

Удмуртско-пермский край



начальник управления

образования администрации

Ординского муниципального

округа О.В. Погорелова

Единое типовое меню

/ Возрастная категория 7-11 лет/

Разработано по сборнику технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий предназначенных как нормативный и справочный и технологический документ для организации питания в общеобразовательных школах, школах – интернатах, учреждениях профессионального образования, детских домов, специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, детских оздоровительных учреждениях.

Разработан ООО «Уральский региональный центр питания». Издание 5-е с дополнением -2-13г.

Меню приготавливаемых блюд

День: Первый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 21,8%																		
266	182	Каша из хлопьев овсяных	200	6,2	7,46	37	240	0,168	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24			
496	349	Какао с молоком (1 вар)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8			
100	68	Сыр сычужный твердый	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09			
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
		ИТОГО	450	15,4	13,69	81,68	512,3	0,255	2,91	0,097	1,03	378,8	401	93,2	2,57			
Обед 33,4%																		
134	93	Рассольник ленинградский	200	2,05	5,075	5,075	109,5	0,09	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95			
237	167	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	33,74	0,276	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06			
405	296	Кура в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1			
479	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02			
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88			
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56			
518	363	Сок яблочный	180	0,9	0,18	0,08	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,52			
112	73	Яблоки свежие	150	0,62	0	18,95	70,5	0,45	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
		ИТОГО	980	37,55	31,835	130,725	786,74	1,017	31,04	0,094	5,39	148,65	556,75	265,05	16,29			
55,2%		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	52,95	45,525	212,405	1299,04	1,272	33,95	0,191	6,42	527,45	957,75	358,25	18,86			

Меню приготавливаемых блюд

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	7	8	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак 24%																			
264	181	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	0,144	1,34	0,058	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92				
105	70	Масло сливочное	15	0,075	8,25	0,12	112,2	0	0	0,0885	0,15	1,8	2,85	0	0,03				
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44				
500	351	Кофейный напиток со ступенным молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8				
		ИТОГО	455	13,415	18,05	77,2	562,2	0,208	1,74	0,1565	1,39	275	317,65	57,4	3,19				
Обед 35%																			
128	88	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	0,824	0	1,92	276	42,4	21	0,96				
377	271	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5				
115	75	Икра кабачковая (проп. производств)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35				
497	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02				
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44				
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
509	357	Компот из яблока с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2				
		ИТОГО	740	31,95	34,45	89,77	822,7	0,387	11,664	0,08	5,4	363,3	454,2	114,8	8,03				
	59%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195	45,365	52,5	166,97	1384,9	0,595	13,404	0,2365	6,79	638,3	771,85	172,2	11,22				

Меню приготавливаемых блюд

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 24%																	
319	220	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4		
495	349	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4		
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
		ИТОГО	390	25,24	21,32	67,28	562	0,184	1,6	0,11	1,14	364	400	53,6	2,24		
Обед 36 %																	
153	108	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,87	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1		
291	201	Макаронные изделия отварные	180	6,786	0,81	34,848	173,88	0,0684	0,1801	0	0,954	6,84	42,84	9,72	0,936		
401	291	Печень, тушенная в соусе	50\50	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8		
106	71	Овощи натуральные (св. помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45		
507	356	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88		
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
		ИТОГО	750	37,236	15,71	130,938	840,88	0,5504	33,3001	5,824	4,344	141,84	546,64	115,32	10,726		
	60%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1140	62,476	37,03	198,218	1402,88	0,7344	34,9001	5,934	5,484	505,84	946,64	168,92	12,966		

Меню приготавливаемых блюд

День: Четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 23%																		
262	180	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	2,02	0,44			
93	64	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	0	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3			
495	349	Чай с молоком (1 вар)	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4			
108	72	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
		ИТОГО	400	10,82	25,62	66,6	540	0,14	2,68	0,182	1,14	269,8	244,2	22,82	1,36			
Обед 36%																		
136	95	Солянка из птицы	200	5,98	8,86	2,44	114	0,042	2,54	2,54	0,5	23,6	155,6	18,2	0,86			
479	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02			
429	312	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05			
345	243	Котлета рыбная	90	12,51	19,9	8,64	101	0,06	0,36	0,01	0,9	31,5	144	20,7	0,54			
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56			
507	356	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1			
112	73	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,53	0,34	13,77	73,1	0,06	102	0	0,34	58	39,1	22,1	0,51			
		ИТОГО	900	29,61	38,2	97,7	878	0,436	114,34	2,605	3,12	204,9	535,5	128,8	6,08			
	59%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	42,6	38,54	166,42	1282	0,59	16,72	2,802	4,62	428,4	791,8	143,22	7,54			

Меню приготавливаемых блюд

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				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	16		
Завтрак 24,7%																	
260	179	Каша «Дружба»	200	5,26	11,72	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56		
95	65	Бутерброд с джемом или повидлом (1вар)	30	0,85	2,15	16,3	88	0,01	0,1	0,015	0,15	5	8,5	2,5	0,35		
501	352	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1		
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88		
		ИТОГО	510	15,39	17,19	96,62	581,2	0,218	2,72	0,115	1,23	273,6	290,9	58,3	1,89		
Обед 32,4 %																	
161	114	Суп-пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,2	0,056	7,54	0,036	0,26	57,6	65,6	22,4	0,6		
479	340	Сметана	10	10	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02		
406	297	Плов из отварной птицы	200	15,2	15,1	15,1	342	0,02	1,23	0	5,14	31,4	127	30	1,23		
107	71	Огурцы натуральные соленные	50	50	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4		
503	354	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
108	72	Хлеб пшеничный	40	40	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
109	72	Хлеб ржаной	40	40	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
		ИТОГО	740	357,54	21,47	88,99	762,9	0,2	16,31	0,046	6,78	125,8	305,4	85,2	4,35		
	57%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	372,93	38,66	185,61	1344,1	0,418	19,03	0,161	8,01	399,4	596,3	143,5	6,24		

Меню приготавливаемых блюд

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	7	8	9	С	А	Е	12	Ca	P	Mg	15	16	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 23,7%																			
268	183	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,064	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44				
100	68	Сыр сычужный твердый	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09				
495	349	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4				
108	72	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	1,1				
112	73	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
		ИТОГО	560	14,18	13,43	93,9	558,2	0,197	12,91	0,087	1,13	378,4	364,3	100,6	2,63				
Обед 32%																			
154	109	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58				
407	298	Рагу из птицы	210	16,56	17,28	19,08	252	0,144	12,48	0,024	3,72	30	46,8	46,8	2,16				
107	71	Огурцы натуральные соленные	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4				
479	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02				
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	40	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88				
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
508	357	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		25	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5				
		ИТОГО	790	28,14	24,01	110,29	756,7	0,366	28,48	0,034	7,48	122,8	258,2	107,8	7,1				
56%		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	42,32	37,44	204,19	1314,9	0,563	41,39	0,121	8,61	501,2	622,5	208,4	9,73				

Меню приготавливаемых блюд

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда 4	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 8	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				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	16		
Завтрак 23,6%																	
248	173	Кажа гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,188	1,36	0,078	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44		
496	349	Какао с молоком (1вар)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
100	68	Сыр сычужный твердый гроздьями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09		
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
		ИТОГО	450	18,36	19,11	77,28	555,3	0,275	2,73	0,121	0,99	357,8	432,2	149,8	4,77		
Обед 30%																	
152	107	Уха с крупой	200	5,2	1,98	11,5	85	0,078	7,08	0,014	0,44	26,8	106,4	24,2	0,8		
389	283	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2		
424	309	Капуста тушеная с морковью в молоке	200	4	5,6	9,2	104	0,06	20	0,04	0,6	124	108	48	1,2		
509	357	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2		
106	71	Овощи натуральные (св. помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45		
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
		ИТОГО	830	29,53	21,38	89,44	696	0,354	45,38	0,074	2,99	209,8	476,6	132,6	7,85		
	53,60%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	47,89	40,49	166,72	1251,3	0,629	48,11	0,195	3,98	567,6	908,8	282,4	12,62		

Меню приготавливаемых блюд

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 23,4%																		
265	182	Каша молочная кукурузная	150	4,65	5,6	27,75	180	0,06	0,97	0,03	0,24	95,5	99,9	19,35	0,9			
93	64	Бутерброд с маслом (2вариант)	20/20	1,6	16,7	10	197	0	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3			
495	349	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4			
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
		ИТОГО	390	10,79	23,92	73,33	552	0,144	2,27	0,16	1,08	236,5	235,9	42,95	2,04			
Обед 36,6%																		
Суп картофельный с																		
144	101	бобовыми (1 вар) на	200	4	3,6	12,18	87,5	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4				
479	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02			
429	312	Картофельное пюре	200	4,2	0,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4			
381	275	Котлеты	90	16,02	15,75	12,87	257	0,08	0	0,03	0,45	35,1	166,5	23,4	25,2			
112	73	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3			
512	359	Компот из плодов	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6			
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
108	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56			
		ИТОГО	880	30,86	22,75	110,65	860,7	0,555	19,58	0,13	2,26	162,1	450,4	122,1	31,52			
	60,00%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270	41,65	46,67	183,98	1412,7	0,699	21,85	0,29	3,34	398,6	686,3	165,05	33,56			

Меню приготавливаемых блюд

День: четвертый
Неделя: II вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Ср.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 23,3 %																		
255	176	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	0,122	1,42	0,08	0,76	40	250,6	37,2	0,92			
93	64	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20/20	1,6	16,7	10	197	0	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3			
495	349	Чай с молоком (1 вар)	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4			
		ИТОГО	400	9,5	29,4	61,66	549,2	0,162	2,72	0,21	1,16	173	360,6	55,2	1,62			
Обед 30,2 %																		
158	112	Суп с макаронными изделиями с капустой	200	2,06	2,22	14,84	87,6	0,06	4,86	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66			
414	303	Рис отварной	180	4,92	8,1	45,08	272,8	0,036	0	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7			
343	241	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,1	0,06	3,35	0,007	3	25	145	27,8	0,57			
106	71	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,2	7	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45			
494	348	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56			
		ИТОГО	760	22,26	16,26	112,66	711,5	0,272	11,01	0,061	5,52	78,8	375	100,4	4,33			
	53,50%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1160	31,76	45,66	174,32	1260,7	0,434	13,73	0,271	6,68	251,8	735,6	155,6	5,95			

Меню приготавливаемых блюд

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	12	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак 22,8%																				
165	117	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	0,042	0,26	164,4	136,8	21	0,36					
95-96	66	Бутерброд с джемом (2 вар)	50	1,42	3,58	27,17	146,67	0,025	0,125	0,03	0,25	7,5	15	3,75	0,5					
501	352	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1					
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
112	73	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	150	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
		ИТОГО	640	13,96	12,46	96,43	536,17	0,23	152,345	0,092	1,25	329,9	284,3	57,85	4,7					
Обед 38%																				
132	92	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	0,076	9,98	0	1,9	21	51,8	22,2	0,82					
293	203	макаронник с мясом	180	28	31,4	28	505	0,11	0,77	0,03	4,8	21	253	35	3,6					
497	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02					
518	363	Сок апельсиновый	180	1,19	0,17	22,44	102	0,072	7,2	0	0	32,4	0	0	0,54					
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
108	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56					
		ИТОГО	650	36,79	38,03	94,08	896,2	0,377	17,99	0,04	7,73	105,2	400,1	82,5	6,98					
60,80%		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	50,75	50,49	190,51	1432,37	0,607	170,335	0,132	8,98	435,1	684,4	140,35	11,68					

Приложение 3

Распределение рациона примерного 10-дневного меню по калорийности и химическому составу для лиц в возрасте 7-11 лет на
осенне-зимний период

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
2 день	45,37	52,50	166,97	1384,90	0,60	13,40	0,24	6,79	638,30	771,85	172,20	11,22
3 день	62,48	37,03	198,22	1402,88	0,73	34,90	5,93	5,48	505,84	946,64	168,92	12,97
4 день	42,60	38,54	166,42	1282,00	0,59	16,72	2,08	4,62	428,40	791,80	143,22	7,54
5 день	372,93	38,66	185,61	1344,10	0,42	19,03	0,16	8,01	399,40	596,30	143,50	6,24
6 день	42,72	37,49	205,04	1321,40	0,56	41,39	0,12	8,61	501,20	622,50	208,40	9,73
7 день	47,89	40,49	166,72	1251,30	0,63	48,11	0,20	3,98	567,60	908,80	282,40	12,62
8 день	41,65	46,67	183,98	1412,70	0,70	21,85	0,29	3,34	398,60	686,30	165,05	33,56
9 день	31,76	45,66	174,32	1260,70	0,34	13,73	0,27	6,68	251,80	735,60	155,60	5,95
10 день	45,36	59,16	178,42	1452,7	0,36	16,03	0,301	7,18	285,8	825,6	171,6	6,95
Итог	746,35	409,70	1629,80	12304,68	4,95	227,46	9,61	55,19	4010,94	6975,39	1626,89	107,78
Среднее за 10 дней	74,64	40,97	162,98	1230,47	0,49	22,75	0,96	5,52	401,09	697,54	162,69	10,78

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для лиц в
возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период

	Завтрак	%	Обед	%	Итого	%
1 день	512,30	21,8	786,74	33,4	1299,04	55,2
2 день	562,20	24	822,70	35	1384,00	59
3 день	562,00	24	840,88	36	1402,88	60
4 день	540,00	23	878,00	36	1282,00	59
5 день	581,20	24,7	762,90	32,4	1344,10	57
6 день	558,20	23,7	763,20	32	1321,00	56
7 день	555,30	23,6	696,00	30	1251,30	53,6
8 день	552,00	23,4	860,70	36,6	1412,70	60
9 день	549,20	23,3	711,50	30,2	1260,70	53,5
10 день	536,17	22,8	896,20	38	1432,37	60,8
Итого	5508,57	234,30	8018,82	339,60	13390,09	574,10
Среднее за 10 дней	550,86	23	801,88	34	1339,01	57,41
Норма от среднесуточной калорийности	470-587,5	20-25%	705-822,5	30-35%	1175-1410	50-60%