

**Утверждено приказом директора
ГБОУ СО «Верхнетагильский
центр ППМСП» № 239-од
от 26 августа 2024 г.**

**Примерное 18-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в
Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
Свердловской области, реализующем адаптированные основные
общеобразовательные программы «Верхнетагильский центр психолого-
педагогической, медицинской и социальной помощи»**

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах МР 2.4.0179-20, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
Итого за 'Завтрак'		510	19,2	23,1	71,7	563,0
Обед						
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,8	51,7
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		775	25,5	27,9	93,0	716,5
Итого за день			44,7	51,0	164,7	1279,5
2 день						
Завтрак						
ТТК №1	Творожный десерт (мексиканский флан)	125	20,4	12,5	9,8	235,4
-	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	47,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
Итого за 'Завтрак'		500	29,0	17,9	71,2	556,3
Обед						
45/1	Салат из отварного картофеля, яблок, зеленого горошка и яиц с растительным маслом	80	2,4	6,1	8,7	97,0
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1
ТТК № 2	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
1/7	Рыба отварная	90	19,6	5,2	0,0	125,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,0	34,5	194,8
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
Итого за 'Обед'		800	37,9	23,3	106,6	772,6
Итого за день			66,9	41,2	177,8	1328,9

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
-------------------------	---	---------------	-------------	------------	------------------	----------

3 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	32,6	214,3
	Сухофрукты	10	0,2	0,0	6,3	24,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	205	0,1	0,0	5,2	21,0
Итого за 'Завтрак'		500	14,8	18,4	71,3	506,3

Обед

11/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленым горошком и растительным маслом	80	1,2	4,8	8,3	77,5
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,8	21,3	323,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,1	18,3	69,0
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
Итого за 'Обед'		865	36,9	30,0	95,4	785,2
Итого за день			51,7	48,3	166,7	1291,5

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,7	1,9	154,9
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
1/1	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	16,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Фрукты (апельсин)	100	0,3	0,3	8,1	34,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Завтрак'		500	16,9	17,2	62,1	463,2

Обед

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	70	1,0	4,3	7,4	70,0
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	7,3	7,8	12,6	149,0
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,9	13,7	14,7	235,7
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
Итого за 'Обед'		815	34,5	32,3	83,7	748,8

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день			51,5	49,4	145,7	1212,0

5 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,0	8,2	32,1	226,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
Итого за 'Завтрак'			500	14,6	22,8	76,1

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,1	3,9	19,3	119,2
ТТК № 2	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	2,7	28,1	164,1
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,2	17,7	69,1
Итого за 'Обед'			885	42,2	19,3	94,1
Итого за день				56,7	42,1	170,2

6 день

Завтрак

13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	120	15,9	13,7	14,4	244,7
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
Итого за 'Завтрак'			590	24,5	17,6	58,4

Обед

ТТК №22	Помидор	60	0,6	0,1	2,8	14,3
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
ТТК № 2	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
11/8	Печень в молочном соусе	120	16,8	9,1	6,2	173,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
2/12	Булочка творожная	50	6,3	6,6	24,2	180,5
Итого за 'Обед'			855	37,1	27,8	114,9
Итого за день				61,7	45,4	173,2

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
-------------------------	---	---------------	-------------	------------	------------------	----------

7 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
-	Фрукты (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		555	15,0	12,1	80,1	475,0

Обед

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,0	6,0	11,7	100,1
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	13,3	10,0	9,3	180,5
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	4,5	24,6	148,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
Итого за 'Обед'		955	29,8	28,3	107,0	788,5
Итого за день			44,8	40,4	187,1	1263,5

8 день

Завтрак

ТТК №22	Помидор	60	0,6	0,1	2,8	14,3
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	13,1	14,1	1,9	187,3
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,6	7,3	47,9
-	Фрукты (банан)	100	0,6	0,6	17,4	73,0
Итого за 'Завтрак'		545	19,8	20,6	56,5	483,9

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
ТТК № 2	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	15,1	7,2	222,1
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Итого за 'Обед'	785	28,1	27,9	91,2	713,5
	Итого за день		47,9	48,4	147,7	1197,4

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак'	580	15,2	20,5	79,6	557,2

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,2	4,8	7,5	74,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
ГТК № 2	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
7/7	Рыба, запеченная с сыром	90	20,0	8,2	0,0	154,2
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,0	11,8	70,7
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед'	805	36,3	22,0	95,1	711,6
	Итого за день		51,5	42,5	174,7	1268,9

10 день

Завтрак

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7,0	60,1
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	9,6	13,4	209,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,6	7,3	47,9
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Завтрак'	520	23,4	15,7	66,4	494,1

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	3,7	7,9	68,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	160	10,0	10,3	10,3	172,2
7/11	Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,2

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
Итого за 'Обед'		845	25,8	25,1	97,0	704,5
Итого за день			49,2	40,8	163,4	1198,7

11 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
-	Бананы	50	0,8	0,3	11,4	47,8
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
Итого за 'Завтрак'		520	14,6	12,4	79,1	481,5

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
Итого за 'Обед'		915	29,2	27,0	110,3	790,5
Итого за день			43,8	39,4	189,5	1272,0

12 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/	5,3	5,1	29,5	183,3
-	Яблоки	40	0,2	0,2	4,6	19,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
Итого за 'Завтрак'		510	14,6	18,8	66,2	487,6

Обед

55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
ГТК № 2	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,9	173,5

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		825	35,2	27,7	95,1	759,6
Итого за день			49,8	46,5	161,3	1247,2

13 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,6	208,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
Итого за 'Завтрак'		510	19,3	21,7	75,1	565,8

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,6	4,4	5,1	63,1
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
21/7	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,9	169,0
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,0	11,8	70,7
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Обед'		885	30,7	22,1	102,4	716,4
Итого за день			50,0	43,7	177,5	1282,2

14 день

Завтрак

ТТК №1	Творожный десерт (мексиканский флан)	125	20,4	12,5	9,8	235,4
-	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	47,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Фрукты (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
Итого за 'Завтрак'		500	29,0	17,9	71,2	556,3

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	80	1,3	4,8	8,0	77,5
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,7	11,2	14,2	174,4
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,6	12,6	26,3	271,4

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
12/11	Соус молочно-сметанный сладкий	20	0,5	1,6	3,1	28,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
Итого за 'Обед'		740	24,6	30,9	98,9	756,7
Итого за день			53,6	48,8	170,1	1313,0

15 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	6,3	5,5	35,4	211,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	205	0,1	0,0	5,2	21,0
Итого за 'Завтрак'		500	14,4	17,3	67,8	479,1

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,7	4,8	3,2	57,7
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	13,3	10,0	9,3	180,5
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,1	18,3	69,0
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
Итого за 'Обед'		915	35,2	24,6	90,0	706,5
Итого за день			49,6	41,9	157,8	1185,6

16 день

Завтрак

ТТК №22	Помидор	60	0,6	0,1	2,8	14,3
1/1	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	16,8
2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,7	1,9	154,9
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты (банан)	100	0,3	0,3	8,1	34,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Завтрак'		555	17,2	17,2	62,8	467,9

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	80	1,1	4,9	8,3	80,8
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,1	5,6	5,7	121,5
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
Итого за 'Обед'		825	27,6	21,1	103,3	706,5
Итого за день			44,8	38,3	166,1	1174,4

17 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	20,1	313,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
Итого за 'Завтрак'		525	36,3	27,1	59,8	629,3

Обед

38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	11,9	78,4
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,1	3,9	19,3	119,2
ТТК № 2	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
34/8	Зразы или рулет из говядины	100	13,0	12,8	12,1	213,8
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
2/11	Соус молочный для запекания	15	0,3	0,0	1,4	1,3
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,2	17,7	69,1
Итого за 'Обед'		805	29,1	28,1	119,7	833,9
Итого за день			65,4	55,2	179,4	1463,2

18 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
Итого за 'Завтрак'		570	10,3	7,3	88,8	457,1

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	12,8	81,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
ГТК № 2	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
11/8	Печень в молочном соусе	120	16,8	9,1	6,2	173,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
2/12	Булочка творожная	50	6,3	6,6	24,2	180,5
	Итого за 'Обед'	845	36,2	28,8	115,2	847,8
	Итого за день		46,5	36,2	204,0	1304,9

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Факт. за 18 дн.	Среднее в день
Хлеб ржаной	80	40	40	40	45	40	40	55	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	740	41,1
Хлеб пшеничный	150	85	85	80	100	85	65	63	91	80	80	70	85	85	80	93	80	61	80	1448	80,4
Мука пшеничная	15	5		3			36	12	1	2	5	4	4	5	1	4	5	6	36	129	7,2
Крупы, бобовые	45	36	3	47	3	97	14	52		26	32	46	32	40	2	48	56	22	44	600	33,3
Макаронные изделия	15		52		16					12		51						51		182	10,1
Картофель	187	183	65	155	28	60	155	76	171	128	83	59	146	120	233	40	78	60	155	1994	110,8
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	115	70	91	269	112	128	190	178	192	144	102	160	200	91	272	164	110	106	2694	149,7
Фрукты свежие, ягоды	185		120	21	75	40	100	117	100	100	110	71	40	100	100	5	75	40	100	1314	73,2
Сухофрукты	15		15	30		5	15		20		20				15	20		12	27	179	9,9
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200			200			200		200			200	200			200			1400	77,8
Мясо 1-й категории	70	80	24		65	24	24		95	24	49	58	24		75			81	24	647	35,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30						83						100						83	266	14,8
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35			110	34			74								74				293	16,3

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пребывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

Пищевая ценность	Завтрак ; Обед;	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Факт. за 18 дн.	Средне е в день
Белки, г	39-46	45	67	52	52	57	62	45	48	52	49	44	50	50	54	50	45	65	47	930	52
в т.ч.жив., г		25	51	36	35	32	46	26	33	33	32	24	32	30	41	32	28	48	27	608	34
Жиры, г	40-47	51	41	48	49	42	45	40	48	43	41	39	47	44	49	42	38	55	36	799	44
в т.ч. раст., г		12	13	18	11	10	18	11	8	12	16	13	17	13	19	12	13	15	17	248	14
Углеводы, г	168-201	165	178	167	146	170	173	187	148	175	163	189	161	178	170	158	166	179	204	3077	171
Моно- и дисахара, г		52	68	53	55	48	62	76	53	69	68	58	54	67	71	49	53	71	64	1091	61
Крахмал, г		100	96	100	77	108	96	93	80	93	82	119	95	96	86	93	101	98	125	1740	97
Пищевые волокна, г		12	14	14	14	14	15	18	15	12	14	13	12	14	14	16	12	10	16	246	14
Витамин В1, мг		0,5	0,5	0,5	0,4	0,7	0,7	0,7	0,5	0,5	0,5	0,4	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0,6	9,5	0,5
Витамин В2, мг		0,8	0,9	0,7	0,8	0,6	2,3	1	0,8	0,7	0,8	0,7	2,4	0,8	0,9	0,8	0,7	0,9	2	18,6	1
Витамин С, мг		17	82	33	50	11	99	39	48	67	24	75	45	41	115	46	29	10	99	929	52
Витамин А, мкг		494	443	517	651	891	7751	2333	656	721	1262	428	6187	672	504	480	421	364	8197	32971	1832
Витамин Е (ток.экв), мг		6	9	11	7	6	11	7	7	8	9	7	11	8	10	9	8	8	10	150	8
Са, мг		358	460	527	304	395	517	612	392	543	509	585	456	464	474	625	250	592	324	8386	466
Р, мг		734	763	737	677	709	946	822	689	646	668	686	824	731	742	771	585	839	749	13316	740
Mg, мг		188	141	167	142	189	169	262	165	162	164	158	160	186	154	162	141	148	159	3016	168
Fe, мг		12	9	7	13	9	14	14	13	11	9	7	15	13	10	7	11	8	14	194	11
Калорийность, ккал	1175-1410	1280	1329	1292	1212	1264	1333	1264	1197	1269	1199	1272	1247	1282	1313	1186	1174	1463	1305	22879	1271

