

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
			Б	Ж	У										
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
ОБЕД															
72	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	30	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36	
135	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2.4	14.64	90.4	0.02	13.96	0.02	0.1	12.64	40.26	25.44	0.88	
723	Гуляш	80/45	7.54	6.24	1.26	156.94	0.094	0.7259	0.03	0	9.7815	15.97	36.36	2.4196	
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	7.2	27.5	237	0.06	0	0	6.7	12.37	9.2	84.02	2.81	
958	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	101	0.4	1.29	20	0	124.5	89	13.86	0.13	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5	
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6	
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46	
	ИТОГО		26.59	23.76	112.95	926.26	0.894	31.1759	20.05	7.25	260.0215	371.99	225.3	11.1596	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

ОБЕД

72	Салат из капусты белокочанной	30	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36
134	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	7.9	5.6	17.08	13.6	0.15	9.6	0.02	0.1	22.56	51.96	27.76	1.59
443	Плов из отварной курицы	80/150	35	14.21	45.05	412.38	0.03	0	0.5	0.16	10.2	87.05	24.91	1.24
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30.6	118	0	15	0	0	4.5	0	1	0.15
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		49.19	25.05	146.34	884.9	0.5	39.8	0.52	0.71	137.99	356.57	119.29	7.9

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1.08	3.04	1.04	26.8	0	7.2	0	0	6.9	6	3.5	0.21	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	7-11 лет	В	С	А	Е	7-11 лет	Са	Р	Мg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД																	
72	Салат овощной	30	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	5.83	4.56	13.59	118.8	0.12	9.87	3.96	0.2	25.52	103.97	32.01	1.29			
472	Рыба тушеная в томате	80	16.08	7.8	17.4	145	0.04	2.16	0	0.4	19.29	81.01	19.93	0.37			
520	Картофельное пюре	150	3.6	8.6	16.2	126	0.07	2.09	0.02	0.1	36.72	54.67	15.56	0.49			
639	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94			
146	Ватрушка с повидлом	60	2.961	4.838	36.64	192.781	0.104	0.19	0	0	18	0	0	0.06			
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5			
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46			
	ИТОГО		29.861	50.808	210.84	659.511	0.444	31.23	3.98	1.23	152.74	283.61	110.72	5.47			

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	7-11 лет	В	С	А	Е	7-11 лет	Са	Р	Мg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
69	винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36			

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ репс	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД															
72	Салат из капусты белокачанной	30	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36	
133	Суп картофельный с горохом на м/к будьоне	200	3.6	4.5	28	120	0.03	13.96	0.02	0.2	12	28.5	19.96	0.8	
487	Бефстроганов с соусом	80/30	9.41	5.35	2.22	110.76	0.05	0.19	0	0	11.47	91.52	12.75	1.11	
520	Макаронные изделия отварные	150	3.6	8.6	16.2	126	0.07	2.09	0.02	0.1	36.72	54.67	15.56	0.49	
699	Компот из апельсинов	200	0.1	0	25.2	96	0.01	3.2	0	0.4	14.22	2.14	4.14	0.48	
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5	
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46	
	ИТОГО		23	23.69	125.23	793.68	0.48	34.64	0.04	1.15	175.14	394.39	118.03	7.8	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ репс	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
22	Салат из отварной моркови и соленых огурцов с растительным маслом	30	0.43	0.71	1.34	13.9	0.03	1.43	0	0.07	6.24	13.08	6.32	0.162	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД															
43	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0.85	1.5	1.8	34	0.02	12.88	0.43	0.05	23.28	16.8	9.44	0.3	
110	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	3.4	6.7	17.8	137	0.02	12.86	0.09	0.1	9.72	35.96	19.55	0.72	
401	Суфле из отварной курицы	80	4.18	1.96	1.2	39.6	0.04	0.33	0	0.14	5.33	75.1	8.89	1.1	
511	Рис отварной	150	2.4	6	9	244.5	0	0.03	0.5	0.2	3.68	55	18.02	0.37	
694	Какао с молоком	200	4.7	5	31.8	187	0.03	0.98	0.03	0	90.8	67.5	90.8	0.37	
1003	Запеканка творожная	150	27.84	18	32.4	279.6	0.09	0.74	0.33	0	226.4	344.91	48.92	2.6	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5	
	Хлеб, обогащенный витаминами и	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46	
	ИТОГО		44.27	39.67	108.87	991.72	0.29	32.82	1.38	0.82	394.94	634.7	228.64	7.42	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
72	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	30	0.33	0.6	1.14	6.9	0.01	10.2	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	5.83	4.56	13.59	118.8	0.12	9.87	3.96	0.2	25.52	103.97	32.01	1.29	
618	Тефтели рыбные с соусом	80/50	11.3	13.2	15.2	295	0.08	0.8	45.3	0.69	46.3	162.5	32.1	1.3	
511	Рис отварной	150	2.4	6	9	244.5	0	0.03	0.5	0.2	3.68	55	18.02	0.37	
639	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94	
471	Булочка школьная	60	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5	
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46	
	ИТОГО		25.98	52.9	202.4	999.23	0.53	27.62	49.76	1.62	190.71	543.43	151.35	8.82	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта			7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1.08	3.04	1.04	26.8	0	7.2	0	0	6.9	6	3.5	0.21	

	* с 1 марта		7-11 лет											
	Винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
21	Свежие овощи	30	0.85	1.5	17.8	34	0.01	0.1	0.65	0.32	10.63	15.35	19.32	0.29
218	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	2.2	2	16.4	92	0.03	13.96	0.02	0.2	12	28.5	19.96	0.8
15	Курица тушеная с соусом	80/30	13.6	14.34	0.96	228	0.01	29.7	0	0	16.98	4.92	1.4	0.96
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	7.2	27.5	237	0.06	0	0	6.7	12.37	9.2	84.02	2.81
639	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		30.37	53.58	226.13	925.03	0.43	50.48	0.67	7.63	164.19	279.8	187.32	10.36

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
69	винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
39	Салат витаминный	50	0.65	2.1	6.54	38	0.02	12.88	0.43	0.05	23.28	16.8	9.44	0.3
110	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	4.3	6.2	22.5	156	0.02	12.86	0.09	0.1	9.72	35.96	19.55	0.72
690	Печенка по-строгановски	50/55	17.43	11.64	7.1	162.31	0.368	7.168	0.48	0.272	110.869	308.512	37.6	0.8
315	Рис отварной	150	2.43	3.58	24.46	139.8	6.36	25.61	5.84	3.9	20.4	241.17	16.25	0.24
588	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	142	0.01	3.2	0	0	14.22	2.14	4.14	5.1
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		30.97	28.16	148.87	972.13	7.088	66.718	6.84	4.652	276.219	822.012	146	11.72

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
21	Овощи свежие (консервированные)	25	0.85	1.5	17.8	34	0.01	0.1	0.65	0.32	10.63	15.35	19.32	0.29
133	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	4.5	28	120	0.03	13.96	0.02	0.2	12	28.5	19.96	0.8
7021	Тефтели мясные с соусом	80/45	7.61	9.37	9.87	158.91	0.19	5.01	0.03	0.27	23.88	72.46	16.85	0.93
116	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3.632	7.979	17.62	152.417	0.183	102.8	0.77	2.7	119.3	28.5	16.85	1.162
	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.5	0.5	12.38	57.82	0.06	5	0	0.33	25	18.33	14.17	0.5
	Хлеб,обогатненный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		21.812	51.889	236.76	799.357	0.733	128.59	1.47	3.9	278.02	366.64	135.6	8.682

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.