

Согласовано
Начальник ОнГДиП
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Утверждаю
Ректор православной гимназии
Протоиерей
Георгий Горлов



**12-дневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Оренбурга с 7 до 10 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	Завтрак													
100*	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,2	0	78,2	0	205,8	235,2	57,8	1,3
15**	Сыр (порциями)	30	7,1	9,2	0	113,6	0	0,2	63,6	0,1	296,9	175,7	15,2	0,2
376**	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,2	0,44	19,8	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,2
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		15,74	18,56	60,25	566,46	0,24	0,23	141,8	0,46	523	456,1	84,4	3,02
	Обед													
53**	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31
96**	Рассольник " Ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	0	14,1	0	0	54	0	40,5	1,35
260**	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74	-	0,45	11,44	123,3	17,6	2,45
199**	Гороховое пюре	150	9,09	4,57	23,35	170	0,33	-	20	1,95	63,14	142,05	41,13	3,13
251*	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,25	26,8	110,86			-					
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		28	30,07	93,8	750,62	0,452	25,54	20	2,96	179,9	354	133	10,4
	Полдник													
62*	Булочка творожная	50	10	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05		70,61	121,64	15,24	0,95
ПР	Сок яблочный	200	2	0,2	9,6	36	0,03	30	0,84		13,6	24,4	17	0,6
	Итого		12	5,25	50,09	274,46	0,36	30,27	0,89	0	84,21	146,04	32,24	1,55
	Всего		55,55	53,88	204,11	1591,54	1,052	56,04	162,69	3,42	787,1	956,25	249,58	15
День 2	Завтрак													
175**	Каша молочная из риса и пшена	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	52,2	0,4	127	149,3	35,44	0,77
243**	сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44

379***	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		19,51	29,75	84,54	619,36	0,24	2,214	72,2	1,28	290,4	443,7	88,64	4,02
	Обед													
42**	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13	-		15,91		18,72	0,75
104**	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96		25,52	103,97	32,01	1,29
229**	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
171**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75			1,15		14,7	22,16	1,4	1,2
332**	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		27,44	21,19	123,23	799,57	0,332	28,25	9,76	2,56	128,25	329,37	121,39	5,79
	Полдник													
287*	коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1		-						
262*	напиток клюквенный	200	0,11		21,07	84,69				0				0
	Итого за полдник		4,2	7,02	61,67	326,79	0	2,6	0	0	0	0	0	0
	Всего		51,15	57,96	269,44	1745,72	0,904	61,314	91,72	6,4	546,9	1124,6	331,42	15,6
День 3	Завтрак													
103*	Каша пшенная	200	6,04	9,27	30,2	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,53	1,49

	молочная жидкая													
209**	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
349**	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4	0	173,4	132,8	22,9	0,3
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		17,86	18,01	69,84	602,74	0,3	1,09	27,52	1,33	315,82	397	73,23	4,03
	Обед													
67**	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-		23,2	44,97	20,75	0,85
35*	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0	0	0	0	0	0	0
279**	тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	0,96
312**	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	0,14	18,34	-	0	37,3	0	28	112
342**	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		18,57	27,76	98	808,64	0,312	30,34	39	0,72	127,78	190,87	88,69	115,2
	Полдник													
307*	шанежка с яблоками	50	2,41	1,42	23,4	118,9								
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	0,002
	Итого за полдник		3,41	1,62	43,6	252,5	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Всего		39,84	47,39	211,44	1663,88	0,632	35,43	66,52	2,25	457,6	601,87	169,92	122,03
День 4	Завтрак													
223**	Запеканка из творога	150	27,22	18,0	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
326**	Соус молочный сладкий	50	1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,16	1,6	0	32,9		4,7	0,09
377**	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
т/к	Хлеб пшеничный в\с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		33,5	8,26	77,03	608,41	0,05	0,96	1,7	0,52	55,3	41	23	1,03

	Обед													
20**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,2	0,57
82**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,1	6,5	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
17***	Куры тушеные в сметанном соусе	80	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,48	20,02	2,14
304***	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03	0	27	0	2,61	61,5	19,01	0,53
349**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	9,41	-	5,04	1,28
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		22,47	39,2	207,55	823,05	0,27	18,22	215,76	4,99	121,98	434,37	102,87	6,76
	Полдник													
290*	слойка с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,24								
ПР	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0	8	434	0	40	36	20	0,4
	Итого за полдник		5,49	1,5	62,92	254,24		8	434		40	36	20	0,4
	Всего		61,46	47,46	347,5	1685,7	0,32	27,92	651,46	5,51	217,28	511,37	145,87	8,19
День 5	Завтрак													
93*	Каша «Дружба» молочная	200/5	8,1	12,6	39,6	296,9		0		0				
1**	Бутерброды с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0,017	20	0	0	4,2	0	3,2	0,018
382**	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,34	0,48
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		15,52	20,32	84,37	575,46	0,317	22,18	102,6	1,16	362,9	373,3	78,24	2,638
	Обед													
56**	Салат овощной с яблоками	100	1,15	0,18	7,19	35,1	0,05	15,51	-		33,14		17,28	1,27
88**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	108	0,05	10,68			49,73	59,7	26,1	1,20
260**	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74	-	0,45	11,44	123,3	17,6	2,45
204**	Макаронные отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	-		184,5		12,7	0,77
261*	напиток из	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0	6,05	1,6	1,6	0,31

	шиповника													
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		29,13	29,32	101,84	761,25	0,26	157,07	0,09	1,33	303,26	261,8	98,48	7,68
	Полдник													
286*	кольцо сдобное ,посыпанное сахарной пудрой	60	5,05	9,65	35,44	243,41			0					0,002
ПР	Сок яблочный	200	2	0,2	9,6	36	0,03	30	0,84	0	13,6	24,4	17	0,6
	Итого за полдник		2	0,2	9,6	279,41	0,03	30	0,84	0	13,6	24,4	17	0
	Всего		58,32	58,32	190,34	1705,29	0,547	82,74	103,44	2,33	695,39	664	187,46	8,438
День 6	Завтрак													
219**	Сырники из творога	150/10	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95		248,75	350,7	39,6	1,17
326**	Соус молочный сладкий	50	1,4	2,62	3,54	41,9	0,01	0,16		0	32,9		4,7	0,09
376**	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
т/к	Хлеб пшеничный в\с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		35,31	22,99	74,72	644,54	0,2	0,58	89,95	0,88	311,15	430,7	68,9	3,22
	Обед													
48**	Салат Витаминный	100	0,83	6,1	5,27	79,4	0,035	8,78			19,3		18,2	1,04
103**	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73
№181	Жаркое по - домашнему	200	24,5	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03		27,52	255,03	47,4	3,97
332**	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19

	экстрактах													
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		31,18	28,9	99,11	875,96	0,399	22,33	0,03	1,05	105,78	345,11	101,28	6,37
	Полдник													
ПР	Банан	100	1,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,001
ПР	Вафли	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
ПР	Йогурт 2,5 % жир.	200	5,6	5	9	113	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0
	Итого		7,3	7,26	22,94	291,9	0,12	1,4	53	0,26	248,2	207,4	31	0,2
	Всего		73,79	59,15	196,77	1812,4	0,719	24,31	142,98	2,19	665,13	983,21	201,18	9,79
День 7	Завтрак													
212**	Омлет с колбасой	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08	0,21			82,48		12,9	2,1
15**	Сыр (порциями)	30	7,1	9,2	0	113,6	0	0,2	63,6	0,1	296,9	175,7	15,2	0,2
377**	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		21,46	29,4	30,9	569,68	0,12	1,21	63,7	0,62	401,78	216,7	46,4	3,24
	Обед													
53**	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31
59*	Борщ из свежей капустыкартофел еми тушеным консервированны м мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31								
148*	Рыба,запеченная в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188,31	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
312**	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	0,14	18,34	-		37,3		28	112
342**	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24

	Итого за обед		31,08	31,63	91,67	859,4	0,232	24,32	5,55	5,6	109,54	189,5	95,54	114,67
	Полдник													
ПР	Сок виноградный	200	0,6	0,4	29,7	126	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7
747*	Сосиска запеченная в тесте	30/30	2,8	2,16	34,4	171,3	2,1	16,34	0,11	74,6	274,95		68,52	22,3
	Итого за полдник		3,4	2,56	64,1	297,3	2,1	17,94	0,11	74,6	310,95	21,6	84,72	23
	Всего		64,74	59,87	190,66	1713,38	2,502	51,17	68,46	77,42	832,6	449,16	234,83	141,62
День 8	Завтрак													
100*	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,2		78,2		205,8	235,2	57,8	1,3
243**	сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03				19,2	127,2	16	1,44
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		20,97	27,97	77,71	580,7	0,31	1,3	98,2	0,52	360	487,2	101	3,31
	Обед													
29**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74	25,4	35,6	18,9	0,63
104**	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0	25,52	103,97	32,01	1,29
279**	тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39		43,9	106,7	21,6	0,96
145**	Картофель ,тушеный с луком	150	4,8	7,8	34,32	227,04		32,65			27		49,5	1,8
346**	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12	-	0,2	23,02	11,5	7,62	0,24
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за обед		24,2	28,73	116,71	825,36	0,27	68,57	42,96	3,46	154,04	292,57	142,83	5,36
	Полдник													
62*	Булочка творожная	50	10	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05		70,61	121,64	15,24	0,95
389*	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8

	Итого за полдник		1	0,2	20,2	325,06	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Всего		46	56,9	215	1731,12	0,6	73,9	141	4	528	794	252	11
День 9	Завтрак													
103*	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,04	9,27	30,2	227,16								
209**	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
349**	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4	0	173,4	132,8	22,9	0,3
т\к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		18,78	17,97	69,4	602,74	0,3	1,09	27,52	1,49	315,82	389,4	76,43	3,23
	Обед													
67**	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	0	23,2	44,97	20,75	0,85
96**	Рассольник «Ленинградский»	250	2,7	7,2	13,35	123,9	0,1	6,5	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
17***	Куры тушеные в сметанном соусе	80	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,48	20,02	2,14
171**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0,2	0	24	4,9	18,6	191,7	128,3	4,4
261*	напиток их шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0	6,05	1,6	1,6	0,31
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за обед			29,29	47,39	99,27	888,33	0,44	147,56	212,8 5	9,99	143,52	569,78	215,02
	Полдник													
ПР	Сок виноградный	200	0,6	0,4	29,7	126	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7
290*	слойка с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		5,09	11,76	67,22	270,24	0	1,6	0	0	36	21,6	16	0,7
	Всего		53,12	73,26	237,04	1731,01	0,76	150,87	240,37	8,53	487,31	982,55	308,7	13,87
День 10	Завтрак													
94*	каша " Боярская"	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,1	1,2	76,4	2,5	102,9	149,8	23,5	1,5
1	Бутерброды с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0,017	20	0	0	4,2	0	3,2	0,018
376**	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28

	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		16,45	18,54	103,25	645,06	0,157	21,23	76,4	3,02	127,4	187,4	41,3	2,238
	Обед													
48**	Салат Витаминный	100	0,83	6,1	5,27	79,40	0,035	8,78			19,3		18,2	1,04
35*	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0	0	0	0	0	0	0
172***	Бефстроганов	80	9,56	11,99	3	175,00	0	0,3	80,7	0,4	0,00	130,6	17,8	0,00
312**	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,60	0,14	18,34	-	0	37,3	0	28	112
249**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	9,41	0,00	5,04	0,00
	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		21,14	30,12	100,66	774,62	0,235	33,02	80,7	1,03	75,21	165,4	82,24	113,48
	Полдник													
286*	кольцо сдобное ,посыпанное сахарной пудрой	60	5,05	9,65	35,44	243,41			0					0,002
51	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0	8	434	0	40	36	20	0,4
	Итого		6,05	9,65	60,84	353,41	0	8	434	0	40	17,4	20	0,402
	Всего		43,64	58,31	264,75	1773,09	0,392	62,25	591,1	4,05	242,61	370,2	143,54	116,12
День 11	Завтрак													
98*	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,88	247,6	0,09	0,914	52,2	0,4	127	149,3	35,44	0,77
243**	сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
382**	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,34	0,48
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		21,68	27,99	85,73	638,92	0,22	2,494	76,6	0,92	307,6	435,9	85,98	3,13
56**	Салат овощной с яблоками	100	1,15	0,18	7,19	35,1	0,05	15,51	-		33,14		17,28	1,27
15*	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0	0	0	0	0	0	0	0

	консервированным мясом													
153*	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	8,78	7,67	3,2	117								
304***	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03	0	27	0	2,61	61,5	19,01	0,53
262*	напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		26,4	30,4	122,85	819,48	0,05	7	27	0	43,61	98,5	34,01	1,23
	Полдник													
289*	Слойка "Уральская"	60	4,7	5,26	37,2	214,91								
389*	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		5,65	5,46	57,43	301,51	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Всего:		54	63,85	266,01	1759,91	0,29	13,494	103,6	1,12	365,21	548,4	127,99	7,16
День 12	Завтрак													
223*	Запеканка из творога	150	27,22	18,0	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
326**	Соус молочный сладкий	50	1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,16	1,6	0	32,9	0	4,7	0,09
349**	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4	0	173,4	132,8	22,9	0,3
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		37,9	11,96	87,13	604,75	0,15	0,96	29	0,52	215,5	167,6	40,8	0,83
20**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,2	0,57
111**	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,95			24,6	66,65	27	1,09
293**	птица запеченная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43		54,5	132,9	20,3	1,62
321***	Капуста тушеная	150	3,1	6,47	18,85	150,2	0,06	45,8	-	1,65	110,9	80,3	41,3	1,6
256*	компот из яблок с лимоном	200	2,01	0,25	25,35	104,7			-					
т\к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

т/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего за обед		29,36	30,56	87,71	832,73	0,29	51,46	43	4,91	221,52	354,24	115	5,32
	Полдник													
747*	Сосиска запеченная в тесте	30/30	2,8	2,16	34,4	171,3	2,1	16,34	0,11	74,6	274,95	0	68,52	22,3
ПР	Сок виноградный	200	0,6	0,4	29,7	126	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7
	Итого		3,4	2,56	64,1	297,3	2,1	17,94	0,11	74,6	310,95	21,6	84,72	23
	Всего		70,66	45,08	238,94	1734,78	2,54	70,36	72,11	80,03	747,97	543,44	240,52	29,15

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов и блюд:

*Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008 г.

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011

***«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М. П., 2007 г.