

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Зернов В.Н.

  
Зернов В.Н.  
" 01 " 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 14  
г.Апатиты

  
Каверин Ю.Е.  
" 01 " 2022г.

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
с аллергией на рыбу и рыбопродукты  
7-11 лет**

## Список использованной литературы

1. Под ред. М.П. Могильного – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. – Москва ДеЛи принт 2011г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений. – Москва, ДеЛи принт 2011г.
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под редакцией М.П. Могильного. – Москва, ДеЛи принт, 2007г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2007г.

# День 1

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,		
		Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с сыром Т.К.-3	50	2.36	7.49	14.89
Каша вязкая молочная из риса и пшена ТК-175	150/10	4.42	8.13	23.34
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К – 380	200	2.94	1.98	20.92
Хлеб пшеничный ПР	50	4.1	0.7	18.05
Фрукты Т.К –338	100	0.4	0.4	9.8
Кондитерские изделия	25	1	8.35	14.77
<b>ИТОГО:</b>		<b>15.22</b>	<b>27.05</b>	<b>101.77</b>
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы с солеными огурцами Т.К – 55	60	0.99	4.21	4.39
Щи из с вежей капусты с картофелем Т.К – 88	200	3.53	3.96	6.32
Бефстроганов из отварной говядины Т.К – 245 д/с	100	14.4	12.2	3.78
Макаронные изделия с маслом Т.К – 203	150	5.73	6.07	31.98
Сок фруктовый ТК – 389	200	0.6		42.2
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3.28	0.56	14.44
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3.5	0.62	17
<b>ИТОГО:</b>		<b>32.03</b>	<b>27.62</b>	<b>120.11</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>47.25</b>	<b>54.67</b>	<b>221.88</b>
<b>Полдник</b>				
Крендель сахарный ТК – 415	50	3.54	6.57	27.85
Кефир ТК – 386	200	5.8	5	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>9.34</b>	<b>11.57</b>	<b>35.85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56.59</b>	<b>66.24</b>	<b>257.73</b>

Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
32	0.027	0.31	0.023	19	21	20	0.27
189.09	0.072	0.69	0.039	97	113.97	27.06	0.58
49	0.022	8.3	0.001	128.78	86.56	12.88	0.078
97.5	0.05			10	32.5	7	0.45
47	0.03	10		16	11	9	2.2
138.25	0.07	0.07	0.18	18.6	52.1	17.1	0.91
<b>552.84</b>	<b>0.271</b>	<b>19.37</b>	<b>0.243</b>	<b>289.38</b>	<b>317.13</b>	<b>93.04</b>	<b>4.488</b>
51	0.02	4.1		21.5	27.62	1.3	0.74
71.8	0.046	12.62		39.4	39.2	17.7	0.66
181	0.05	0.74	0.003	43.32	171.15	22.45	2.4
205.5	0.06		0.03	12.75	39.45	8.55	0.86
96.21	0.05	3.15		46	19.25	6.89	0.59
78	0.04			8	26	5.6	0.33
90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82
<b>774.21</b>	<b>0.296</b>	<b>20.61</b>	<b>0.033</b>	<b>179.61</b>	<b>358.27</b>	<b>70.03</b>	<b>6.4</b>
<b>1327.05</b>	<b>0.567</b>	<b>39.98</b>	<b>0.276</b>	<b>468.99</b>	<b>675.4</b>	<b>163.07</b>	<b>10.888</b>
185	0.06	10	0.009	9.7	37.5	12.2	0.64
74	0.08	1.4	0.004	240	180	28	0.2
<b>259</b>	<b>0.14</b>	<b>11.4</b>	<b>0.013</b>	<b>249.7</b>	<b>217.5</b>	<b>40.2</b>	<b>0.84</b>
<b>1586.05</b>	<b>0.707</b>	<b>51.38</b>	<b>0.289</b>	<b>718.69</b>	<b>892.9</b>	<b>203.27</b>	<b>11.728</b>

## День 2

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,		
		Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>				
Кукуруза консервированная Т.К – 133	60	1.72	1.47	3.2
Запеканка из творога с йогуртом Т.К – 223	180	23.15	15.75	24.86
Какао с молоком сгущенным Т.К – 383	200	3.66	6.5	25.08
Хлеб пшеничный ПР	50	4.1	0.7	18.05
Фрукты Т.К – 338	100	0.4	0.4	9.8
<b>ИТОГО:</b>		<b>33.03</b>	<b>24.82</b>	<b>80.99</b>
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты с морковью Т.К – 45	60	0.78	1.94	3.87
Рассольник ленинградский с перловой крупой Т.К – 96	200	3.53	3.96	6.32
Фрикадельки из говядины ТК - 280/331	105	8.5	11.2	10.6
Картофельное пюре Т.К - 312	150	3.06	4.8	20.43
Компот из изюма Т.К – 348	200	0.36	-	35
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4.1	0.7	18.05
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3.5	0.62	17
<b>ИТОГО:</b>		<b>23.83</b>	<b>23.22</b>	<b>111.27</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>56.86</b>	<b>48.04</b>	<b>192.26</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с повидлом ТК – 406	60	3.5	3.75	34.77
Болоко ТК – 385	200	5.8	5	9.6
<b>ТОГО:</b>		<b>9.3</b>	<b>8.75</b>	<b>44.37</b>
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66.16</b>	<b>56.79</b>	<b>236.63</b>

4

Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
33.3	0.013	5.8	0.04	13.5	36.5	12	0.43
238	0.09	0.69	0.009	25.02	301.74	35.98	0.99
138	0.026	0.38	0.004	127.99	117.86	17.99	0.64
97.5	0.05			10	32.5	7	0.45
47	0.03	10		16	11	9	2.2
<b>553.8</b>	<b>0.209</b>	<b>16.87</b>	<b>0.053</b>	<b>192.51</b>	<b>499.6</b>	<b>81.97</b>	<b>4.71</b>
36.24	0.02	10.25		21.5	16.98	1.3	0.27
71.8	0.046	12.62		39.4	39.2	17.7	0.66
180	79.5	0.027	16.31	24.45	79.5	14.9	5.29
137.25	0.139	18.16		36.96	85.59	27.75	1
141.4	0.01	0.28	0.01	51.84	33.63	25.2	0.6
97.5	0.05			10	32.5	7	0.45
90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82
<b>754.89</b>	<b>79.795</b>	<b>41.337</b>	<b>16.32</b>	<b>192.79</b>	<b>323</b>	<b>101.39</b>	<b>9.09</b>
<b>1308.69</b>	<b>80.004</b>	<b>58.207</b>	<b>16.373</b>	<b>385.3</b>	<b>822.6</b>	<b>183.36</b>	<b>13.8</b>
187	0.05	0.03	0.028	13.2	34.5	13.2	0.2
107	0.08	2.6	0.004	240	180	28	0.2
294	0.13	2.63	0.032	253.2	214.5	41.2	0.4
<b>1602.69</b>	<b>80.134</b>	<b>60.837</b>	<b>16.405</b>	<b>638.5</b>	<b>1037.1</b>	<b>224.56</b>	<b>14.2</b>

День 3

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>													
Зеленый горошек	Т.К - 131	60	1.95	2.2	3.43	40.57	0.039	6.22	0.01	15.24	39.5	12.94	0.45
Омлет с сыром и маслом	Т.К - 211	165/10	19.98	34.32	3.242	304	0.01	0.37	0.39	305.08	364.29	25.46	0.32
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.1	0.7	18.05	97.5	0.05			10	32.5	7	0.45
Чай с сахаром	Т.К - 376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
Фрукты	Т.К - 338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>26.5</b>	<b>37.64</b>	<b>49.522</b>	<b>549.07</b>	<b>0.129</b>	<b>16.62</b>	<b>0.4</b>	<b>357.42</b>	<b>450.09</b>	<b>55.8</b>	<b>3.7</b>
<b>Обед</b>													
Салат из свежих огурцов	Т.К - 20	60	0.49	3.01	1.1	33.6	0.026	4.24		20.37	13.93	8.35	0.38
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	Т.К - 103/105	200/35	1.15	2.22	12.31	94	0.57	8.86		23.76	57.78	23.74	0.92
Кура тушенная	Т.К - 213 д/с	100	13.28	10.84	2.9	162	0.15	2.02	0.006	42.27	100.6	15.1	1.24
Рис отварной	Т.К. - 304	150	3.64	5.4	43.9	184	0.025			13.5	60.6	16.2	0.52
Кисель из сока плодового	Т.К - 358	200	0.31		39.4	157		2.4		22.46		7.26	0.19
Хлеб пшеничный в/с	ПР	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33
Хлеб ржано - пшеничный	ПР	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82
<b>ИТОГО:</b>			<b>25.65</b>	<b>22.65</b>	<b>131.05</b>	<b>799.3</b>	<b>0.841</b>	<b>17.52</b>	<b>0.006</b>	<b>139</b>	<b>294.51</b>	<b>83.79</b>	<b>4.4</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>			<b>52.15</b>	<b>60.29</b>	<b>180.572</b>	<b>1348.37</b>	<b>0.97</b>	<b>34.14</b>	<b>0.406</b>	<b>496.42</b>	<b>744.6</b>	<b>139.59</b>	<b>8.1</b>
<b>Полдник</b>													
Полоска песочная с повидлом	ТК - 449	40	2.32	8.55	16.84	153.6	0.04	0.03	0.003	9.2	28.1	10.4	0.61
Молоко	ТК - 385	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.004	240	180	28	0.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>8.12</b>	<b>13.55</b>	<b>26.44</b>	<b>260.6</b>	<b>0.12</b>	<b>2.63</b>	<b>0.007</b>	<b>249.2</b>	<b>208.1</b>	<b>38.4</b>	<b>0.81</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60.27</b>	<b>73.84</b>	<b>207.012</b>	<b>1608.97</b>	<b>1.09</b>	<b>36.77</b>	<b>0.413</b>	<b>745.62</b>	<b>952.7</b>	<b>177.99</b>	<b>8.91</b>

## День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с джемом Т.К. - 10	75	3.1	3.95	43.56	222	0.5		0.002	10.4	27.8	6.2	0.57
Каша молочная из ячневой крупы ТК - 182	150/10	5.56	8.36	29.86	217.9	0.07	0.21	0.001	123.45	184	17.99	0.64
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К - 380	200	2.94	1.98	20.92	49	0.022	8.3	0.001	128.78	86.56	12.88	0.078
Хлеб пшеничный ПР	50	4.1	0.7	18.05	97.5	0.05			10	32.5	7	0.45
Фрукты Т.К. - 338	200	0.8	0.8	19.6	94	0.03	10		16	11	9	2.2
<b>ИТОГО:</b>		<b>16.5</b>	<b>15.79</b>	<b>131.99</b>	<b>680.4</b>	<b>0.672</b>	<b>18.51</b>	<b>0.004</b>	<b>288.63</b>	<b>341.86</b>	<b>53.07</b>	<b>3.938</b>
<b>Обед</b>												
Салат из картофеля с зеленым горошком Т.К - 40	60	1.63	3.69	5.76	67.62	0.054	4.9	1.1	11.7	3.9	14.47	0.54
Суп картофельный с горохом лущеным Т.К - 102	200	4.39	4.21	13.22	115.2	0.176	4.65		34.13	70.48	28.45	1.64
Кнели из говядины ТК - 187 д/с	90	15.1	18	5.55	234.5	0.036	4.5	0.018	44.1	157	7.82	0.63
Капуста тушенная Т.К - 139	150	3.06	5.52	11.83	116	0.045	25.62		88.12	61.03	31.27	0.124
Компот из яблок Т.К - 342	200	0.16	0.16	27.89	114.6	1.8	0.9		14.18	4.4	5.14	0.95
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33
Хлеб ржано - пшеничный ПР	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82
<b>ИТОГО:</b>		<b>31.12</b>	<b>32.76</b>	<b>95.69</b>	<b>816.62</b>	<b>2.181</b>	<b>40.57</b>	<b>1.118</b>	<b>208.87</b>	<b>358.41</b>	<b>100.29</b>	<b>5.034</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>47.62</b>	<b>48.55</b>	<b>227.68</b>	<b>1497.02</b>	<b>2.853</b>	<b>59.08</b>	<b>1.122</b>	<b>497.5</b>	<b>700.27</b>	<b>153.36</b>	<b>8.972</b>
<b>Полдник</b>												
Затрушка с творогом ТК - 410	75	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	0.018	15.6	42.8	17.4	1.08
Йогурт ПР	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	0.004	288	192	32	0.2
<b>ИТОГО:</b>		<b>10.26</b>	<b>7.98</b>	<b>52.32</b>	<b>323</b>	<b>0.14</b>	<b>1.68</b>	<b>0.022</b>	<b>303.6</b>	<b>234.8</b>	<b>49.4</b>	<b>1.28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.88</b>	<b>56.53</b>	<b>280</b>	<b>1820.02</b>	<b>2.993</b>	<b>60.76</b>	<b>1.144</b>	<b>801.1</b>	<b>935.07</b>	<b>202.76</b>	<b>10.252</b>

## День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,		
		Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>				
Овощи натуральные соленые Т.К.-70	60	0.48	0.006	1.02
Котлета, запеченная из кур с соусом молочным ТК-296/328	100	9.5	12.64	9.73
Макаронные изделия с маслом Т.К.-203	150	4.5	4.35	28.57
Чай с молоком ТК-378	200	1.52	1.35	15.9
Хлеб пшеничный ПР	50	4.1	0.7	18.05
<b>ИТОГО:</b>		<b>20.1</b>	<b>19.046</b>	<b>73.27</b>
<b>Обед</b>				
Салат из свежих помидоров со сладким перцем ТК-27	60	0.66	3.64	2.24
Свекольник ТК-43	200	1.76	4.1	9.28
Картофель отварной ТК-310	150	2.85	4.31	23.01
Говядина отварная ТК-241	100	14.04	11.24	1.76
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3.28	0.56	14.44
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3.5	0.62	17
Фрукты Т.К –338	100	0.4	0.4	9.8
Сок фруктовый ТК-389	200	0.4		18.2
<b>ИТОГО:</b>		<b>26.89</b>	<b>24.87</b>	<b>95.73</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>46.99</b>	<b>43.916</b>	<b>169</b>
<b>Лоддник</b>				
Лирожок печеный с яблочным фаршем ТК- 409	75	4.65	2.26	36.16
Сефир ТК – 386	200	5.8	5	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>10.45</b>	<b>7.26</b>	<b>44.16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.44</b>	<b>51.176</b>	<b>213.16</b>

27

Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
6	0.012	0.21		13.8	14.4	8.4	0.36
191	0.07	0.51	0.81	78.2	78.2	16.16	0.289
188.6	0.07	0.04		11.38	47.14	9.8	0.9
81	0.04	1.33	0.001	126.6	92.8	15.4	0.41
97.5	0.05			10	32.5	7	0.45
<b>564.1</b>	<b>0.242</b>	<b>2.09</b>	<b>0.811</b>	<b>239.98</b>	<b>265.04</b>	<b>56.76</b>	<b>2.409</b>
44.4	0.03	34.47	0.033	13.6	13.37	9.37	0.46
81.12	0.04	8.16	0.01	23.14	56.32	20.89	0.98
142.35	0.15	21		14.64	79.72	29.32	1.15
163	0.03	0.01	10.1	23.19	114.36	15.43	146
78	0.04			8	26	5.6	0.33
90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82
47	0.03	10		16	11	9	2.2
125	0.03	4	0.01	48	37	15	0.4
<b>771.57</b>	<b>0.38</b>	<b>77.64</b>	<b>10.153</b>	<b>155.21</b>	<b>373.37</b>	<b>112.15</b>	<b>152.34</b>
<b>1335.67</b>	<b>0.622</b>	<b>79.73</b>	<b>10.964</b>	<b>395.19</b>	<b>638.41</b>	<b>168.91</b>	<b>154.749</b>
184	0.07	0.25	0.15	16.3	45.8	17.3	1.27
74	0.08	1.4	0.004	240	180	28	0.2
258	0.15	1.65	0.154	256.3	225.8	45.3	1.47
<b>1593.67</b>	<b>0.772</b>	<b>81.38</b>	<b>11.118</b>	<b>651.49</b>	<b>864.21</b>	<b>214.21</b>	<b>156.219</b>

## День 6

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Яблоки печеные ТК – 372	60	0.27	0.26	26.72	85.5	0.02	3.45		12.4	7.6	6.2	1.52
Пудрик из творога с йогуртом Т.К – 222	200	22.8	15.9	36.65	308	0.12	0.72	0.098	253.27	310.17	40.72	1.4
Хлеб пшеничный ПР	30	4.1	0.7	18.05	58.5	0.05			10	32.5	7	0.45
Сыр порционный Т.К – 15	15	4.6	5.8		54	0.006	0.14	0.005	176	100	7	0.2
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К – 380	200	2.94	1.98	20.92	49	0.022	8.3	0.001	128.78	86.56	12.88	0.078
<b>ИТОГО:</b>		<b>34.71</b>	<b>24.64</b>	<b>102.34</b>	<b>555</b>	<b>0.218</b>	<b>12.61</b>	<b>0.104</b>	<b>580.45</b>	<b>536.83</b>	<b>73.8</b>	<b>3.648</b>
<b>Обед</b>												
Салат из квашеной капусты с реп. луком Т.К – 47	60	1.02	3.24	5.04	51.42	0.02	15.84		41.79	27.16	12.8	1.96
Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК – 104/105	200/35	1.87	2.25	13.49	84	0.1	9.6		24.36		24.12	0.96
Каша гречневая рассыпчатая Т.К. - 302	150	8.5	6.09	38.55	143	0.028			14.82	19.5	1.3	0.45
Печень по-строгановски Т.К. - 192 д/с	120	23.32	28.95	4.7	270	0.2	0.29	0.055	27.53	227	16.82	4.82
Компот из смеси сухофруктов Т.К – 349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.72		32.48	23.44	17.46	0.7
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82
<b>ИТОГО:</b>		<b>42.15</b>	<b>41.8</b>	<b>125.23</b>	<b>849.92</b>	<b>0.434</b>	<b>26.45</b>	<b>0.055</b>	<b>157.62</b>	<b>358.7</b>	<b>85.64</b>	<b>10.04</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>76.86</b>	<b>66.44</b>	<b>227.57</b>	<b>1404.92</b>	<b>0.652</b>	<b>39.06</b>	<b>0.159</b>	<b>738.07</b>	<b>895.53</b>	<b>159.44</b>	<b>13.688</b>
<b>Полдник</b>												
Зулочка домашняя ТК – 424	50	3.64	6.26	21.96	159	0.06		0.002	9.9	35	13.7	0.65
Напиток из плодов шиповника ТК - 388	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10		21.34	3.44	3.44	0.63
<b>ИТОГО:</b>		<b>4.31</b>	<b>6.53</b>	<b>42.68</b>	<b>247.2</b>	<b>0.072</b>	<b>10</b>	<b>0.002</b>	<b>31.24</b>	<b>38.44</b>	<b>17.14</b>	<b>1.28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81.17</b>	<b>72.97</b>	<b>270.25</b>	<b>1652.12</b>	<b>0.724</b>	<b>49.06</b>	<b>0.161</b>	<b>769.31</b>	<b>933.97</b>	<b>176.58</b>	<b>14.968</b>

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>													
Огурец соленый	ТК-70	60	0.48	0.06	2.1	12	0.06	2.1		6	14.4	9	0.36
Плов из отварной говядины	ТК-244	250	25.5	23.88	40.62	495	0.06	4.3		36.15	259.46	53.3	3.58
Хлеб пшеничный	ПР	30	4.1	0.7	18.05	58.5	0.05			10	32.5	7	0.45
Чай с сахаром	ТК-376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
<b>ИТОГО:</b>			<b>30.15</b>	<b>24.66</b>	<b>75.77</b>	<b>625.5</b>	<b>0.17</b>	<b>6.43</b>	<b>0</b>	<b>63.25</b>	<b>309.16</b>	<b>70.7</b>	<b>4.67</b>
<b>Обед</b>													
Салат витаминный (2 вариант)	ТК-49	60	1.54	3.73	13.28	132.84	0.03	1.89		19.17	20.31	11.04	2.76
Борщ с капустой свежей и картофелем	Т.К - 82	200	1.46	3.92	10.56	85.76	0.038	10.35		38.6	20.97	20.9	0.98
Фрикадельки из говядины	ТК - 280/331	105	8.5	11.2	10.6	180	79.5	0.027	16.31	24.45	79.5	14.9	5.29
Картофель тушеный Т.К. -142		150	3.91	15.1	27.18	216	0.18	23.96	0.03	39.06	106.87	37.75	1.44
Напиток из шиповника	ТК-388	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10	0.2	21.34	3.44	3.44	0.63
Хлеб пшеничный в/с	ПР	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33
Хлеб ржано – пшеничный	ПР	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82
<b>ИТОГО:</b>			<b>22.86</b>	<b>35.4</b>	<b>113.78</b>	<b>871.5</b>	<b>79.83</b>	<b>46.227</b>	<b>16.54</b>	<b>159.26</b>	<b>292.69</b>	<b>101.17</b>	<b>12.25</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>			<b>53.01</b>	<b>60.06</b>	<b>189.55</b>	<b>1497</b>	<b>80</b>	<b>52.657</b>	<b>16.54</b>	<b>222.51</b>	<b>601.85</b>	<b>171.87</b>	<b>16.92</b>
<b>Лолдник</b>													
Тесочник с изюмом	ТК – 450	40	4.24	8.71	29.39	213	0.07	0.07	0.18	18.6	52.1	17.1	0.91
Молоко	ТК – 385	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.004	240	180	28	0.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>10.04</b>	<b>13.71</b>	<b>38.99</b>	<b>320</b>	<b>0.15</b>	<b>2.67</b>	<b>0.184</b>	<b>258.6</b>	<b>232.1</b>	<b>45.1</b>	<b>1.11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63.05</b>	<b>73.77</b>	<b>228.54</b>	<b>1817</b>	<b>80.15</b>	<b>55.327</b>	<b>16.724</b>	<b>481.11</b>	<b>833.95</b>	<b>216.97</b>	<b>18.03</b>

## День 8

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Салат кабачковая Т.К-73	60	1.64	4.31	8.72	80.28	0.023	2.8		54.56	33.48	10.86	0.44
Суп пюре картофельное ТК-312	150	3.06	4.8	20.6	137.25	2.89	0.18		36.98	8.65	2.77	0.09
Каша овсяная из отварной говядины Т.К-246	100	13.3	14.81	3.27	181	0.01	1.2		23.6	117.03	20.97	2
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0.13	0.02	15.2	62		2.83		14.2	4.4	2.4	0.36
Печенье фрукты Т.К-338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2
<b>ТОГО:</b>		<b>18.53</b>	<b>24.34</b>	<b>57.59</b>	<b>507.53</b>	<b>2.953</b>	<b>17.01</b>	<b>0</b>	<b>145.34</b>	<b>174.56</b>	<b>46</b>	<b>5.09</b>
<b>Обед</b>												
Суп овощные натуральные (помидор) Т.К.-71	60	0.66	0.12	2.28	7.2	0.029	10.83		10.64	19.1	10.47	0.5
Суп с клецками ТК-108/109	200	5.34	6.1	26.74	79.76	0.132	4.6	0.04	38.78	92.5	29.9	0.15
Курица отварная с картофелем Т.К-299	90	13.04	6.31	27.45	234	0.036	0.64	0.057	73.35	83.25	26.9	0.135
Пюре картофельное тушеная с яблоками Т.К-322	150	2.66	8	12.46	132.6	0.039	18.46	0.04	79.51	51.7	25.71	1.51
Салат фруктовый Т.К-389	200	0.4		18.2	125	0.03	4	0.01	48	37	15	0.4
Хлеб пшеничный в/с ПР	70	5.74	0.98	25.27	136.5	0.06			12	39	8.4	0.6
Хлеб ржано-пшеничный ПР	70	5.11	0.91	24.8	132.3	0.05			12.6	52	11	1.2
<b>ТОГО:</b>		<b>32.95</b>	<b>22.42</b>	<b>137.2</b>	<b>847.36</b>	<b>0.376</b>	<b>38.53</b>	<b>0.147</b>	<b>274.88</b>	<b>374.55</b>	<b>127.38</b>	<b>4.495</b>
<b>ТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>51.48</b>	<b>46.76</b>	<b>194.79</b>	<b>1354.89</b>	<b>3.329</b>	<b>55.54</b>	<b>0.147</b>	<b>420.22</b>	<b>549.11</b>	<b>173.38</b>	<b>9.585</b>
<b>Ужин</b>												
Пирожок творожная Т.К.-440	50	6.54	3.03	19.34	131	0.07	0.09	0.022	37.9	70	17.3	0.76
Компот из плодов шиповника ТК-388	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10		21.34	3.44	3.44	0.63
<b>ТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>7.21</b>	<b>3.3</b>	<b>40.06</b>	<b>219.2</b>	<b>0.082</b>	<b>10.09</b>	<b>0.022</b>	<b>59.24</b>	<b>73.44</b>	<b>20.74</b>	<b>1.39</b>
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58.69</b>	<b>50.06</b>	<b>234.85</b>	<b>1574.09</b>	<b>3.411</b>	<b>65.63</b>	<b>0.169</b>	<b>479.46</b>	<b>622.55</b>	<b>194.12</b>	<b>10.975</b>

День 9

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>												
Морковь тушенная с черносливом Т.К – 245 д/с	60	0.96	2.22	0.31	70.14	0.018	2.04	0.9	22.7	17.29	23.4	0.63
Запеканка из творога с йогуртом Т.К – 223	200	25.72	17.5	27.62	307	0.1	0.77	0.01	27.8	335.27	39.97	1.1
Хлеб пшеничный ПР	50	4.1	0.7	18.05	97.5	0.05			10	32.5	7	0.45
Чай с сахаром ТК-376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
Сыр порционный Т.К – 15	10	2.3	2.9		36	0.006	0.14	0.005	176	100	7	0.2
<b>ИТОГО:</b>		<b>33.15</b>	<b>23.34</b>	<b>60.98</b>	<b>570.64</b>	<b>0.174</b>	<b>2.98</b>	<b>0.915</b>	<b>247.6</b>	<b>487.86</b>	<b>78.77</b>	<b>2.66</b>
<b>Обед</b>												
Салат из сырых овощей Т.К - 29	60	0.65	3.62	2.26	44.34	0.018	7.92		25.42	15.26	11.02	0.39
Суп картофельный с горохом лущеным Т.К. - 102	200	4.39	4.21	13.22	118	0.176	4.65		34.13	70.48	28.45	1.64
Рагу из овощей с маслом Т.К - 143	150	2.79	15.52	12.28	202.84	0.15	4.35		31.99	60.07	13.78	0.49
Гёфтели из говядины паровые Т.К - 278	120	6.3	6,9	8.1	123.54	0.045	0.64	0.027	22.5	72	14.4	0.71
Сисель из сока плодового Т.К - 359	200	0.31		39.4	160	0.012	2.4		22.46	18.5	7.26	0.19
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82
<b>ИТОГО:</b>		<b>21.22</b>	<b>24.53</b>	<b>106.7</b>	<b>817.42</b>	<b>0.471</b>	<b>19.96</b>	<b>0.027</b>	<b>153.14</b>	<b>297.91</b>	<b>88.05</b>	<b>4.57</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>54.37</b>	<b>47.87</b>	<b>167.68</b>	<b>1388.06</b>	<b>0.645</b>	<b>22.94</b>	<b>0.942</b>	<b>400.74</b>	<b>785.77</b>	<b>166.82</b>	<b>7.23</b>
<b>Полдник</b>												
Пирожки детские ТК – 453	40	2.58	3.28	27.32	141.6	0.045	0.05	0.003	8.5	30.4	10.3	0.61
Йогурт ПР	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	0.004	288	192	32	0.2
<b>ИТОГО:</b>		<b>8.38</b>	<b>8.28</b>	<b>35.52</b>	<b>242.6</b>	<b>0.105</b>	<b>1.65</b>	<b>0.007</b>	<b>296.5</b>	<b>222.4</b>	<b>42.3</b>	<b>0.81</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62.75</b>	<b>56.15</b>	<b>203.2</b>	<b>1630.66</b>	<b>0.75</b>	<b>24.59</b>	<b>0.949</b>	<b>697.24</b>	<b>1008.17</b>	<b>209.12</b>	<b>8.04</b>

День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>													
Зеленый горошек Т.К 131	60	1.95	2.2	3.43	40.57	0.039	6.22	0.01	15.24	39.5	12.94	0.45	
Фрикадельки из курицы с маслом Т.К - 297	100	13.72	20.48	8.1	204	0.04	0.1	0.08	48.42	103.1	114.42	1.14	
Рис отварной Т.К. - 304	150	3.64	5.4	43.9	184	0.025			13.5	60.6	16.2	0.52	
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0.13	0.02	15.2	62		2.83		14.2	4.4	2.4	0.36	
Хлеб пшеничный ПР	50	4.1	0.7	18.05	97.5	0.05			10	32.5	7	0.45	
<b>ИТОГО:</b>		<b>23.54</b>	<b>28.8</b>	<b>88.68</b>	<b>588.07</b>	<b>0.154</b>	<b>9.15</b>	<b>0.09</b>	<b>101.36</b>	<b>240.1</b>	<b>152.96</b>	<b>2.92</b>	
<b>Обед</b>													
Зинегрет овощной с луком репчат. Т.К- 67	60	0.84	6	3.92	75.06	0.026	5.77		18.75	25.96	11.71	0.49	
Суп крестьянский Т.К- 98	200	6.08	6.86	5.05	110.02	0.051	8.02	0.005	34.08	80.77	19.39	0.85	
Суп из говядины ТК - 187 д/с	90	15.1	18	5.55	234.5	0.036	4.5	0.018	44.1	157	7.82	0.63	
Картофельное пюре Т.К -312	150	3.06	4.8	20.43	137.25	0.139	18.16		36.96	85.59	27.75	1	
Компот из кураги Т.К - 348	200	0.78	0.046	27.63	114.8	0.016	0.6		32.32	21.9	17.56	0.48	
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33	
Хлеб ржано - пшеничный ПР	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82	
Фрукты Т.К 338	200	0.8	0.8	19.6	94	0.04	10		16	11	9	2.2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>33.44</b>	<b>37.686</b>	<b>113.62</b>	<b>934.33</b>	<b>0.368</b>	<b>47.05</b>	<b>0.023</b>	<b>198.85</b>	<b>443.82</b>	<b>106.37</b>	<b>6.8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>56.98</b>	<b>66.486</b>	<b>202.3</b>	<b>1522.4</b>	<b>0.522</b>	<b>56.2</b>	<b>0.113</b>	<b>300.21</b>	<b>683.92</b>	<b>259.33</b>	<b>9.72</b>	
<b>Полдник</b>													
Улочка Российская ТК - 430	60	4.22	4.81	29.22	177	0.07		0.009	16.4	43.7	15.1	0.74	
Яженка ТК - 386	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	0.004	248	184	28	0.2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>10.02</b>	<b>9.81</b>	<b>37.62</b>	<b>279</b>	<b>0.11</b>	<b>0.6</b>	<b>0.013</b>	<b>264.4</b>	<b>227.7</b>	<b>43.1</b>	<b>0.94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67</b>	<b>76.296</b>	<b>239.92</b>	<b>1801.4</b>	<b>0.632</b>	<b>56.8</b>	<b>0.126</b>	<b>564.61</b>	<b>911.62</b>	<b>302.43</b>	<b>10.66</b>	

## Ведомость контроля за рационом питания школьников с 7 до 11-ти лет за 10 дней

№ п/п	Наименование продуктов	Норма нетто г, мл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Ср. в д.	Выполнение в %
1	Хлеб ржано-пшен.	80	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	48	60.0
2	Хлеб пшеничный	150	90	100	94.5	95	90	70	84.5	90	90	90	894	89.4	59.6
3	Мука пшеничная	15	17	16.3	3	15.4	16	11	7.3	17.7		6.1	109.8	10.98	73.2
4	Крупа, бобовые	45	44	6	52.5	52.5		52.5	52.5		16	52.5	328.5	32.85	73.0
5	Макаронные изд.	15	52.5		10		52.5						115	11.5	76.7
6	Картофель	187	30	164	80	100	206	80	156	146	112	181	1255	125.5	67.1
7	Овощи	280	152	124	185.5	249.2	251	95	249	205	267.3	242.8	2020.8	202.08	72.2
8	Фрукты свежие	185	100	123	130	240	40	100		128		207	1068	106.8	57.7
9	Сухофрукты	15		20				25	25	25		25	120	12	80.0
10	Соки напитки	200	200		100		200	200	200	200	100		1200	120	60.0
11	Мясо 1 катег.	70	113	109	40	91	161	40	200	109	71	109	1043	104.3	149.0
12	Субпродукты	30						124					124	12.4	41.3
13	Цыплята 1 катег.	35			67.2			61.6			94.5		276.9	27.69	79.1
14	Рыба-филе	58											0	0	0.0
15	Молоко	300	200	405	241	225	100	118	230	100	100	52	1771	177.1	59.0
16	Кисломол. прод.	150	200	30		200	200	50			250	200	1130	113	75.3
17	Творог	50		110	-	25		110		28	110		383	38.3	76.6
18	Сыр	10	20		22		6	15			10		73	7.3	73.0
19	Сметана	10	35	6			10	25			10		86	8.6	86.0
20	Масло сливочное	30	17	21.2	20.5	15	21	15	16	21	20	19	185.7	18.57	61.9
21	Масло растит.	15	10	10	13	13	12	10	13	5	11	15	112	11.2	74.7
22	Яйцо	40	4	18	152	10	2.6	16	4	35	20	5	266.6	26.66	66.7
23	Сахар	30	13	25	25	25	18	20.6	23	27.2	23	21	220.8	22.08	73.6
24	Кондит. изделия	10	25						40				65	6.5	65.0
25	Чай	1			1		1		1	1	1	1	6	0.6	60.0
26	Какао	1		5									5	0.5	50.0
27	Кофейный напиток	2	5			5		5					15	1.5	75.0
28	Дрожжи хлебопекарные	0.2	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	1.4	0.14	70.0
29	Крахмал	3		10							10		20	2	66.7
30	Специи	2	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	14	1.4	70.0
31	Соль	3	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	21	2.1	70.0