

"Утверждаю"
Начальник МКУ "Ресурсный центр"

А.С.Савин



"Согласовано"

Руководитель
образовательного
учреждения _____

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилымского муниципального района

на 2022-2027гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|------------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------|----------------------|------------|-----------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А (рег.экв/сут) | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углево | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлеты домашние | 90 | 0.65 | 7.1 | 14.9 | 129 | 611/2008 | 0.5 | 0.03 | 0.047 | 10.3 | 0.5 | 57 | 43.3 | 12 | 0.07 | 50 | 0.007 | 0.0006 | 0.25 |
| | Соус красный осн. | 50 | 4.5 | 2.5 | 4.9 | 26.8 | 759/2008 | 0.2 | 0.03 | 0.01 | 5.4 | 0 | 19.2 | 22.6 | 4.2 | 0.6 | 32.3 | 0.005 | 0 | 0.02 |
| | Рис припущенный | 150 | 5.93 | 4.6 | 10.4 | 107.5 | 683/2008 | 0.03 | 0.057 | 0.028 | 19.5 | 0 | 53 | 46.3 | 9.6 | 0.09 | 115.8 | 0.002 | 0.0014 | 0.18 |
| | Компот с/фр+С | 200 | 0.36 | 0 | 16.8 | 83.4 | 868/2008 | 10 | 0.015 | 0.015 | 28 | 0.9 | 55.8 | 47.8 | 5 | 0.45 | 20 | 0.005 | 0.004 | 0.05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.05 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 536 | 15.58 | 15.78 | 67 | 470.7 | | 12.92 | 0.242 | 0.28 | 140.4 | 2.2 | 220 | 220 | 50 | 2.35 | 220.2 | 0.0193 | 0.006 | 0.6 |
| по СанПин | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|------------------|-------------|-----------|---------------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|----------------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда грамм | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С | В1 | В2 | А (ретинол) | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мкг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свеж.огурец | 60 | 0.6 | 0.07 | 0.2 | 6.5 | 55/2008 | 3 | 0.01 | 0.02 | 2.9 | 0.3 | 19.5 | 20.1 | 5.5 | 0.2 | 39.4 | 0.008 | 0 | 0.062 |
| | Гуляш (куриное филе) | 90 | 6.2 | 6.46 | 15.9 | 131.94 | 591/2008 | 4.5 | 0.02 | 0.04 | 30.3 | 0.5 | 68 | 61.1 | 13.3 | 0.17 | 120.1 | 0.001 | 0.006 | 0.25 |
| | Макаронные изд.отвар | 150 | 4.1 | 7.6 | 21.5 | 150.5 | 683/2008 | 2.13 | 0.05 | 0.022 | 29.6 | 0.4 | 78.3 | 69.6 | 4.9 | 0.29 | 43.4 | 0.01 | 0 | 0.18 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.36 | 0.09 | 9.4 | 50.06 | 638/1989 | 0.18 | 0.05 | 0.018 | 0 | 0 | 19.2 | 9.2 | 7.1 | 0.6 | 15 | 0.001 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 2E-04 | 0 | 0.058 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | промыш. | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 1E-04 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 546 | 15.4 | 15.8 | 67 | 463 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |
| по СанПин | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

| Возраст 7-11лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------------------|--------------|-----------|-------------|------------|-------------|---------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углева | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Помидор свежий | 60 | 0.67 | 0.38 | 0.7 | 7.6 | 58/2008 | 0.04 | 0.03 | 0.002 | 6 | 0 | 2.7 | 9.8 | 4.66 | 0.48 | 9.8 | 0.006 | 0 | 0.013 |
| | Рыба туш.в томате с овощами | 90 | 6.5 | 5.8 | 7.1 | 130.7 | 486/2008 | 1.6 | 0.05 | 0.008 | 15.7 | 0.1 | 81 | 51.9 | 7.91 | 0.1 | 88.3 | 0.0067 | 0.0022 | 0.21 |
| | Картоф.пюре | 150 | 3.5 | 8.1 | 24 | 105.7 | 694/2008 | 1.2 | 0.02 | 0.03 | 12.6 | 1.1 | 59.3 | 46 | 9.23 | 0.4 | 57 | 0.007 | 0.004 | 0.18 |
| | Сок персиковый пром.натуральный | 200 | 0.6 | 0 | 15.7 | 102 | 668/1989 | 7 | 0.03 | 0.06 | 28.7 | 0 | 42 | 52.5 | 9 | 0.3 | 62.8 | 0 | 0 | 0.089 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.058 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | промыш. | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 546 | 15.41 | 15.86 | 67.5 | 470 | | 12.03 | 0.24 | 0.28 | 140.2 | 2 | 220 | 220.2 | 50 | 2.42 | 220 | 0.02 | 0.0062 | 0.6 |
| по СанПин | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|------------|------------------|-------------|-----------|-------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|--------------|----------|----------------------|------------|-----------|------------|------------|---------------|--------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Маринад овощной с томатом | 60 | 1.9 | 4.2 | 12.3 | 85.2 | 827/2008 | 0.5 | 0.04 | 0.038 | 9.2 | 0 | 58.3 | 33 | 11.3 | 0.06 | 21 | 0.01 | 0 | 0.1 |
| | Плов | 240 | 8.7 | 9 | 19.2 | 150.8 | 31/2008 | 0.02 | 0.06 | 0.034 | 21 | 0.12 | 60.9 | 49.2 | 9.6 | 0.6 | 150 | 0.002 | 0.006 | 0.24 |
| | К-т из кураги +С | 200 | 0.65 | 0 | 9.8 | 62 | 867/2008 | 7.2 | 0.02 | 0.018 | 20 | 0.78 | 39.8 | 57.8 | 6.2 | 0.54 | 24 | 0.006 | 0 | 0.06 |
| | Фрукты (груши) | 125 | 0.02 | 1.02 | 5.7 | 48 | 847/2008 | 2.09 | 0.01 | 0.01 | 13 | 0.3 | 26 | 20 | 3.7 | 0.06 | 22.9 | 0.01 | 0 | 0.1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.05 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | промыш. | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 671 | 15.41 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140.4 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.0283 | 0.006 | 0.6 |
| | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|----------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углево: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (рет.экв /сут) | (мкг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 0.85 | 1.6 | 26.8 | промыш. | 0.04 | 0.01 | 0.018 | 0.8 | 0 | 9.2 | 15 | 7.8 | 0.08 | 61 | 0.0027 | 0.002 | 0.03 |
| | Гёфтели с рисом с/с | 90 | 6.08 | 5.8 | 7.1 | 78.3 | 619/2008 | 0.06 | 0.06 | 0.041 | 4.4 | 0.01 | 41.7 | 27.6 | 13.2 | 0.44 | 93.5 | 0.002 | 0 | 0.24 |
| | Макаронные изд.отварнь | 150 | 4.1 | 7.6 | 21.5 | 157.5 | 683/2008 | 0.13 | 0.053 | 0.022 | 29.6 | 0.4 | 78.3 | 69.6 | 4.9 | 0.29 | 43.4 | 0.01 | 0 | 0.18 |
| | Компот с/фр+С | 200 | 0.36 | 0 | 16.8 | 83.4 | 868/2008 | 10 | 0.015 | 0.015 | 28 | 0.9 | 55.8 | 47.8 | 5 | 0.45 | 20 | 0.005 | 0.004 | 0.05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.05 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 546 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12.42 | 0.248 | 0.276 | 140 | 2.11 | 220 | 220 | 50.1 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |
| | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | Витамины | | | | | Минералы | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | K (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Шоколад пром.производ | 20 | 4.1 | 2.2 | 15.1 | 85 | промыш. | 0.53 | 0.015 | 0.035 | 27.8 | 0.2 | 62.5 | 47 | 10 | 0.01 | 43.2 | 0.0001 | 0.001 | 0.012 |
| | Жаркое из куриного фил | 240 | 7.2 | 11.93 | 22.5 | 211 | 590/2008 | 9.1 | 0.068 | 0.047 | 35 | 1 | 103.3 | 104 | 14.2 | 0.65 | 160 | 0.021 | 0.005 | 0.48 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.36 | 0.09 | 9.4 | 50.06 | 638/1989 | 0.18 | 0.047 | 0.018 | 0 | 0 | 19.2 | 9.2 | 7.1 | 0.6 | 15 | 0.001 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.058 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | промыш. | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 506 | 15.8 | 15.8 | 67 | 470.06 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220.2 | 50.5 | 2.4 | 220.25 | 0.0224 | 0.006 | 0.6 |
| | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

| Возраст 7-11лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|-----------|-------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлеты,бигочки руб.лиз кур | 90 | 0.47 | 7.12 | 14.9 | 128.3 | 667/2005 | 0 | 0.028 | 0.047 | 10.3 | 0.3 | 57 | 43.3 | 12 | 0.12 | 49.8 | 0.0077 | 0.0006 | 0.25 |
| | Соус красный осн. | 50 | 4.5 | 2.5 | 4.9 | 26.8 | 759/2008 | 0.2 | 0.03 | 0.01 | 5.4 | 0 | 19.2 | 22.6 | 4.2 | 0.6 | 32.3 | 0.005 | 0 | 0.02 |
| | Рис припущенный | 150 | 5.93 | 4.6 | 10.4 | 107.5 | 683/2008 | 0.03 | 0.057 | 0.028 | 19.5 | 0 | 53 | 46.3 | 9.6 | 0.09 | 115.8 | 0.002 | 0.0014 | 0.18 |
| | Компот с/фр+С | 200 | 0.36 | 0 | 16.8 | 83.4 | 868/2008 | 10 | 0.015 | 0.015 | 28 | 0.9 | 55.8 | 47.8 | 5 | 0.45 | 20 | 0.005 | 0.004 | 0.05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.05 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 536 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12.42 | 0.24 | 0.28 | 140.4 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |
| | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) | |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлеты домашние | 90 | 0.65 | 7.1 | 14.9 | 129 | 611/2008 | 0.5 | 0.03 | 0.007 | 10.3 | 0.5 | 57 | 43.3 | 12 | 0.07 | 50 | 0.007 | 0.0006 | 0.25 | |
| | Соус красный осн. | 50 | 4.5 | 2.5 | 4.9 | 26.8 | 759/2008 | 0.2 | 0.03 | 0.01 | 5.4 | 0 | 19.2 | 22.6 | 4.2 | 0.6 | 32.3 | 0.005 | 0 | 0.02 | |
| | Каша гречневая рассы | 150 | 5.51 | 4.62 | 11.5 | 88.2 | 679/2008 | 2.11 | 0.04 | 0.023 | 18.4 | 0.7 | 66.8 | 41.6 | 5.6 | 0.29 | 72.8 | 0.0077 | 0.0054 | 0.133 | |
| | Сок персиковый пром.натуральный | 200 | 0.6 | 0 | 15.7 | 102 | 668/1989 | 7 | 0.03 | 0.06 | 28.7 | 0 | 42 | 52.5 | 9 | 0.3 | 62.8 | 0 | 0 | 0.089 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.058 | |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | промыш. | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 | |
| Итого за завтрак | | 536 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 | |
| | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 | |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|--------------------|----------------|----------------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С | В1 | В2 | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.рисовая | 150 | 5.11 | 5.48 | 26.67 | 105.5 | 384/2008 | 3.21 | 0.0463 | 0.002 | 7.6 | 0.282 | 40 | 35.37 | 14.15 | 0.038 | 125.3 | 0.0067 | 0.004 | 0.4 |
| 50 | Бул.с маслом,сыром | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.057 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.08 | 4.32 | 0.13 | 66 | 41/2008 | 0 | 0.001 | 0.012 | 5 | 0.013 | 0.24 | 0.03 | 0.05 | 0.02 | 3 | 0 | 0.001 | 0.002 |
| | Сыр твердый | 10 | 2.2 | 1.5 | 0.9 | 18.5 | 47/2008 | 0 | 0.001 | 0.03 | 18 | 0.005 | 37 | 41 | 0.2 | 0.002 | 7.5 | 0 | 0.001 | 0.006 |
| | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3.8 | 2.65 | 7.8 | 116 | 649/1989 | 0.9 | 0.0017 | 0.016 | 17 | 0.9 | 58.3 | 59 | 12.6 | 0.76 | 48 | 0.004 | 0 | 0.056 |
| | Фрукты свежие(мандари | 125 | 0.07 | 0.27 | 11.5 | 40 | 847/2008 | 5.7 | 0.08 | 0.04 | 15.2 | 0 | 49.9 | 24.6 | 3.8 | 0.44 | 34.1 | 0.009 | 0 | 0.029 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | промыш. | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 537 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220.44 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |
| по норме | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-------------|----------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------------|--------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С | В1 | В2 | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша мол.пшеничная | 150 | 4.78 | 5.35 | 32.17 | 97.9 | 384/2008 | 1.6 | 0.001 | 0 | 15.2 | 0.282 | 33.16 | 52.2 | 8.85 | 0.378 | 51.9 | 0.005 | 0.002 | 0.18 |
| 50 | Бул.с маслом,сыром | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.02 | 1.08 | 15.8 | 98 | промыш. | 1.1 | 0.09 | 0.1 | 41.3 | 0.5 | 20 | 35 | 10 | 0.8 | 1.1 | 0.0002 | 0 | 0.057 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.08 | 4.32 | 0.13 | 66 | 41/2008 | 0 | 0.001 | 0.012 | 5 | 0.013 | 0.24 | 0.03 | 0.05 | 0.02 | 3 | 0 | 0.001 | 0.002 |
| | Сыр твердый | 10 | 2.2 | 1.5 | 0.9 | 18.5 | 42/2008 | 0 | 0.001 | 0.03 | 18 | 0.005 | 37 | 41 | 0.2 | 0.002 | 7.5 | 0 | 0.001 | 0.006 |
| | Чай с молоком | 200 | 3.8 | 2.65 | 7.8 | 116 | 649/1989 | 2.69 | 0.047 | 0.06 | 17 | 0.9 | 98.3 | 59 | 12.6 | 0.76 | 48 | 0.004 | 0 | 0.056 |
| | Фрукты свежие(яблоки) | 120 | 0.4 | 0.4 | 6 | 47.6 | 847/2008 | 5.55 | 0.08 | 0.009 | 7.6 | 0 | 16.3 | 7.8 | 9.1 | 0.1 | 107.5 | 0.012 | 0.002 | 0.25 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.12 | 0.5 | 4.2 | 26 | промыш. | 1.09 | 0.02 | 0.08 | 35.9 | 0.3 | 15 | 25 | 9.2 | 0.34 | 1 | 0.0001 | 0 | 0.05 |
| Итого за завтрак | | 532 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12.03 | 0.24 | 0.291 | 140 | 2 | 220 | 220.03 | 50 | 2.4 | 220 | 0.0213 | 0.006 | 0.601 |
| | | 500 | 15.4 | 15.8 | 67 | 470 | | 12 | 0.24 | 0.28 | 140 | 2 | 220 | 220 | 50 | 2.4 | 220 | 0.02 | 0.006 | 0.6 |

Использованные источники

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др.,Москва,2008г.

Сборник рецептур блюд диетического питания,по редакцией В.И.Шалуна и др.,Киев,1989г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России,под редакцией А.П.Рубан и др.,Москва,1992г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник рецептур кондитерских изделий под.ред.Бутейкис

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО используется соль пищевая йодированная

Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих блюд.

Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.

Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по применению премиксов