

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  | **1 День**  |
| 1 | Наименование продуктов |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Каша молочная "Дружба"** | **54-16к-2020** | **235** | **5,9** | **6,9** | **28,2** | **198,5** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
| **Сыр порционно** | **Пром** | **20** | **4,64** | **2,9** | **0** | **71,7** |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | **0** | **0** | **21,8** | **87,4** |
|  |  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  ***Обед*** | **Салат "Степной"** | **№9** | **60** | **0,78** | **2,3** | **4,59** | **42,99** |
| **Щи из свежей капусты с картофелем** | **54-1с-2020** | **250** | **2,78** | **7,03** | **7,15** | **115,25** |
| **Рагу из курицы** | **54-22м-2020** | **230** | **24,03** | **8,05** | **20,24** | **250,01** |
| **Сок натуральный** | **Пром** | **200** | **1** | **0** | **18,2** | **76** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за день** |  | **46,3** | **28,13** | **144,32** | **1036,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  | **2 День** |
| 2 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
|   | **Плов** | **54-12м-2020** | **240** | **32,7** | **9,7** | **39,9** | **377,6** |
| *завтрак* | **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
| **Какао с молоком и витаминами** | **№15** | **200** | **3,6** | **2,7** | **11,1** | **83,5** |
|  |  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  ***Обед*** | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **54-8з-2020** | **60** | **1** | **6,1** | **5,8** | **81,5** |
| **Суп картофельный с крупой** | **№101** | **250** | **1,98** | **2,71** | **12,11** | **85,75** |
| **Птица отварная с маслом** | **№288** | **90** | **21,12** | **23,24** | **0,45** | **295,2** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **54-4г-2020** | **150** | **8,3** | **6,3** | **36** | **233,7** |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | **0,27** | **1,84** | **2,62** | **28,08** |
| **Компот из сухофруктов** | **54-1хн-2020** | **200** | **0,5** | **0** | **19,08** | **81** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за день** |  | **43,94** | **43,84** | **131,3** | **1083,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  | **3 День** |
| 3 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Омлет натуральный** | **54-1о-2020** | **180** | **15,2** | **21,6** | **3,9** | **270,6** |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | **0,1** | **0** | **5,2** | **21,4** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
|  |   |  | обед |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Винегрет овощной** | **54-16з-2020** | **60** | **0,6** | **5,3** | **4,1** | **67,1** |
| **Суп картофельный с вермишелью** | **54-7с--2020** | **250** | **6,45** | **3,48** | **23,13** | **149,5** |
| **Рыба тушеная в томате с овощами**  | **54-11р--2020** | **100** | **13,7** | **7,43** | **6,28** | **147,14** |
| **Картофель отварной** | **№310** | **150** | **2,85** | **4,32** | **23** | **142,35** |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | **0** | **0** | **23** | **90** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за день** |  | **46,07** | **43,08** | **132,75** | **1082,86** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  | **4День** |
| 4 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Макароны отварные с сыром** | **54-3г-2020** | **180** | **9,5** | **8,2** | **34,4** | **249,3** |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | **0,3** | **0** | **6,7** | **27,9** |
| **Фрукт/яблоко** | **Пром** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,8** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
|  *Обед* |  | **обед** |  |  |  |  |  |
| **Салат из горошка зеленого консервированного (весна)** | **54-20з-2020** | **60** | **1,7** | **0,1** | **3,5** | **22,1** |
| **Суп картофельный с крупой** | **№101** | **200** | **1,58** | **2,17** | **9,68** | **68,6** |
| **Жаркое по- домашнему** | **54-9м-2020** | **230** | **23,11** | **21,5** | **19,78** | **365,7** |
| **Сок натуральный** | **№б/н** | **200** | **1** | **0** | **18,2** | **76** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
| **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** |  | **45,16** | **33,72** | **156** | **1093,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  |  | **5 День** |
| 5 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
| №р-р | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Рагу из курицы** | **54-22м** | **255** | **26,7** | **9** | **22,3** | **277,1** |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | **0,1** | **0** | **5,2** | **21,4** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Салат из свеклы отварной**  | **54-13з-2020** | **60** | **0,8** | **2,7** | **4,6** | **45,6** |
| **Суп гороховый**  | **54-8с-2020** | **250** | **8,35** | **5,75** | **20,35** | **166,43** |
| **Птица , тушенная с овощами** | **№292** | **230** | **19,17** | **17,13** | **19,78** | **309,7** |
| **Соус**  | **№331** | **50** |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **54-1хн-2020** | **200** | **0,5** | **0** | **19,08** | **81** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **62,79** | **35,53** | **135,45** | **1096** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  | **6 День** |
| 6 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Каша вязкая молочная пшенная** | **54-24к-2020** | **230** | **9,6** | **11,6** | **43,3** | **316,2** |
| **Фрукт/яблоко** | **Пром** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,8** |
| **Сыр порционно** | **Пром** | **20** | **4,64** | **2,9** | **0** | **71,7** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| хлеб пшеничный |  |   |  |  |  |  |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
| **Какао с молоком и витаминами** | **№15** | **200** | **3,6** | **2,7** | **11,1** | **83,5** |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Маринад овощной с томатом** | **54-23з-2020** | **60** | **0,8** | **5,3** | **5,9** | **74,7** |
| **Суп картофельный с крупой** | **№86** | **250** | **1,98** | **2,71** | **12,11** | **85,75** |
| **Голубцы ленивые** | **54-3м-2020** | **90** | **7,56** | **6,84** | **5,76** | **115,56** |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | **0,27** | **1,84** | **2,62** | **28,08** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **54-3с-2020** | **150** | **8,3** | **6,3** | **36** | **233,7** |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | **0** | **0** | **23** | **90** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **29,68** | **26,64** | **140,63** | **906,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  | **7 день** |
| 7 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Макароны отварные** | **54-1г-2020** | **200** | **7,1** | **6,6** | **43,7** | **262,4** |
| **Котлета рыбная с морковью** | **54-14р-2020** | **90** | **11,5** | **3,7** | **5,5** | **101** |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | **0,3** | **0** | **6,7** | **27,9** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Винегрет овощной** | **54-16з-2020** | **60** | **0,6** | **5,3** | **4,1** | **67,1** |
| **Суп картофельный с вермишелью** | **54-7с--2020** | **250** | **6,45** | **3,48** | **23,13** | **149,5** |
| **Плов** | **54-12м-2020** | **180** | **16,65** | **6,66** | **29,79** | **245,79** |
| **Сок натуральный** | **№б/н** | **200** | **1** | **0** | **18,2** | **76** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **32,17** | **16,39** | **126,06** | **761,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  | **8День** |
| 8 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Каша молочная рисовая** | **54-25.1к** | **250** | **6,59** | **6,78** | **35,8** | **230,7** |
| **Масло порционно** |  | **10** | **0,08** | **7,25** | **0,13** | **66,1** |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | **0,1** | **0** | **5,2** | **21,4** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
|  |  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Салат "Степной"** | **№9** | **60** | **0,78** | **2,3** | **4,59** | **42,99** |
| **Борщ с капустой и картофелем** | **54-12с-2020** | **200** | **4,7** | **5,66** | **10,12** | **110,36** |
| **Тефтели рыбные**  | **54-11р** | **90** | **11,55** | **7,35** | **11,25** | **156,3** |
| **Картофель отварной** | **№310** | **150** | **2,85** | **4,32** | **23** | **142,35** |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | **0,27** | **1,84** | **2,62** | **28,08** |
| **Компот из сухофруктов** | **54-1хн-2020** | **200** | **0,5** | **0** | **19,08** | **81** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **27,92** | **22,42** | **120** | **777,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  |  | **9 День** |
| 9 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Запеканка творожно-пшенная**  | **54-24к-2020** | **180** | **9,6** | **11,6** | **43,3** | **316,2** |
| **Соус молочный (сладкий)** | **54-1т-2020,327** | **50** |  |  |  |  |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | **0** | **0** | **21,8** | **87,4** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Салат из свеклы отварной**  | **54-13з-2020** | **60** | **0,8** | **2,7** | **4,6** | **45,6** |
| **Суп картофельный с крупой** | **№101** | **250** | **1,98** | **2,71** | **12,11** | **85,75** |
| **Котлеты рубленные из птицы**  | **№294,228** | **90/50** | **15** | **17,73** | **18,02** | **291,6** |
| **Капуста тушенная**  | **54-8г-2020** | **150** | **3,7** | **4,4** | **14,6** | **113,5** |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | **0** | **0** | **23** | **90** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **0** | **0** | **0** | **908,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  |  **с 7 -11 лет** |  |  | **10День** |
| 10 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Каша гречневая рассыпчатая, соус** | **54-4г-2020, 228** | **150** | **8,2** | **6,3** | **35,9** | **233,7** |
| **Мясные "Ежики"** | **73** | **90** | **15,95** | **15,63** | **3,93** | **220,31** |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | **0,2** | **0,1** | **6,6** | **27,9** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **20** | **1,36** | **0,24** | **7,92** | **39,12** |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **54-8з-2020** | **60** | **1** | **6,1** | **5,8** | **81,5** |
| **Свекольник** | **54-18с-2020** | **200** | **1,8** | **4,28** | **10,7** | **88,3** |
| **Птица отварная с маслом** | **№288** | **90/5** | **21,11** | **23,24** | **0,45** | **221,4** |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | **0,27** | **1,84** | **2,62** | **28,08** |
| **Макароны отварные** | **54-1г-2020** | **200** | **7,1** | **6,6** | **43,7** | **262,4** |
| **Компот из сухофруктов** | **54-1хн-2020** | **200** | **0,5** | **0** | **19,08** | **81** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,2** | **0,2** | **14,8** | **51,2** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | **1,33** | **0,27** | **6,66** | **34,13** |
|  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **39,15** | **43,11** | **133,1** | **985,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней** | 334,03 | 249,75 | 1087 | 8745,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждених , сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного |
| и В.И.Тутельяна ,2011, Москва |
| Сборник рецептур,сборник технологических нормативов для школ /,2008, г.Пермь |
| Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях , сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного |
| и В.И.Тутельяна ,2016, Москва |
|  |