



Директор МОУ-СОШ с. Подлесное Марксовского р-на
Мельничёнок Ю.П.

приказ № _____ от _____ г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,16	11,18	37,58	287,64	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	19,41	70,82	538,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,8%	24,6%	21,1%	22,9%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,07	5,85	81,53	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	200	3,30	4,32	14,18	107,74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13,00	7,96	18,12	158,52	54-23м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,44	24,58	101,36	725,95	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,1%	30,3%	30,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	44,74	43,99	172,18	1264,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1т-2
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-2
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-
		500	18,88	16,66	67,1	514,91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,5%	21,1%	20,0%	21,9%	б/н
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-2
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
		750	24,54	26,03	101,45	717,62	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,9%	32,9%	30,3%	30,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,42	42,69	168,55	1232,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,66	7,78	21,44	218,7	54-21к-20
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
		500	16,42	16,6	81,02	556,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	21,0%	24,2%	23,7%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,52	19,84	113,14	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	90	7,33	4,90	17,32	190,37	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
		750	23,73	23,99	104,57	706,03	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,8%	30,4%	31,2%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	40,15	40,59	185,59	1262,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	14,98	16,00	50,12	397,12	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,64	16,4	67,16	474,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,3%	20,8%	20,0%	20,2%	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17	стр. 562
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44	230,69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,42	27,35	101,95	749,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	34,6%	30,4%	31,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,06	43,75	169,11	1224,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,38	11,70	26,34	225,42	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,81	16,48	70,68	474,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,5%	20,9%	21,1%	20,2%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14,83	13,60	37,66	309,22	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	24,2	101,77	705,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	30,6%	30,4%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,84	40,68	172,45	1179,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная	220	9,93	12,87	24,15	285,8	54-6к-20
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,19	18,63	81,91	585,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,0%	23,6%	24,5%	24,9%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12,28	13,96	23,62	250,52	54-5м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,54	24,4	101,04	739,35	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,2%	30,9%	30,2%	31,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,73	43,03	182,95	1325,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,24	15,17	30,40	294,1	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,84	16,61	67,78	471,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,6%	21,0%	20,2%	20,1%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,70	2,78	18,50	119,6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,42	24,71	114,43	766,84	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,3%	34,2%	32,6%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,26	41,32	182,21	1238,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,46	9,86	13,06	241,12	54-13к-20
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,22	18,68	72,64	579,23	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,7%	23,6%	21,7%	24,6%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,66	3,56	7,46	69,28	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	10,74	1,38	27,20	189,71	54-11р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,32	26,75	101,49	707,71	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,2%	33,9%	30,3%	30,1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	44,54	45,43	174,13	1286,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,94	16,66	67,32	517,29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	21,1%	20,1%	22,0%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,07	6,30	85,8	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	90	6,59	5,67	3,96	118,17	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,45	24,1	101,05	752,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,4%	30,5%	30,2%	32,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,39	40,76	168,37	1269,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,20	0,64	20,84	102	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	16,48	70,78	477,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	20,9%	21,1%	20,3%	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	80	0,75	8,10	5,80	99	54-27з
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Жаркое по -домашнему	250	20,10	13,20	57,40	440,7	54-9м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,59	26,14	116,01	818,08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,5%	33,1%	34,6%	34,8%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	43,01	42,62	186,79	1295,36	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12530	429,14	424,86	1762,33	12580,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1253	42,914	42,486	176,233	1258,004	