

Утверждаю:
Директор МБОУ «Тойкинская СОШ»
_____ И. Н. Пустовалов
24. 08. 2020 г.

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-
11 лет на летне-осенний период года

Разработано:
ЗАО «Уральский региональный центр
питания»
Генеральный директор
Перевалов А.Я. _____

Тойкино 2020 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Тойкинская СОШ»
_____ И. Н. Пустовалов
24. 08. 2020 г.

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 11
лет и старше на летне-осенний период года

Разработано:
ЗАО «Уральский региональный центр
питания»
Генеральный директор
Перевалов А.Я. _____

Тойкино 2020 г.

Приложение 1																	
№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	1 день																
	Завтрак																
102	Каша молочная "Дружба"	200/5	Крупы	26,0	26,0	6,55	8,33	35,09	241,11	0,05	0,07	0,33	0,67	105,63	23,20	109,89	0,45
			Молоко	102,0	102,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
363	Колбаса вареная	20	Колбасные изделия	20,4	20,0	6,00	9,00	0,00	105,00	0,00	0,03	0,00	0,10	4,65	3,60	31,20	0,37
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат киселя "Золотой шар"	20,0	20,0	0,00	0,00	40,48	161,92	1,00	0,12	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Крахмал	6,0	6,0												
	Итого завтрак:					18,55	18,36	120,20	717,53	1,08	0,36	46,33	1,67	143,08	59,60	213,69	2,82
	Обед																
9	Салат из моркови	80	Овощи свежие	88,0	70,4	0,91	8,06	8,30	109,44	0,00	0,04	2,64	1,68	35,95	26,75	38,72	0,50
			Масло растительное	8,0	8,0												
			Сахар	2,4	2,4												
45	Суп картофельный с бобовыми	250	Овощи свежие	28,1	22,5	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,10	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,80
			Крупы, бобовые	38,8	25,0												
			Картофель	67,5	50,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
163	Рыба (филе) отварная	100/	Рыба	164,2	121,4	17,57	6,86	0,61	143,00	0,01	0,07	0,40	1,06	27,11	28,54	202,85	0,71
			Овощи свежие	7,5	5,0												
241	Картофельное пюре	180	Картофель	203,4	151,2	3,84	7,27	27,96	192,55	0,02	0,13	7,68	0,24	41,14	29,10	88,77	1,20
			Молоко	28,8	26,0												
			Масло сливочное	8,1	8,1												
265	Соус томатный	50	Томат-пюре	7,5	7,5	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сахар	0,9	0,9												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
284	Компот из яблок с лимоном	200	Фрукты свежие	72,0	57,0	0,25	0,03	25,35	104,07	0,01	0,01	2,70	0,05	9,30	4,00	5,49	0,34
			Сахар	20,0	20,0												
	Итого обед:					34,57	29,37	129,22	934,13	0,28	0,56	22,69	4,88	171,65	165,00	553,63	7,27
	ИТОГО					53,12	47,73	249,42	1651,66	1,36	0,92	69,02	6,55	314,73	224,60	767,32	10,09

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	2 день																
	Завтрак																
157	Сырники с морковью	150/50	Творог	106,5	105,0	23,55	9,62	37,23	329,66	0,06	0,10	1,18	0,73	177,70	41,61	238,10	1,07
			Крупы, бобовые	3,7	3,7												
			Сахар	11,0	11,0												
			Овощи свежие	42,0	33,0												
			Яйца	6,0	6,0												
			Мука пшеничная	19,0	19,0												
			Масло сливочное	7,7	7,7												
261a	Соус молочный сладкий (вариант 2)	50	Молоко	37,5	37,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Мука пшеничная	2,0	2,0												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
382	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	40	Хлеб пшеничный	30,0	30,0	1,27	4,00	2,60	123,60	0,06	0,02	0,17	0,05	7,40	7,20	17,00	0,45
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Кондитерские изделия	20,2	20,0												
			Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,04	0,36	19,88	88,00	0,00	0,06	0,00	0,50	10,40	14,00	33,20	0,64
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	Какао	3,0	3,0	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	1,30	0,01	124,44	26,75	109,65	0,82
			Сахар	20,0	20,0												
			Молоко	100,0	100,0												
	Итого завтрак:					32,03	18,31	96,06	740,18	0,17	0,25	18,65	1,35	335,94	98,56	408,95	3,58
	Обед																
5	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	80	Овощи свежие	85,6	70,4	1,78	8,82	2,72	97,39	0,02	0,02	11,44	1,98	25,76	11,89	27,70	0,53
			Яйца	6,4	6,4												
			Масло растительное	8,0	8,0												
44a	Суп из овощей (вариант 2)	250	Картофель	66,3	50,0	1,75	5,74	12,39	98,99	0,24	0,09	14,91	0,23	2,41	22,13	56,53	0,81
			Крупы, бобовые	11,5	7,5												
			Овощи свежие	49,5	40,0												
			Масло растительное	5,0	5,0												
			Сметана	6,3	6,3												
217	Фрикадельки из кур	80/60	Птица	137,1	59,4	13,19	17,00	7,39	235,69	0,01	0,05	0,14	0,44	25,89	18,96	101,17	0,81
			Хлеб пшеничный	12,6	12,6												
			Яйца	6,8	6,8												
			Молоко	17,1	17,1												
256a	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	50,0	1,78	1,51	4,48	39,46	0,01	0,02	0,12	0,05	58,91	7,06	44,30	0,08
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	0,5	0,5												
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	Крупы, бобовые	58,5	58,5	9,27	5,33	36,87	231,80	0,00	0,12	0,05	0,31	20,79	26,49	120,20	3,19
			Масло сливочное	7,5	7,5												
			Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
			Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
			Напиток "Золотой шар" с витаминами	20,0	20,0	0,00	0,00	19,10	79,20	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:					37,16	39,83	133,72	1040,73	0,78	1,10	56,66	4,59	171,26	136,93	502,00	8,95
	ИТОГО					69,19	58,14	229,78	1780,91	0,95	1,35	75,31	5,94	507,20	235,49	910,95	12,53

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	3 день																
	Завтрак																
136	Омлет с морковью	155	Яйца	80,0	80,0	12,16	18,08	6,4	147,00	0,09	0,04	1,39	0,08	90,63	23,71	111,21	1,03
			Молоко	50,0	50,0												
			Овощи свежие	50,0	40,0												
			Масло сливочное	10,0	10,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
366	Сыр	20	Сыр	20,0	19,8	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05	0,01	0,32	0,09	200,00	10,00	108,00	0,22
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
287a	Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	200	Кофе	2,00	2,0	1,40	1,60	12,33	66,9	0,01	0,01	0,12	0,01	50,38	5,25	35,49	0,07
			Молоко	50,00	50,00												
			Сахар	10,00	10,00												
	Итого завтрак:					24,20	26,61	63,36	496,20	0,18	0,20	17,83	1,08	373,81	71,76	327,30	3,32
	Обед																
22	Салат из свежих помидоров	80	Овощи свежие	86,4	72,8	0,80	8,13	3,68	91,14	0,00	0,04	16,38	0,98	10,19	14,56	18,93	0,66
			Масло растительное	8,0	8,00												
52	Суп молочный с крупой	250	Молоко	175,0	175,0	6,18	7,58	23,28	185,68	0,05	0,08	1,14	0,10	212,08	33,26	184,50	0,36
			Крупы, бобовые	15,0	15,0												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сахар	2,5	2,5												
181	Жаркое по-домашнему	80/150	Мясо	172,6	126,9	23,56	18,12	23,14	349,27	0,02	0,25	26,70	0,66	32,55	73,77	394,72	4,45
			Картофель	152,0	114,0												
			Овощи свежие	24,5	22,0												
			Масло сливочное	7,0	7,0												
247	Овощи натуральные свежие	50	Овощи свежие	53,0	50,0	0,55	0,00	1,20	8,00	0,00	0,10	2,50	0,05	11,50	7,00	12,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
272	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	216,0	200,0	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	1,40	0,00	240,01	28,00	180,01	0,20
			Сахар	10,0	10,0												
	Итого обед:					46,08	41,64	110,25	1004,81	0,11	0,75	48,12	3,37	543,83	206,99	942,26	9,50
	ИТОГО					70,28	68,25	173,61	1501,01	0,29	0,95	65,95	4,45	917,64	278,75	1269,56	12,82

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	4 день																
	Завтрак																
141	Запеканка из творога	150	Творог	141,0	139,5	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,09	0,70	0,60	244,93	40,11	338,98	1,35
			Крупы, бобовые	9,7	9,7												
			Молоко	36,0	36,0												
			Яйца	4,5	4,5												
			Сахар	9,7	9,7												
			Сметана	5,2	5,2												
			Хлеб пшеничный	5,2	5,2												
			Масло сливочное	5,2	5,2												
268	Соус фруктовый из яблок	50	Яблоки сухие	4,0	4,0	0,09	0,00	8,23	33,26	0	0	0,02	4,27	1,8	3,3	0,52	
			Мука картофельная	1,5	1,5												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
365	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20,0	20,0	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	132,00
		70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
296	Чай с молоком (1-й вариант)	200	Чай-заварка	40,0	40,0	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,01	0,56	0,01	61,48	10,91	50,56	0,91
			Сахар	13,5	13,5												
			Молоко	46,5	46,5												
	Итого завтрак:					36,91	29,14	99,50	796,31	0,14	0,74	21,10	7,63	341,56	90,41	462,70	136,26
	Обед																
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80	Овощи свежие	91,2	72,8	0,58	8,06	2,40	82,88	0,02	0,02	7,26	0,56	25,98	10,67	28,66	0,48
			Масло растительное	8,0	8,0												
59	Суп-пюре из разных овощей	250	Масло сливочное	5,0	5,0	2,89	5,00	13,03	108,65	0,63	0,08	6,60	0,31	70,15	27,25	81,10	0,72
			Овощи свежие	75,8	60,0												
			Картофель	30,0	22,5												
			Мука пшеничная	5,0	5,0												
208а	Кнели из кур с рисом	80/	Птица (филе)	105,2	75,4	14,61	16,58	6,75	234,65	0,04	0,04	1,23	0,41	20,93	14,12	110,66	1,12
			Крупы, бобовые	7,4	7,5												
			Молоко	8,6	8,6												
			Масло сливочное	3,2	3,2												
256а	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	50,0	1,78	1,51	4,48	39,46	0,01	0,02	0,12	0,05	58,91	7,06	44,30	0,08
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	0,5	0,5												
235	Капуста тушеная	180	Овощи свежие	277,4	225,0	4,72	5,81	24,21	156,89	0,00	0,08	35,59	0,24	109,77	44,93	83,97	1,70
			Мука пшеничная	2,2	2,2												
			Масло сливочное	8,1	8,1												
		50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
		70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
		200	Напиток "Золотой шар" с витаминами	20,0	20,0	0,00	0,00	19,10	79,20	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:					33,97	38,39	120,74	959,93	1,20	1,04	80,80	3,15	323,24	154,43	500,79	7,63
	ИТОГО					70,88	67,53	220,24	1756,24	1,34	1,78	101,90	10,78	664,80	244,84	963,49	143,89

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	5 день																
	Завтрак																
94	Рулет картофельный с овощами	150/50	Картофель	180,0	135,0	4,96	14,84	31,45	279,20	0,04	0,17	12,03	0,37	52,80	35,83	106,20	1,44
			Овощи свежие	55,5	30,5												
			Масло растительное	7,5	7,5												
			Сметана	4,0	4,0												
			Хлеб пшеничный	4,0	4,0												
256а	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	50,0	1,78	1,51	4,48	39,46	0,01	0,02	0,12	0,05	58,91	7,06	44,30	0,08
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	0,5	0,5												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
372	Бутерброд с сельдью (2-й вариант)	50	Рыба	42,0	20,0	4,82	5,56	7,34	140,20	0,11	0,06	1,74	0,98	25,10	16,45	89,85	1,04
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Овощи свежие	6,0	5,0												
			Хлеб пшеничный	20,0	20,0												
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат киселя "Золотой шар"	20,0	20,0	0,00	0,00	40,48	161,92	1,00	0,12	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Крахмал	6,0	6,0												
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,04	0,36	19,88	88,00	0,00	0,06	0,00	0,50	10,40	14,00	33,20	0,64
	Итого завтрак:					15,00	22,67	114,03	753,78	1,19	0,46	59,89	1,96	163,21	82,34	284,55	3,80
	Обед																
6а	Салат из белокочанной капусты с яблоками (вариант 2)	80	Овощи свежие	51,2	40,8	0,86	5,03	5,06	68,00	0,01	0,02	17,61	0,54	24,7	9,41	16,17	0,43
			Фрукты свежие	45,6	32,00												
			Масло растительное	4,0	4,0												
37а	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	250	Овощи свежие	98,1	77,5	1,80	5,91	10,69	101,38	0,24	0,05	8,25	1,53	38,30	22,35	46,56	1,01
			Картофель	28,1	22,0												
			Масло растительное	3,0	3,0												
			Сахар	2,5	2,5												
			Сметана	6,3	6,3												
180	Гуляш из говядины	100	Мясо	118,8	92,5	18,07	20,18	5,62	276,28	0,00	0,10	1,96	0,52	23,26	36,23	235,14	2,54
			Овощи свежие	23,3	20,8												
			Масло сливочное	5,4	5,4												
			Мука пшеничная	3,7	3,7												
227	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия	51,0	51,0	5,52	5,30	35,33	211,10	0,03	0,09	0,00	0,99	13,10	20,69	55,28	1,16
			Масло сливочное	6,8	6,8												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
292	Напиток морковно-яблочный	200	Фрукты свежие	14,0	12	0,60	0,09	14,74	62,18	0,00	0,02	1,00	0,33	19,54	12,78	19,05	0,33
			Овощи свежие	52,0	42,00												
			Сахар	10,0	10,00												
	Итого обед:					36,24	37,94	122,21	977,14	0,28	0,48	28,82	5,49	156,40	151,86	524,30	9,00
	ИТОГО					51,24	60,61	236,24	1730,92	1,47	0,94	88,71	7,45	319,61	234,20	808,85	12,80

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	6 день																
	Завтрак																
156	Сырники из творога и картофеля	150/50	Творог	91,5	90,0	21,27	6,98	31,37	273,32	0,13	0,17	6,60	0,73	206,67	44,12	297,52	1,46
			Картофель	84,0	64,0												
			Яйца	6,0	6,0												
			Мука пшеничная	19,0	19,0												
			Масло растительное	3,7	3,7												
261a	Соус молочный сладкий (вариант 2)	50	Молоко	37,5	37,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Мука пшеничная	2,0	2,0												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
365	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20,0	20,0	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	132,00
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
287a	Кофейный напиток с молоком 3-й вариант	200	Кофе	4,00	2,0	1,40	1,60	10,15	58	0,01	0,01	0,12	0,01	50,38	5,25	35,49	0,07
			Молоко	50,00	50,00												
			Сахар	10,00	10,00												
	Итого завтрак:					28,87	24,01	86,35	662,82	0,18	0,82	26,54	3,49	290,40	85,46	405,65	135,53
	Обед																
14	Салат из редиса	80	Овощи свежие	78,4	72,8	0,87	8,06	2,77	87,30	0,00	0,01	13,65	1,78	28,39	9,46	32,03	0,73
			Масло растительное	8,0	8,0												
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко	175,0	175,0	6,98	7,65	24,66	195,10	0,05	0,12	1,14	0,39	215,68	33,51	181,45	0,69
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сахар	2,5	2,5												
			Макаронные изделия	20,0	20,0												
192	Печень говяжья по-строгановски	110	Субпродукты	124,0	103,0	23,32	28,95	4,70	370,15	12,99	0,39	15,53	1,06	12,84	25,16	438,80	9,44
			Масло растительное	9,0	9,0												
263	Соус сметанный	40	Сметана	20,0	20,0												
			Мука пшеничная	1,0	1,0												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
239	Картофель отварной	180	Картофель	237,6	178,2	3,76	8,44	32,65	218,95	0,04	0,18	24,95	0,20	16,04	34,84	93,02	1,36
			Масло сливочное	8,1	8,10												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
272	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	216,0	200,0	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	1,40	0,00	240,01	28,00	180,01	0,20
			Сахар	10,0	10,0												
	Итого обед:					49,92	60,91	123,73	1242,22	13,12	0,98	56,67	5,01	550,46	181,37	1077,41	15,95
	ИТОГО					78,79	84,92	210,08	1905,04	13,30	1,80	83,21	8,50	840,86	266,83	1483,06	151,48

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	7 день																
	Завтрак																
135	Омлет с сосисками	170	Яйца	80,0	80,0	9,06	27,76	3,22	298,00	0,09	0,10	0,50	1,17	85,37	16,29	139,77	1,29
			Молоко	50,0	50,0												
			Масло сливочное	18,0	18,0												
			Колбасные изделия	32,6	32,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
366	Сыр	20	Сыр	20,0	19,8	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05	0,01	0,32	0,09	200,00	10,00	108,00	0,22
299	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	Чай-заварка	37,5	37,5	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
			Кондитерские изделия	11,3	11,30												
	Итого завтрак:					19,70	34,69	59,13	625,42	0,17	0,25	16,84	2,16	322,44	62,39	326,80	4,23
	Обед																
21	Салат из свежих помидоров с перцем (вариант 2)	80	Овощи свежие	88,8	72,8	0,85	4,99	2,98	62,40	0,19	0,04	36,60	0,45	17,68	13,63	18,24	0,67
			Масло растительное	4,0	4,0												
60а	Щи из квашеной капусты (вариант 2)	250	Овощи свежие	117,0	85,5	1,86	4,77	5,39	74,94	0,03	0,03	9,11	0,24	42,66	16,85	38,66	0,61
			Масло растительное	5,0	5,0												
			Сметана	6,0	6,0												
190	Мясо отварное	80/	Мясо	176,0	129,6	23,15	8,43	0,58	172,17	0,00	0,05	0,12	0,41	11,85	25,55	176,69	1,47
			Овощи свежие	8,8	6,4												
243	Морковь в молочном соусе	150	Овощи свежие	157,5	126,0	2,90	7,53	13,38	132,90	0,00	0,07	5,04	0,56	118,01	49,02	100,37	0,95
			Молоко	39,0	37,5												
			Масло сливочное	2,3	2,3												
			Мука пшеничная	2,3	2,3												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Печенье	35	Кондитерские изделия	35,0	35,0	2,60	4,13	26,04	152,60	0,00	0,00	0,00	0,28	0,40	0,17	1,14	0,01
	Напиток "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат напитка "Золотой	20,0	20,0	0,00	0,00	19,10	79,20	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:					40,75	31,28	118,24	932,41	0,72	0,99	80,87	3,52	228,10	155,62	487,20	7,24
	ИТОГО					60,45	65,97	177,37	1557,83	0,89	1,24	97,71	5,68	550,54	218,01	814,00	11,47

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	8 день																
	Завтрак																
90	Пудинг из моркови и яблок	205	Овощи свежие	141,0	113,0	5,33	10,26	31,84	241,02	0,04	0,08	7,72	0,92	121,73	50,82	105,45	1,33
			Фрукты свежие	116,0	81,0												
			Крупы, бобовые	10,0	10,0												
			Молоко	40,0	40,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Сахар	5,0	5,0												
			Яйца	10,0	10,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
363	Колбаса вареная	20	Колбасные изделия	20,4	20,0	6,00	9,00	0,00	105,00	0,00	0,03	0,00	0,10	4,65	3,60	31,20	0,37
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	Какао	3,0	3,0	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	0,05	121,24	16,52	117,86	0,56
			Сахар	20,0	20,0												
			Молоко	100,0	100,0												
	Итого завтрак:					20,70	23,82	92,02	664,44	0,05	0,24	8,10	1,91	264,42	94,74	316,11	3,66
	Обед																
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	Овощи свежие	95,2	75,2	0,67	4,05	4,26	56,02	0,00	0,02	22,98	0,72	36,42	13,79	25,23	0,47
			Масло растительное	8,0	8,0												
			Сахар	4,0	4,0												
43	Свекольник	250	Овощи свежие	109,2	85,1	1,93	6,34	10,05	104,16	0,01	0,05	4,56	2,40	38,94	39,41	57,42	1,32
			Картофель	57,5	43,1												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Сахар	1,6	1,6												
			Сметана	10,0	10,0												
163а	Рыба (филе) отварная	80	Рыба	110,0	97,3	14,06	5,49	0,49	114,40	0,01	0,05	0,29	1,06	19,00	19,90	140,99	0,49
			Овощи свежие	6,0	4,6												
256а	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	50,0	1,78	1,51	4,48	39,46	0,01	0,02	0,12	0,05	58,91	7,06	44,30	0,08
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	0,5	0,5												
227	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия	51,0	51,0	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,09	0,05	0,99	11,39	17,36	47,14	0,92
			Масло сливочное	6,8	6,8												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
277	Кисель из яблок сушеных	200	Яблоки сухие	12,0	12,0	0,27	0,00	30,82	124,17	0,00	0,00	0,24	0,32	15,92	7,20	13,86	1,83
			Крахмал	6,0	6,0												
			Сахар	20,0	20,0												
	Итого обед:					34,02	24,52	146,60	952,51	0,06	0,46	44,24	7,18	234,08	164,12	492,04	9,24
	ИТОГО					54,72	48,34	238,62	1616,95	0,11	0,70	52,34	9,09	498,50	258,86	808,15	12,90

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	9 день																
	Завтрак																
146	Котлеты овощные с творогом	150/50	Творог	30,0	29,0	12,96	19,10	31,33	349,06	0,03	0,10	17,33	0,65	146,65	49,10	163,08	1,36
			Овощи свежие	168,0	134,0												
			Яйца	10,0	10,0												
			Сахар	2,0	2,0												
			Масло сливочное	15,0	15,0												
			Крупы, бобовые	15,0	15,0												
			Мука пшеничная	5,0	5,0												
			Молоко	20,0	20,0												
261a	Соус молочный сладкий (вариант 2)	50	Молоко	37,5	37,5												
			Мука пшеничная	2,0	2,0												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
366	Сыр	20	Сыр	20,0	19,8	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05	0,01	0,32	0,09	200,00	10,00	108,00	0,22
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат киселя "Золотой шар"	20,0	20,0	0,00	0,00	40,48	161,92	1,00	0,12	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Крахмал	6,0	6,0												
	Итого завтрак:					23,60	26,03	116,44	793,28	1,11	0,37	63,65	1,64	379,45	91,90	343,68	3,58
	Обед																
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80	Овощи свежие	91,2	72,8	0,58	8,06	2,40	82,88	0,02	0,02	7,26	0,56	25,98	10,67	28,66	0,48
			Масло растительное	8,0	8,0												
56	Суп-лапша домашняя	250	Овощи свежие	18,8	15,0	2,45	4,89	13,91	109,38	0,01	0,05	0,55	0,53	16,90	14,17	40,21	0,76
			Мука пшеничная	25,0	25,0												
			Яйца	5,0	5,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
213	Птица тушеная	100	Птица	84,0	75,0	15,70	9,40	3,30	169,00	0,03	0,05	1,15	0,47	44,50	17,68	141,31	1,24
265	Соус томатный	50	Томат-пюре	7,5	7,5												
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сахар	0,9	0,9												
241	Картофельное пюре	180	Картофель	203,4	151,2	3,84	7,27	27,96	192,55	0,02	0,13	7,68	0,24	41,14	29,10	88,77	1,20
			Молоко	28,8	26,0												
			Масло сливочное	8,1	8,1												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
272	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	216,0	200,0	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	1,40	0,00	240,01	28,00	180,01	0,20
			Сахар	10,0	10,0												
	Итого обед:					37,56	37,43	106,52	924,53	0,12	0,53	18,04	3,38	406,03	150,02	631,06	7,41
	ИТОГО					61,16	63,46	222,96	1717,81	1,23	0,90	81,69	5,02	785,48	241,92	974,74	10,99

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	10 день																
	Завтрак																
98	Суфле картофельно-морковное	150/50	Овощи свежие	41,0	32,0	5,41	5,92	25,38	176,44	0,43	0,22	4,50	0,77	205,19	56,51	237,16	1,73
			Яйца	12,0	12,0												
			Молоко	9,0	9,0												
			Масло сливочное	6,0	6,0												
			Картофель	125,0	94,0												
	Соус для запекания	24	Молоко	24,0	24,0												
			Мука пшеничная	1,9	1,9												
			Масло сливочное	1,9	1,9												
263	Соус сметанный	50	Сметана	25,0	25,0												
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
363	Колбаса вареная	20	Колбасные изделия	20,4	20,0	6,00	9,00	0,00	105,00	0,00	0,03	0,00	0,10	4,65	3,60	31,20	0,37
299	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	Чай-заварка	37,5	37,5	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
			Кондитерские изделия	11,3	11,30												
	Итого завтрак:					17,41	15,95	81,29	536,06	0,46	0,39	20,52	1,77	246,91	96,21	347,39	4,82
	Обед																
2а	Салат витаминный (вариант 2)	80	Фрукты свежие	22,4	16,0	0,91	4,13	9,23	77,70	0,00	0,02	13,50	1,64	28,61	14,46	23,12	0,45
			Овощи свежие	65,6	52,8												
			Сахар	4,0	4,0												
			Масло растительное	4,0	4,0												
59	Суп-пюре из разных овощей	250	Молоко	37,5	37,5	2,89	5,00	13,03	108,65	0,01	0,05	4,13	0,31	64,67	21,58	64,23	0,65
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Овощи свежие	75,8	60,0												
			Картофель	30,0	22,5												
			Мука пшеничная	5,0	5,0												
166а	Рыба, запеченная в омлете	95	Рыба (филе)	87,2	83,0	17,43	10,85	5,24	188,31	0,03	0,06	0,40	3,58	30,17	23,69	153,63	0,72
			Мука пшеничная	7,0	7,0												
			Масло растительное	7,0	7,0												
			Яйца	25,0	25,0												
			Молоко	9,4	9,4												
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	Крупы, бобовые	82,8	82,8	10,48	6,52	54,00	316,57	0,00	0,25	0,23	0,58	46,37	63,52	243,31	5,37
			Масло сливочное	8,1	8,1												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
284	Компот из яблок с лимоном	200	Фрукты свежие	72,0	57,0	0,25	0,03	25,35	104,07	0,01	0,01	2,70	0,05	9,30	4,00	5,49	0,34
			Сахар	20,0	20,0												
	Итого обед:					41,35	27,96	157,62	1053,50	0,05	0,59	20,96	7,74	216,62	177,65	641,88	11,06
	ИТОГО					81,79	43,91	238,91	1589,56	0,51	0,98	41,48	9,51	463,53	273,86	989,27	15,88

Утверждаю:
Директор МБОУ «Тойкинская СОШ»
_____ И. Н. Пустовалов
24. 08. 2020 г.

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-
11 лет на зимне-весенний период года

Разработано:
ЗАО «Уральский региональный центр
питания»
Генеральный директор
Перевалов А.Я. _____

Утверждаю:
Директор МБОУ «Тойкинская СОШ»
_____ И. Н. Пустовалов
24. 08. 2020 г.

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 11 лет и старше на зимне-весенний период года

Разработано:
ЗАО «Уральский региональный центр
питания»
Генеральный директор
Перевалов А.Я. _____

Повторы блюд и кулинарных изделий										
Приемы пищи	Дни									
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	Каша молочная "Дружба"	Сырники с морковью	Омлет с морковью	Запеканка из творога	Рулет картофельный с овощами	Сырники из творога и картофеля	Омлет с сосисками	Пудинг из моркови и яблок	Котлеты овощные с творогом	Суфле картофельное-морковное
		Соус молочный сладкий (вариант 2)		Соус фруктовый из яблок		Соус молочный сладкий (вариант 2)			Соус молочный сладкий (вариант 2)	Соус сметанный
	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие		Фрукты свежие	Фрукты свежие
	Колбаса вареная	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	Сыр	Масло сливочное	Бутерброд со скумбрией копченой	Масло сливочное	Сыр	Колбаса вареная	Сыр	Колбаса вареная
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	Какао с молоком (1-й вариант)	Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	Чай с молоком (1-й вариант)	Кисель "Золотой шар" с витаминами	Кофейный напиток с молоком 3-й вариант	Чай с сахаром, вареньем, медом	Какао с молоком (1-й вариант)	Кисель "Золотой шар" с витаминами	Чай с сахаром, вареньем, медом
обед	Салат из моркови	Салат из редьки с яблоками	Салат из свеклы отварной	Салат из квашеной капусты с яблоками	Салат из свеклы и моркови (вариант 2)	Винегрет овощной	Салат из соленых огурцов с луком	Салат из квашеной капусты	Салат картофельный с огурцами солеными	Салат витаминный (вариант 2)
	Суп картофельный с бобовыми	Суп из овощей	Суп молочный с крупой	Суп-пюре из разных овощей	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	Суп молочный с макаронными изделиями	Щи из квашеной капусты (вариант 2)	Рассольник домашний	Суп-лапша домашняя	Суп-пюре из разных овощей

	Рыба (филе) отварная	Фрикадельки из кур	Жаркое по-домашнему	Кнели из кур с рисом	Гуляш из говядины	Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное	Рыба (филе) отварная	Птица тушеная	Рыба, запеченная в омлете
	Картофельное пюре	Каша пшеничная рассыпчатая	Овощи натуральные соленые	Капуста тушеная	Макаронные изделия отварные	Картофель отварной	Морковь в молочном соусе	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая
	Соус томатный	Соус молочный 4-й вариант		Соус молочный 4-й вариант		Соус томатный		Соус молочный 4-й вариант	Соус томатный	
	Компот из яблок с лимоном	Напиток "Золотой шар" с витаминами	Кисломолочный напиток	Напиток "Золотой шар" с витаминами	Напиток морковно-яблочный	Кисломолочный напиток	Напиток "Золотой шар" с витаминами	Кисель из яблок сушеных	Кисломолочный напиток	Компот из яблок с лимоном
							Печенье	Фрукты свежие		

АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

МБОУ «Тойкинская СОШ»

САЛАТЫ

1. Салат из моркови
2. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами
3. Салат из свежих помидоров
4. Салат из свежих огурцов с зелёным луком
5. Салат из белокочанной капусты с яблоками
6. Салат из редиса
7. Салат из свежих помидоров с перцем
8. Салат из белокочанной капусты с морковью
9. Салат витаминный

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

1. Суп картофельный с бобовыми
2. Суп из овощей
3. Суп молочный с крупой
4. Суп-пюре из овощей
5. Борщ с капустой и картофелем
6. Суп молочный с макаронными изделиями
7. Щи из квашеной капусты
8. Свекольник
9. Суп-лапша домашняя

БЛЮДА ИЗ МЯСА

1. Фрикадельки из кур
2. Жаркое по-домашнему
3. Кнели из кур с рисом
4. Гуляш из говядины
5. Печень говяжья по-строгановски
6. Мясо отварное
7. Птица тушеная

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

1. Капуста тушеная
2. Картофельное пюре
3. Рулет картофельный с овощами
4. Картофель отварной
5. Морковь в молочном соусе
6. Пудинг из моркови и яблок
7. Котлеты овощные с творогом
8. Суфле картофельно-морковное

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

1. Рыба (филе) отварная
2. Рыба, запеченная в омлете

БЛЮДА ИЗ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

1. Сырники с морковью
2. Запеканка из творога
3. Сырники из творога и картофеля

БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

1. Каша пшеничная рассыпчатая
2. Макароны изделия отварные
3. Каша гречневая рассыпчатая
4. Каша «Дружба»

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

1. Омлет с морковью
2. Омлет с сосисками

СОУСЫ

1. Соус сметанный
2. Соус молочный сладкий
3. Соус томатный

НАПИТКИ

1. Кисель «Золотой шар» с витаминами
2. Компот из яблок с лимоном
3. Какао с молоком
4. Кофейный напиток с молоком
5. Кисломолочный напиток
6. Чай с молоком
7. Напиток морковно-яблочный
8. Чай с вареньем, мёдом, сахаром
9. Кисель из яблок сушеных

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

- 1.Блинчики с маслом, вареньем, мёдом
- 2.Булочка ванильная
- 3.Оладьи дрожжевые с вареньем, мёдом, маслом
- 4.Сдоба обыкновенная
- 5.Коржик молочный
- 6.Печенье домашнее
- 7.Ватрушки дрожжевые
- 8.Пирожки, печенные из сдобного теста
- 9.Пирожки, печенные из пресного теста
- 10.Пироги сладкие с фруктами или вареньем
- 11.Пироги открытые овощные
- 12.Пироги открытые сладкие
- 13.Булочка домашняя

БУТЕРБРОДЫ

- 1.Бутерброд с джемом
- 2.Бутерброд с сельдью