

Согласовано:  
МАОУ " Бершетская средняя школа "



Е.Ф.Саввина

Утверждаю:

ООО " Юнита "



И.В.Старкова

## Примерное 10-дневное меню для детей льготных категорий в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, 2013г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
- 2.**СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- 3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно - профилактических учреждений" (Пермь, 2011, 2018 ,2021г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>1 день Завтрак</b>										
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130,1	0,4
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,08</b>	<b>10,9</b>	<b>79,98</b>	<b>457,6</b>	<b>0,144</b>	<b>1,4</b>	<b>151,3</b>	<b>2,16</b>
<b>1 день Обед</b>										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	3,2	19,7	1,21
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого обед:</b>			<b>24,94</b>	<b>25,8</b>	<b>92,38</b>	<b>703</b>	<b>0,87</b>	<b>19,54</b>	<b>115,7</b>	<b>8,486</b>
<b>1 день Полдник</b>										
588	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
<b>Итого полдник</b>			<b>3,2</b>	<b>2,6</b>	<b>65</b>	<b>295,5</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	<b>16,5</b>	<b>0,55</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>38,22</b>	<b>39,3</b>	<b>237,36</b>	<b>1456,1</b>	<b>1,054</b>	<b>22,19</b>	<b>283,5</b>	<b>11,196</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>2 день Завтрак</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,49	126,5	2,56
157(2018)	Овощи консервированные отварные	60	1,7	1,63	2,25	28,7	0,033	0,85	8,1	0,264
589	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,82</b>	<b>24,22</b>	<b>68,89</b>	<b>592,67</b>	<b>0,199</b>	<b>2,04</b>	<b>265,5</b>	<b>4,754</b>
<b>2 день Обед</b>										
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4	11,6	90	0	7,9	21	0,5
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0	0,04	4,4	0,01
54-11(2021г)	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,2	147,1	0	2,7	44	6,3
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,7	138	0,1	5,1	39	1
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	14,2	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
<b>Итого обед:</b>			<b>26,59</b>	<b>22,89</b>	<b>91,47</b>	<b>690,8</b>	<b>0,712</b>	<b>21,96</b>	<b>165</b>	<b>10,766</b>
<b>2 день Полдник</b>										
496(2018г)	Напиток из шиповника	250	0,875	0,375	22,875	97,5	0,0125	100	14,87	0,76
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,5	0,67
<b>Итого полдник</b>			<b>4,375</b>	<b>1,775</b>	<b>57,675</b>	<b>263,5</b>	<b>0,0525</b>	<b>100</b>	<b>25,37</b>	<b>1,43</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>55,785</b>	<b>48,885</b>	<b>218,035</b>	<b>1546,97</b>	<b>0,9635</b>	<b>124</b>	<b>455,8</b>	<b>16,95</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
<b>3 день Завтрак</b>										
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,45	30,85	215,4	0,072	1,38	132,8	0,44
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	180	0,18
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	16	0,88
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,7</b>	<b>13,41</b>	<b>79,71</b>	<b>512</b>	<b>0,166</b>	<b>2,52</b>	<b>336,7</b>	<b>2,37</b>
<b>3 день Обед</b>										
14(2018г)	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39	0,018	1,98	10,32	0,29
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Котлета из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0	14,12	3,006
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого обед:</b>			<b>26,849</b>	<b>24,14</b>	<b>70,115</b>	<b>675,33</b>	<b>0,821</b>	<b>11,27</b>	<b>132,6</b>	<b>7,612</b>
<b>3 день Полдник</b>										
589	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	8	0,75
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
<b>Итого полдник</b>			<b>2,65</b>	<b>1,9</b>	<b>63,9</b>	<b>282,5</b>	<b>0,04</b>	<b>5</b>	<b>25,5</b>	<b>4,25</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>47,199</b>	<b>39,45</b>	<b>213,725</b>	<b>1469,83</b>	<b>1,027</b>	<b>18,79</b>	<b>494,8</b>	<b>14,232</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>4 день Завтрак</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
544(2018г)	Булочка российская	80	5,73	5,66	47,06	270,6	0,06	0,05	18,66	0,66
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,83</b>	<b>15,38</b>	<b>111,56</b>	<b>660,6</b>	<b>0,224</b>	<b>1,25</b>	<b>253,4</b>	<b>2,4</b>
<b>4 день Обед</b>										
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	7,8	0,48
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
407	Рагу с курицей	180	15,77	16,45	18,17	283,4	0,137	11,88	28,57	2,057
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>23,23</b>	<b>25,68</b>	<b>70,94</b>	<b>609,3</b>	<b>0,83</b>	<b>34,88</b>	<b>68,83</b>	<b>5,523</b>
<b>4 день Полдник</b>										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	250	0,11	0,11	13,6	56,2	0,01	10,74	6,8	0,45
<b>Итого полдник</b>			<b>3,86</b>	<b>5,01</b>	<b>50,82</b>	<b>264,7</b>	<b>0,05</b>	<b>10,74</b>	<b>21,3</b>	<b>1,5</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>43,92</b>	<b>46,07</b>	<b>233,32</b>	<b>1534,6</b>	<b>1,104</b>	<b>46,87</b>	<b>343,5</b>	<b>9,423</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>5 день Завтрак</b>										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,9	1,06
588	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,14</b>	<b>9,93</b>	<b>109,92</b>	<b>585,6</b>	<b>0,254</b>	<b>1,64</b>	<b>180,8</b>	<b>2,67</b>
<b>5 день Обед</b>										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,52	11,4	0,31
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,32	51	1
282(2011г)	Шницель рубленый	90	13,98	10,38	14,13	205,86	0,09	0,12	39,36	1,35
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого обед:</b>			<b>30,99</b>	<b>25,84</b>	<b>65,14</b>	<b>618,96</b>	<b>0,818</b>	<b>43,06</b>	<b>213,3</b>	<b>5,926</b>
<b>5 день Полдник</b>										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0	9	0,5
<b>Итого полдник</b>			<b>5</b>	<b>4,9</b>	<b>43,4</b>	<b>238</b>	<b>0,06</b>	<b>1</b>	<b>16,9</b>	<b>1,37</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>35,99</b>	<b>40,67</b>	<b>218,46</b>	<b>1442,56</b>	<b>1,132</b>	<b>45,7</b>	<b>411</b>	<b>9,966</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>6 день Завтрак</b>										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	119,7	0,9
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,46</b>	<b>16,94</b>	<b>87,1</b>	<b>578,8</b>	<b>0,258</b>	<b>1,28</b>	<b>325,8</b>	<b>3</b>
<b>6 день Обед</b>										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого обед:</b>			<b>23,7</b>	<b>27,73</b>	<b>92,1</b>	<b>713,1</b>	<b>0,747</b>	<b>25,94</b>	<b>131,6</b>	<b>13,406</b>
<b>6 день Полдник</b>										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
<b>Итого полдник</b>			<b>4</b>	<b>5,15</b>	<b>64,72</b>	<b>321</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	<b>25,5</b>	<b>1,2</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>45,16</b>	<b>49,82</b>	<b>243,92</b>	<b>1612,9</b>	<b>1,045</b>	<b>28,47</b>	<b>482,9</b>	<b>17,606</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>7 день Завтрак</b>										
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	1,44	170,2	0,93
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14</b>	<b>11,32</b>	<b>105,66</b>	<b>588,4</b>	<b>0,228</b>	<b>2,54</b>	<b>202,2</b>	<b>3,18</b>
<b>7 день Обед</b>										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	60	1,7	1,63	2,25	28,7	0,033	0,85	8,1	0,264
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	7,28	30,2	1,22
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
345	Биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,063	0,36	31,5	0,54
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого обед:</b>			<b>23,2</b>	<b>14,45</b>	<b>60,82</b>	<b>463,3</b>	<b>0,833</b>	<b>12,88</b>	<b>130,2</b>	<b>4,74</b>
<b>7 день Полдник</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,7	0,167	0,167	75	1,5
<b>Итого полдник</b>			<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>75,5</b>	<b>442,7</b>	<b>0,187</b>	<b>4,167</b>	<b>89</b>	<b>4,3</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>48,7</b>	<b>36,27</b>	<b>241,98</b>	<b>1494,4</b>	<b>1,248</b>	<b>19,587</b>	<b>421,4</b>	<b>12,22</b>



возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>8 день Завтрак</b>										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147,4	0,17
563	Булочка ванильная	80	6,26	6,5	45,2	264	0,08	0	12	0,66
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,44</b>	<b>16,9</b>	<b>116,48</b>	<b>687,6</b>	<b>0,204</b>	<b>1,56</b>	<b>272,4</b>	<b>1,34</b>
<b>8 день Обед</b>										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Шницель из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого обед:</b>			<b>26,83</b>	<b>18,645</b>	<b>93,47</b>	<b>649,3</b>	<b>1,423</b>	<b>92,625</b>	<b>102,9</b>	<b>16,806</b>
<b>8 день Полдник</b>										
589	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	250	0,25	0,125	11,62	47,5	0	0	6,37	1,025
<b>Итого полдник</b>			<b>3,2</b>	<b>2,475</b>	<b>49,12</b>	<b>230,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>11,87</b>	<b>1,425</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>47,47</b>	<b>38,02</b>	<b>259,07</b>	<b>1567,4</b>	<b>1,667</b>	<b>94,185</b>	<b>387,2</b>	<b>19,571</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
<b>9 день Завтрак</b>										
279(2018)	Запеканка из творога	180	28,8	30,24	28,67	510	0,08	0,7	356,4	1,2
481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
590	Кондитерское изделие	50	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак:</b>			<b>37,2</b>	<b>37,13</b>	<b>104,06</b>	<b>907,2</b>	<b>0,174</b>	<b>1</b>	<b>473,2</b>	<b>3,36</b>
<b>9 день Обед</b>										
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
282(2011г)	Шницель рубленый	90	13,98	10,38	14,13	205,86	0,09	0,12	39,36	1,35
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0	14,12	3,006
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого обед:</b>			<b>26,445</b>	<b>26,22</b>	<b>81,115</b>	<b>727,61</b>	<b>0,966</b>	<b>10,56</b>	<b>125,5</b>	<b>8,012</b>
<b>9 день Полдник</b>										
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
574	Булочка Школьная	70	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	14	0,816
<b>Итого полдник</b>			<b>6,65</b>	<b>2,55</b>	<b>71,13</b>	<b>333</b>	<b>0,09</b>	<b>1,285</b>	<b>25</b>	<b>0,966</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>70,295</b>	<b>65,9</b>	<b>256,305</b>	<b>1967,81</b>	<b>1,23</b>	<b>12,845</b>	<b>623,7</b>	<b>12,338</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>10 день Завтрак</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
300	Яйцо отварное	50	6,375	5,75	0,375	78,7	0,0375	0	27,5	1,25
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,875</b>	<b>12,28</b>	<b>59,875</b>	<b>409,7</b>	<b>0,1915</b>	<b>1,28</b>	<b>157,7</b>	<b>3,05</b>
<b>10 день Обед</b>										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,3
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,9	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
375(2018г)	Плов из отварной курицы	180	13,7	13,6	32,4	307,7	0,02	0	28,2	1,1
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого обед:</b>			<b>20,764</b>	<b>22,75</b>	<b>79,14</b>	<b>617,7</b>	<b>0,82</b>	<b>19,38</b>	<b>95,18</b>	<b>4,528</b>
<b>10 день Полдник</b>										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,37	0,12	11,87	50	0	1,25	9,87	0,87
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
<b>Итого полдник</b>			<b>4,12</b>	<b>5,02</b>	<b>49,09</b>	<b>258,5</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	<b>24,37</b>	<b>1,92</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>39,759</b>	<b>40,05</b>	<b>188,105</b>	<b>1285,9</b>	<b>1,0515</b>	<b>21,91</b>	<b>277,3</b>	<b>9,498</b>

**Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей льготных категорий 7-11 лет на зимне-весенний период года**

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	38,22	39,3	237,36	1456,1	1,054	22,19	283,46	11,196
<b>2 день</b>	55,435	40,585	218,385	1460,49	1,1615	128,5	473,68	17,561
<b>3 день</b>	47,199	39,45	213,725	1469,83	1,027	18,79	494,845	14,232
<b>4 день</b>	43,92	46,07	233,32	1534,6	1,104	46,87	343,49	9,423
<b>5 день</b>	35,99	40,67	218,46	1442,56	1,132	45,7	411,04	9,966
<b>6 день</b>	45,16	49,82	243,92	1612,9	1,045	28,47	482,9	17,606
<b>7 день</b>	48,7	36,27	241,98	1494,4	1,248	19,587	421,36	12,22
<b>8 день</b>	47,47	38,02	259,07	1567,4	1,667	94,185	387,16	19,571
<b>9 день</b>	70,295	65,9	256,305	1967,81	1,23	12,845	623,735	12,338
<b>10 день</b>	39,759	40,05	188,105	1285,9	1,0515	21,91	277,25	9,498
<b>среднее</b>	<b>48,00</b>	<b>49,00</b>	<b>226,00</b>	<b>1529,20</b>	<b>1,17</b>	<b>43,90</b>	<b>419,89</b>	<b>13,36</b>
<b>Норма 60-65% от суточной нормы</b>	<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1527,50</b>				

**Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей льготных категорий 7-11лет на летне-осенний период года**

	<b>завтрак</b>	<b>% от суточной нормы</b>	<b>обед</b>	<b>% от суточной нормы</b>	<b>полдник</b>	<b>% от суточной нормы</b>	<b>суточная норма</b>
<b>1 день</b>	457,6	29,96	703	46,02	295,5	19,35	1527,5
<b>2 день</b>	704,97	46,15	492,02	32,21	263,5	17,25	1527,5
<b>3 день</b>	512	33,52	675,33	44,21	282,5	18,49	1527,5
<b>4 день</b>	660,6	43,25	609,3	39,89	264,7	17,33	1527,5
<b>5 день</b>	585,6	38,34	618,96	40,52	238	15,58	1527,5
<b>6 день</b>	578,8	37,89	713,1	46,68	321	21,01	1527,5
<b>7 день</b>	588,4	38,52	463,3	30,33	442,7	28,98	1527,5
<b>8 день</b>	687,6	45,01	649,3	42,51	230,5	15,09	1527,5
<b>9 день</b>	907,2	59,39	727,61	47,63	333	21,80	1527,5
<b>10 день</b>	409,7	26,82	617,7	40,44	258,5	16,92	1527,5
<b>среднее</b>	<b>609,25</b>	<b>39,89</b>	<b>626,96</b>	<b>41,04</b>	<b>292,99</b>	<b>19,18</b>	

Каллории за день:  $39,89+41,01+19,18 = 100,1\%$