2	137,5	301	
Картофель запеченный в сметанном соусе	г	200	4,6	10,0	12,5	160,0	181	
Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408	
Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	
Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.	
Итого ужин		760	27,5	23,2	81,6	651,4		
Ужин 2								
Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3330	113,4	117,4	472,0	3406,3		

8 день	Завтрак							8 день
7-11лет	Помидор в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет с сыром	г	150	19,0	25,3	3,0	315,8	54-4о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром.
	Итого завтрак:		600	23,5	26,6	40,1	495,4	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Сушка	г	50	4,3	2,8	30,7	188,0	пром.
	Итого завтрак 2		250	5,3	3,0	50,9	274,0	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	80	1,3	8,1	7,7	108,7	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	7,6	10,0	16,8	187,8	54-3с-2020
	Картофель отварной в молоке	г	200	6,0	7,4	35,5	231,6	54-10г-2020
	Котлета рыбная(минтай)	г	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,2	0,2	11,0	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		980	40,0	31,0	147,3	1027,5	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,7	9,9	52,4	325,1	54-2в-2020
	Молоко 3,2%	г	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Итого полдник:		300	12,5	16,3	61,8	443,5	
	Ужин							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Бефстроганов из говядины	г	130	17,8	21,3	13,0	315,4	326/402
Каша перловая рассыпчатая	г	200	5,9	7,0	40,6	249,5	54-5г	
Чай с вареньем	г	200	0,4	0,1	14,9	62,0	458	
Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.	
Итого ужин		730	32,4	31,5	122,4	906,1		
Ужин 2								
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3060	119,5	113,4	430,5	3247,5		

9 день	Завтрак							9 день
7-11 лет	Масло сливочное (порциями)	г	20	0,2	14,5	0,3	132,2	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная пшеничная	г	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
	Итого завтрак:		560	13,2	24,2	68,3	543,7	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	Итого завтрак 2		250	4,8	6,1	57,4	302,9	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	7,6	10,9	6,7	156,6	104/87/433
	Каша пшеничная рассыпчатая	г	200	8,5	8,6	47,3	301,0	54-12г-2020
	Курица отварная	г	100	32,0	2,4	1,1	154,7	54-21м-2020
	Соус белый основной	г	50	1,4	1,9	2,2	31,1	54-2соус
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		1030	62,1	33,8	145,9	1138,3	
	Полдник							
	Яйцо вареное	г	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о-2020
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247
	Булочка школьная	г	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в-2020
	Итого полдник:		300	11,4	5,8	63,3	345,4	
	Ужин							
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157
	Голубцы ленивые	г	100	10,0	12,0	4,2	164,0	333
	Соус сметанный	г	30	0,5	3,6	1,0	38,0	236
	Макаронные изделия отварные с томатом	г	180	6,8	6,5	34,4	224,0	257
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	110	8,2	3,2	56,5	291,5	пром.
	Итого ужин		725	33,2	32,6	113,9	884,9	
	Ужин 2							
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0	
	Итого за день:		3065	130,5	107,5	456,8	3316,2	

10 день	Завтрак							10 день
7-11 лет	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1г-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5	пром.
	Итого завтрак:		500	35,3	14,8	66,5	541,6	
	Завтрак 2							
	Сок	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Пирожки печеные из сдобного теста(капуста)	г	60	4,1	4,2	19,0	130,0	532/551
	Итого завтрак 2		260	5,1	4,4	39,2	216,0	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Суп гороховый	г	250	10,0	8,4	20,4	197,3	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	200	11,0	8,4	48,0	311,6	54-4г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	г	90	13,0	13,2	7,3	199,7	54-21м-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	11,0	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		970	46,1	36,5	160,5	1154,6	
	Полдник							
	Банан	г	170	2,6	0,9	35,7	160,7	пром
	Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Итого полдник:		370	8,4	5,9	43,7	261,7	
	Ужин							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Картофель ,запеченный в сметанном соусе	г	200	4,6	10,0	12,5	160,0	181
	Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	120	9,0	3,5	61,7	318,0	пром.
	Итого ужин		770	29,0	25,7	90,6	716,1	
	Ужин 2							
	Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3070	129,7	92,3	408,5	2991,0		

11 день	Завтрак							11 день
7-11 лет	Икра морковная	г	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-12з-2020
	Макаронны отварные с сыром	г	170	9,0	7,7	32,5	235,4	54-3г-2020
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Итого завтрак:		500	14,3	15,9	78,2	514,1	
	Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	г	200	5,6	6,4	9,4	117,3	260
	Кольцо сдобное	г	60	5,1	9,7	35,4	243,4	286
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром
	Итого завтрак 2		420	12,0	16,4	57,8	421,2	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	г	250	12,4	3,2	18,2	151,2	54-21с-2020
	Капуста тушеная с мясом	г	240	26,4	26,4	16,0	407,3	54-10м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Итого обед:		900	49,8	36,0	114,2	980,1	
	Полдник							
	Омлет с зеленым горошком	г	120	7,7	8,5	3,8	122,9	54-2о-2020
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Итого полдник:		350	15,7	14,4	27,2	303,4	
	Ужин							
	Помидор в нарезке	г	100	1,1	0,2	3,8	23,9	54-3з-2020
	Птица в соусе с томатом	г	100	13,6	14,4	2,4	193,6	367
	Картофельное пюре	г	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247
	Хлеб пшеничный	г	110	8,2	3,2	56,5	291,5	пром.
	Итого ужин		710	28,6	24,7	118,1	811,1	
Ужин 2								
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3080	126,2	112,4	403,5	3130,9		

12 день	Завтрак							12 день
7-1 лет	Салат из моркови и яблок	г	80	0,7	8,1	5,7	99,0	54-11з-2020
	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020
	Котлета из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	Итого завтрак:	г	550	23,2	20,5	53,3	491,5	
	Завтрак 2							
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	1,4	39,0	175,0	пром
	Итого завтрак 2		250	6,3	4,3	50,2	261,0	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	7,8	10,4	12,6	175,8	54-2с-2020
	Рис припущенный	г	200	4,7	6,4	46,7	262,5	54-7г-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	г	100	17,4	11,4	15,6	234,1	54-31м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Итого обед:		1000	42,0	31,3	160,2	1090,5	
	Полдник							
	Ватрушка творожная	г	60	9,9	12,4	18,0	222,8	54-1в-2020
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром
	Итого полдник:		360	11,3	12,9	48,5	354,3	
	Ужин							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	80	1,3	8,1	7,7	107,7	54-8з-2020
	Макароны отварные	г	160	6,8	5,2	35,0	209,9	54-1г-2020
Рыба запеченная с яйцом	г	110	13,7	5,5	8,2	137,5	301	
Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	г	110	8,2	3,2	56,5	291,5	пром.	
Итого ужин		660	31,6	23,1	116,0	797,5		
Ужин 2								
Ряженка 2,5%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3020	120,2	97,1	436,2	3095,8		

день	Завтрак							13 день
11лет	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная гречневая	г	200	7,1	5,8	26,7	187,3	54-20к-2020
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром.
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
	Итого завтрак:		545	14,9	21,3	62,3	501,3	
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Вафли	г	50	1,6	1,4	40,0	175,0	пром
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром
	Итого завтрак 2		410	4,0	1,9	73,2	321,5	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	8,0	5,3	19,2	154,1	54-24с-2020
	Картофель отварной в молоке	г	200	6,0	7,4	35,5	231,6	54-10г-2020
	Биточек из говядины	г	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-6м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	50	3,7	1,5	25,7	132,5	пром
	Итого обед:		970	42,2	38,4	152,4	1121,0	
	Полдник							
Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром	
Кефир 2,5%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Итого полдник:		250	9,6	10,9	45,2	317,9		
Ужин								
Овощи консервированные (сол. огур)	г	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149	
Печень по-строгановски	г	100	20,0	13,0	7,0	225,0	356	
Соус сметанный	г	40	0,6	3,7	1,0	40,0	408	
Рис с овощами	г	200	4,3	7,6	34,7	223,7	54-26г-2020	
Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-21гн-2020	
Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	1,4	265,0	пром.	
Итого ужин		740	33,4	27,3	52,2	791,5		
Ужин 2								
Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3115	109,9	104,8	393,3	3154,2		

день	Завтрак							14 день
11лет	Омлет натуральный	г	150	12,7	18,0	3,2	225,5	54-1о
	Сыр порционно	г	30	7,0	8,8	0,0	107,5	54-1з-2020
	Каша манная молочная жидкая	г	180	5,6	5,9	28,1	188,1	227
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	г	200	2,0	2,4	25,7	131,9	257
	Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з-2020
	Итого завтрак:		675	34,9	48,9	108,6	1017,1	
Завтрак 2								
Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром	
Мармелад	г	20	0,3	1,8	12,8	69,1	пром	
Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром	
Итого завтрак 2		320	1,7	2,3	43,3	200,6		
Обед								
Салат из моркови с зеленым горошком	г	100	1,9	10,1	6,3	123,8	11	
Суп молочный с макаронными изделиями	г	250	7,2	2,3	13,0	180,0	140	
Каша гречневая рассыпчатая с луком	г	180	9,5	9,0	43,0	292,0	203	
Котлета рыбная (минтай)	г	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р-2020	
Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486	
Хлеб ржано-пшеничный	г	100	7,0	1,2	42,0	206,0	пром	
Итого обед:		930	39,9	25,3	124,0	962,0		
Полдник								
Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Конфета	г	20	0,5	0,9	16,5	73,0	пром	
Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром	
Итого полдник:		270	10,1	11,8	61,7	390,9		
Ужин								
Вареники ленивые со сгущенным молоком	г	150	24,6	11,6	20,6	286,0	289	
Сгущенное молоко с сахаром	г	20	1,5	1,7	11,1	65,4	пром	
Азу из говядины	г	175	21,0	20,0	4,0	280,0	325	
Картофель отварной с маслом	г	200	3,8	10,2	21,1	192,4	152	
Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	г	80	6,0	2,3	41,1	212,0	пром.	
Итого ужин		825	58,5	46,9	106,5	1086,7		
Ужин 2								
Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Итого ужин 2		200	5,8	5,0	8,0	101,0		
Итого за день:		3220	150,9	140,2	452,1	3758,3		
Всего за 14 дней		43735	1790,4	1470,0	6252,6	45999,0		

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал.
Средние показатели за Завтрак	557,5	21,2	21,9	72,7	574,4
Средние показатели за Завтрак 2	313,6	5,6	5,4	57,4	300,7
Средние показатели за Обед	963,6	44,8	33,4	140,5	1058,6
Средние показатели за Полдник	339,3	10,1	9,3	55,4	344,4
Средние показатели за Ужин	750,0	40,4	30,0	112,7	906,6
Средние показатели за Ужин 2	200,0	5,8	5,0	8,0	101,0
Средние показатели за период	3124,0	127,9	105,0	446,7	3285,7