

«СОГЛАСОВАНО»

«28» февраля 2017 № 1568-05

Руководитель Управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Московской области

Главный государственный санитарный

врач по надзору в сфере защиты прав

М.Ю. Соловьев



Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся 7-11 лет

в общеобразовательных организациях в Московской области

3 вариант

Меню завтрак, обед, полдник 7-11лет

1 день.

| Названия блюд и продуктов                                                         | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(кКал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1                                                                                 |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Завтрак                                                                           |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Омлет натуральный с колбасными изделиями 150 г Рец.438<br>Сбр.рецептур блюдо 2008 | 150                   | 13,32     | 19,8405  | 3,6345           | 246,925                    | 0,832  |         | 2,213   |         |
| Масло сливочное 5 г                                                               | 5                     | 0,04      | 3,625    | 0,065            | 33,05                      |        |         | 0,01    |         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                                               | 30                    | 2,25      | 0,87     | 15,42            | 78,6                       |        |         | 0,36    |         |
| Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011                                            | 200                   | 0,00075   |          | 9,0345           | 36,12                      |        |         | 0,03    |         |
| Обед                                                                              |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Салат из соленых огурцов 60 г Рец.№21 Сборник рец. для<br>об.уч.2011              | 60                    | 0,6298    | 3,0784   | 1,0414           | 39,157                     | 4,07   |         | 0,4456  |         |
| Суп из овощей на м/б со сметаной 200/8 г Рец.202 Сбр.рецептур<br>блюдо 2008       | 208                   | 2,5709    | 5,3473   | 9,8337           | 107,54                     | 32,397 |         | 0,8921  |         |
| Плов с мясом 230 гр б/к Рец.601 Сбр.рец.блюдо 2008                                | 230                   | 21,2017   | 20,2876  | 46,1961          | 455,542                    | 3,78   |         | 3,2779  |         |
| Кисель 200 г Рец.883 СРБКИ 2011                                                   | 200                   |           |          | 23,19            | 92,75                      | 0,18   |         | 0,015   |         |
| Хлеб ржаной 25 г                                                                  | 25                    | 1,65      | 0,3      | 9,9              | 49,5                       |        |         | 0,975   |         |
| Хлеб пшеничный 25 г                                                               | 25                    | 1,875     | 0,725    | 12,85            | 65,5                       |        |         | 0,3     |         |
| Полдник                                                                           |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Кондитерские изделия 40 гр.                                                       |                       | 2,56      | 6,72     | 27,4             | 180,4                      |        |         | 0,32    |         |
| Напиток плодово-ягодный 200 г. Рец.375 СРБКИ 2012 г.                              | 200                   | 0,144     | 0,016    | 15,45            | 65,29                      | 6,4    |         | 0,141   |         |
| Фрукты свежие 100 гр.                                                             | 100                   |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| На день                                                                           |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Соль 3 г                                                                          | 3                     |           |          |                  |                            |        |         | 0,087   |         |

2 день.

| Названия блюд и продуктов                                         | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(кКал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|
|                                                                   | 1                     | 2         |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Завтрак                                                           |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Каша "Дружба" молочная 200 г. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.            | 200                   | 4,841     | 5,23     | 23,261           | 160,34                     | 1,365  |         | 0,484   |         |
| Масло сливочное 5 г                                               | 5                     | 0,04      | 3,625    | 0,065            | 33,05                      |        |         | 0,01    |         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                               | 30                    | 2,25      | 0,87     | 15,42            | 78,6                       |        |         | 0,36    |         |
| Кофейный напиток с молоком 200 г Рец.958 СРБ ИКИ 2011             | 200                   | 3,7032    | 3,8778   | 15,972           | 114,534                    | 1,56   |         | 0,1938  |         |
| Обед                                                              |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Кабачковая икра 60 г Рец.50 СРБ ИКИ 2011                          | 60                    | 1,159     | 5,429    | 4,697            | 72,59                      | 4,27   |         | 0,427   |         |
| Суп гороховый с гречками 200 г Рец.206 Сб.р.рецептур блюд 2008    | 200                   | 7,1545    | 5,2045   | 32,5173          | 210,864                    | 12,105 |         | 2,1069  |         |
| Котлета рыбная запеченая 80 г. Рец.255 Сб.р.рецептур блюд 2012 г. | 80                    | 18,6899   | 5,1027   | 9,7372           | 163,206                    | 1,5815 |         | 1,2168  |         |
| Картофельное пюре 150 гр. Рец № 229 Сб.р. рец. для ДООУ 2011 г.   | 150                   | 3,9396    | 3,0798   | 30,1126          | 170,69                     | 35,785 |         | 1,6265  |         |
| Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБ ИКИ 2011                  | 200                   | 0,077     |          | 9,475            | 38,094                     | 0,28   |         | 0,864   |         |
| Хлеб ржаной 25 г                                                  | 25                    | 1,65      | 0,3      | 9,9              | 49,5                       |        |         | 0,975   |         |
| Хлеб пшеничный 25 г                                               | 25                    | 1,875     | 0,725    | 12,85            | 65,5                       |        |         | 0,3     |         |
| Полдник                                                           |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Плюшка "Московская" 75 гр.                                        | 75                    | 6,412     | 6,2      | 37,9962          | 233,656                    |        |         | 0,783   |         |
| Чай с сахаром 200 г Рец.392 Сб.р. рецептур блюд в ДООУ 2010       | 200                   | 0,0004    |          | 9,01             | 36,022                     |        |         | 0,0286  |         |
| Фрукты свежие 100 гр.                                             | 100                   |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| На день                                                           |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Соль 3 г                                                          | 3                     |           |          |                  |                            |        |         | 0,087   |         |

3 день.

| Названия блюд и продуктов                                                                | Выход<br>блюда<br>г | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(Ккал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1                                                                                        | 2                   |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Завтрак                                                                                  |                     |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Каша геркулесовая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.                              | 200                 | 5,275     | 5,926    | 21,075           | 159,53                     | 1,365  |         | 0,772   |         |
| Масло сливочное 5 г                                                                      | 5                   | 0,04      | 3,625    | 0,065            | 33,05                      |        |         | 0,01    |         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                                                      | 30                  | 2,25      | 0,87     | 15,42            | 78,6                       |        |         | 0,36    |         |
| Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБИКИ 2011                                                  | 200                 | 0,00075   |          | 9,0345           | 36,12                      |        |         | 0,03    |         |
| Обед                                                                                     |                     |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Салат из моркови с яблоками 60 гр. Сб.рец.№59 для об.уч.2011                             | 60                  | 0,8196    | 0,1428   | 6,6072           | 32,286                     | 4,98   |         | 0,8718  |         |
| Рассольник на к/б со сметаной 200/8 г Рец.197 СбР.рецептур<br>блюд 2008                  | 208                 | 2,1832    | 2,9648   | 14,04            | 101,616                    | 13,752 |         | 0,9328  |         |
| Шницель рубленый куриный 80 г Рец.306 СбР.рецептур блюд<br>для питания детей в ДООУ 2010 | 80                  | 24,7538   | 26,6882  | 11,5264          | 388,125                    | 3,3366 |         | 2,3422  |         |
| Соус сметанный с томатом 50 г                                                            | 50                  | 1,058     | 2,605    | 4,19             | 55,615                     | 1,748  |         | 0,209   |         |
| Каша гречневая 150гр Табл.8 СбР.рецептур блюд 2008                                       | 150                 | 5         | 4,372    | 25,812           | 162,6                      |        |         | 3,826   |         |
| Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 СбР.рецептур блюд<br>2008                         | 200                 | 0,088     | 0,088    | 14,132           | 58,22                      | 2,2    |         | 0,52    |         |
| Хлеб ржаной 25 г                                                                         | 25                  | 1,65      | 0,3      | 9,9              | 49,5                       |        |         | 0,975   |         |
| Хлеб пшеничный 25 г                                                                      | 25                  | 1,875     | 0,725    | 12,85            | 65,5                       |        |         | 0,3     |         |
| Полдник                                                                                  |                     |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Ватрушка с творогом 75 г. Рец.1050,1058 СбР.рецептур 2013                                | 75                  | 7,8356    | 3,7263   | 30,0443          | 185,983                    | 0,335  |         | 0,6256  |         |
| Кисель 200 г Рец.883 СРБИКИ 2011                                                         | 200                 |           |          | 23,19            | 92,75                      | 0,18   |         | 0,015   |         |
| Фрукты свежие 100 гр.                                                                    | 100                 |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| На день                                                                                  |                     |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Соль 3 г                                                                                 | 3                   |           |          |                  |                            |        |         | 0,087   |         |

4 день.

| Названия блюд и продуктов                                                          | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(Ккал) | С (мг)  | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1                                                                                  | 2                     |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Завтрак                                                                            |                       |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Каша гречневая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.                           | 200                   | 5,076     | 5,29     | 20,916           | 152,37                     | 1,3     |         | 1,779   |         |
| Масло сливочное 5 г                                                                | 5                     | 0,04      | 3,625    | 0,065            | 33,05                      |         |         | 0,01    |         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                                                | 30                    | 2,25      | 0,87     | 15,42            | 78,6                       |         |         | 0,36    |         |
| Какао с сахаром и молоком 200 г Рец.959 СРБКИ 2011                                 | 200                   | 4,3759    | 4,675    | 16,6926          | 127,657                    | 1,82    |         | 0,456   |         |
| Обед                                                                               |                       |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Салат из свежкты с сыром и чесноком 60 гр.Сб.Рец.№50 для об.уч. 2011               | 60                    | 0,944     | 3,0602   | 5,5052           | 53,27                      | 6,16    |         | 0,8628  |         |
| Суп вермишелевый на к/б 200 г Рец.108;82 Сбр.рец.блюд для питания детей в ДОУ 2010 | 200                   | 2,6792    | 1,8472   | 18,596           | 107,152                    | 12,68   |         | 0,8912  |         |
| Голубцы ленивые с отварной курицей 230 г Рец.298 Сбр рец. в ДОУ 2010               | 230                   | 18,8732   | 16,4541  | 21,1966          | 316,667                    | 95,9384 |         | 2,9384  |         |
| Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБКИ 2011                                     | 200                   | 0,077     |          | 9,475            | 38,094                     | 0,28    |         | 0,864   |         |
| Хлеб ржаной 25 г                                                                   | 25                    | 1,65      | 0,3      | 9,9              | 49,5                       |         |         | 0,975   |         |
| Хлеб пшеничный 25 г                                                                | 25                    | 1,875     | 0,725    | 12,85            | 65,5                       |         |         | 0,3     |         |
| Полдник                                                                            |                       |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Пирожок печеный с капустой 75гр (сош) Рец. № 453, 454 Сбр. рец для ДОУ 2012 г.     | 75                    | 5,9826    | 3,5303   | 30,4433          | 178,403                    | 18,26   |         | 0,8276  |         |
| Чай с сахаром 200 г Рец.392 Сбр. рецептов блюд в ДОУ 2010                          | 200                   | 0,0004    |          | 9,01             | 36,022                     |         |         | 0,0286  |         |
| Фрукты свежие 100 гр.                                                              | 100                   |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| На день                                                                            |                       |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Соль 3 г                                                                           | 3                     |           |          |                  |                            |         |         | 0,087   |         |

5 День.

| Названия блюд и продуктов | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(Ккал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|---------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1                         | 2                     |           |          |                  |                            |        |         |         |         |

Завтрак

|                                                     |     |         |        |        |        |        |  |       |  |
|-----------------------------------------------------|-----|---------|--------|--------|--------|--------|--|-------|--|
| Макароны отварные с сыром 150 г Рец.415 СРБИКИ 2011 | 150 | 4,864   | 2,615  | 31,059 | 168,55 |        |  | 0,71  |  |
| Сыр 10 г                                            | 10  | 2,436   | 3,0975 |        | 38,22  | 0,0735 |  | 0,105 |  |
| Хлеб пшеничный 30 г                                 | 30  | 2,25    | 0,87   | 15,42  | 78,6   |        |  | 0,36  |  |
| Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБИКИ 2011             | 200 | 0,00075 |        | 9,0345 | 36,12  |        |  | 0,03  |  |

Обед

|                                                                                           |     |         |         |         |         |        |  |        |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---------|---------|---------|--------|--|--------|--|
| Салат из квашеной капусты 60 г.(сош) Рец.№ 47 Сб.рец.для<br>об.уч. 2011                   | 60  | 1,3306  | 3,0796  | 5,0602  | 57,583  | 21,23  |  | 0,4762 |  |
| Борщ вегетарианский со сметаной 200/8 г Рец.169 Сбр.рецептур<br>блюд 2008                 | 208 | 2,568   | 3,0856  | 14,8544 | 107,84  | 26,432 |  | 1,4048 |  |
| Котлета мясная рубленая 80гр Рец.608 Сбр.рец.блюд 2008                                    | 80  | 14,9395 | 14,7075 | 11,7795 | 243,635 | 1,4    |  | 2,2735 |  |
| Картофель, тушеный с овощами в соусе 150 гр. Рец № 133, 354<br>Сбр. рец. для ДООУ 2012 г. | 150 | 4,0195  | 5,636   | 32,5224 | 210,858 | 38,143 |  | 1,848  |  |
| Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд<br>2008                          | 200 | 0,088   | 0,088   | 14,132  | 58,22   | 2,2    |  | 0,52   |  |
| Хлеб ржаной 25 г                                                                          | 25  | 1,65    | 0,3     | 9,9     | 49,5    |        |  | 0,975  |  |
| Хлеб пшеничный 25 г                                                                       | 25  | 1,875   | 0,725   | 12,85   | 65,5    |        |  | 0,3    |  |

Полдник

|                             |     |      |      |      |       |   |  |      |  |
|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|---|--|------|--|
| Кондитерские изделия 40 гр. | 40  | 2,56 | 6,72 | 27,4 | 180,4 |   |  | 0,32 |  |
| Сок 200 г                   | 200 | 1    | 0,2  | 20,2 | 92    | 4 |  | 2,8  |  |
| Фрукты свежие 100 гр.       | 100 |      |      |      |       |   |  |      |  |

На день

|          |   |  |  |  |  |  |  |       |  |
|----------|---|--|--|--|--|--|--|-------|--|
| Соль 3 г | 3 |  |  |  |  |  |  | 0,087 |  |
|----------|---|--|--|--|--|--|--|-------|--|

6 день.

| Названия блюд и продуктов                                | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(кКал) | С (мг)  | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1                                                        | 2                     |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Завтрак                                                  |                       |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Каша рисовая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.   | 200                   | 4,391     | 5        | 24,011           | 159,44                     | 1,365   |         | 0,314   |         |
| Масло сливочное 5 г                                      | 5                     | 0,04      | 3,625    | 0,065            | 33,05                      |         |         | 0,01    |         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                      | 30                    | 2,25      | 0,87     | 15,42            | 78,6                       |         |         | 0,36    |         |
| Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011                   | 200                   | 0,00075   |          | 9,0345           | 36,12                      |         |         | 0,03    |         |
| Обед                                                     |                       |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Кабачковая икра 60 г Рец.50 СРБКИ 2011                   | 60                    | 1,159     | 5,429    | 4,697            | 72,59                      | 4,27    |         | 0,427   |         |
| Суп рыбный 200 гр. Рец № 84 Сб. рец. для ДОУ 2012 г.     | 200                   | 6,1238    | 2,4633   | 17,2612          | 122,224                    | 18,6165 |         | 1,2172  |         |
| Печень по - строгановски 80 гр Рец.582 Сб. рец.блюд 2008 | 80                    | 18,922    | 9,769    | 7,23             | 203,54                     | 35      |         | 7,19    |         |
| Макароньы отварные 150 гр Рец.414 Сб.рецептур блюд 2008  | 150                   | 7,394     | 2,845    | 47,274           | 246,29                     |         |         | 1,078   |         |
| Кисель 200 г Рец.883 СРБКИ 2011                          | 200                   |           |          | 23,19            | 92,75                      | 0,18    |         | 0,015   |         |
| Хлеб ржаной 25 г                                         | 25                    | 1,65      | 0,3      | 9,9              | 49,5                       |         |         | 0,975   |         |
| Хлеб пшеничный 25 г                                      | 25                    | 1,875     | 0,725    | 12,85            | 65,5                       |         |         | 0,3     |         |
| Полдник                                                  |                       |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Оладьи с сахаром 100 г Рец.1046 Сб.р.рецептур блюд 2008  | 100                   | 8,0662    | 9,0902   | 46,3584          | 300,225                    | 0,8021  |         | 0,8237  |         |
| Напиток плодово-ягодный 200 г. Рец.1008 СРБКИ 2011       | 200                   | 0,144     | 0,016    | 15,45            | 65,29                      | 6,4     |         | 0,141   |         |
| Фрукты свежие 100 гр.                                    | 100                   |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| На день                                                  |                       |           |          |                  |                            |         |         |         |         |
| Соль 3 г                                                 | 3                     |           |          |                  |                            |         |         | 0,087   |         |

7 день.

| Названия блюд и продуктов | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(Ккал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|---------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1                         | 2                     |           |          |                  |                            |        |         |         |         |

Завтрак

|                                                         |     |         |         |         |         |      |  |        |  |
|---------------------------------------------------------|-----|---------|---------|---------|---------|------|--|--------|--|
| Омлет натуральный 150 г. Рец.215 Сбр.рецептур блюд 2012 | 150 | 13,2852 | 13,1925 | 4,8297  | 191,829 | 1,17 |  | 2,1918 |  |
| Зеленый горошек 30 гр №50 Сб-ик рецептур 2008 г         | 30  | 1,426   | 0,092   | 2,99    | 18,4    | 4,6  |  | 0,322  |  |
| Масло сливочное 5 г                                     | 5   | 0,04    | 3,625   | 0,065   | 33,05   |      |  | 0,01   |  |
| Хлеб пшеничный 30 г                                     | 30  | 2,25    | 0,87    | 15,42   | 78,6    |      |  | 0,36   |  |
| Какао с сахаром и молоком 200 г Рец.959 СРБики 2011     | 200 | 4,3759  | 4,675   | 16,6926 | 127,657 | 1,82 |  | 0,456  |  |

Обед

|                                                               |     |        |        |         |         |        |  |        |  |
|---------------------------------------------------------------|-----|--------|--------|---------|---------|--------|--|--------|--|
| Суп картофельный с пшеном 200 г Рец.80 Сбр.рецептур блюд 2012 | 200 | 2,1669 | 2,2393 | 16,4297 | 100,76  | 17,465 |  | 0,9761 |  |
| Сосиска отварная 60 г Рец.536 Сбр.рецептур блюд 2008          | 60  | 6,71   | 14,579 | 0,244   | 159,21  |        |  | 1,098  |  |
| Капуста тушеная 150гр Рец.315 Сбр.рецептур 2008               | 150 | 4,5729 | 6,2693 | 13,2807 | 135,675 | 96,765 |  | 1,5631 |  |
| Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008 | 200 | 0,088  | 0,088  | 14,132  | 58,22   | 2,2    |  | 0,52   |  |
| Хлеб ржаной 25 г                                              | 25  | 1,65   | 0,3    | 9,9     | 49,5    |        |  | 0,975  |  |
| Хлеб пшеничный 25 г                                           | 25  | 1,875  | 0,725  | 12,85   | 65,5    |        |  | 0,3    |  |

Полдник

|                       |     |       |        |        |         |      |  |        |  |
|-----------------------|-----|-------|--------|--------|---------|------|--|--------|--|
| Булочка с изюмом 80 г | 80  | 6,882 | 6,0854 | 49,442 | 281,064 | 0,26 |  | 1,2128 |  |
| Сок 200 г             | 200 | 1     | 0,2    | 20,2   | 92      | 4    |  | 2,8    |  |
| Фрукты свежие 100 гр. | 100 |       |        |        |         |      |  |        |  |

На день

|          |   |  |  |  |  |  |  |       |  |
|----------|---|--|--|--|--|--|--|-------|--|
| Соль 3 г | 3 |  |  |  |  |  |  | 0,087 |  |
|----------|---|--|--|--|--|--|--|-------|--|

8 день.

| Названия блюд и продуктов                                                              | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(Ккал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1                                                                                      |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Завтрак                                                                                |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Каша гречневая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.                               | 200                   | 5,076     | 5,29     | 20,916           | 152,37                     | 1,3    |         | 1,779   |         |
| Масло сливочное 5 г                                                                    | 5                     | 0,04      | 3,625    | 0,065            | 33,05                      |        |         | 0,01    |         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                                                    | 30                    | 2,25      | 0,87     | 15,42            | 78,6                       |        |         | 0,36    |         |
| Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБКИ 2011                                                 | 200                   | 0,00075   |          | 9,0345           | 36,12                      |        |         | 0,03    |         |
| Обед                                                                                   |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Свекла отварная с растительным маслом 60 г                                             | 60                    | 1,188     | 1,278    | 6,9696           | 44,052                     | 7,92   |         | 1,1088  |         |
| Щи из свежей капусты на кур./б со сметаной 200/8 г Рец. 187<br>Сб.р.рецептур блюд 2009 | 208                   | 2,4088    | 2,8361   | 12,6288          | 95,917                     | 34,152 |         | 0,9904  |         |
| Суфле куриное в молочном соусе 80 г Рец.675 Сб.р.рецептур<br>блюд 2008 г               | 80                    | 21,825    | 24,81    | 6,557            | 336,69                     | 2,136  |         | 2,176   |         |
| Соус молочный 50 г                                                                     | 50                    | 2,359     | 3,725    | 9,214            | 80,23                      | 0,585  |         | 0,171   |         |
| Рис отварной рассыпчатый 150гр Рец.378 Сб.р.рецептур блюд<br>2008                      | 150                   | 3,656     | 1,97     | 38,506           | 186,38                     |        |         | 0,524   |         |
| Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сб.р.рецептур блюд<br>2008                      | 200                   | 0,088     | 0,088    | 14,132           | 56,22                      | 2,2    |         | 0,52    |         |
| Хлеб ржаной 25 г                                                                       | 25                    | 1,65      | 0,3      | 9,9              | 49,5                       |        |         | 0,975   |         |
| Хлеб пшеничный 25 г                                                                    | 25                    | 1,875     | 0,725    | 12,85            | 65,5                       |        |         | 0,3     |         |
| Полдник                                                                                |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Кондитерское изделие (Печенье) 40 г.                                                   | 40                    | 2,56      | 6,72     | 27,4             | 180,4                      |        |         | 0,32    |         |
| Кисель 200 г Рец.883 СРБКИ 2011                                                        | 200                   |           |          | 23,19            | 92,75                      | 0,18   |         | 0,015   |         |
| Фрукты свежие 100 гр.                                                                  | 100                   |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| На день                                                                                |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Соль 3 г                                                                               | 3                     |           |          |                  |                            |        |         | 0,087   |         |

у день.

| Названия блюд и продуктов                                                          | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(ккал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1                                                                                  | 2                     |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Завтрак                                                                            |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Каша манная молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.                              | 200                   | 4,606     | 4,96     | 20,541           | 146,12                     | 1,365  |         | 0,274   |         |
| Масло сливочное 5 г                                                                | 5                     | 0,04      | 3,625    | 0,065            | 33,05                      |        |         | 0,01    |         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                                                | 30                    | 2,25      | 0,87     | 15,42            | 78,6                       |        |         | 0,36    |         |
| Кофейный напиток с молоком 200 г Рец.958 СРБКИ 2011                                | 200                   | 3,7032    | 3,8778   | 15,972           | 114,534                    | 1,56   |         | 0,1938  |         |
| Обед                                                                               |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Салат из квашеной капусты 60 г. Рец.№ 47 Сб.рец.для об.уч. 2011                    | 60                    | 1,3306    | 3,0796   | 5,0602           | 57,583                     | 21,23  |         | 0,4762  |         |
| Суп вермишелевый на к/б 200 г Рец.108:82 Сбр.рец.блюд для питания детей в ДОО 2010 | 200                   | 2,6792    | 1,8472   | 18,596           | 107,152                    | 12,68  |         | 0,8912  |         |
| Биточки куриные запеченные 80 гр. Рец № 306 Сбр. рец для ДОО 2012 г.               | 80                    | 22,3273   | 24,5998  | 7,6579           | 344,074                    | 2,9886 |         | 2,1701  |         |
| Картофельное пюре 150 гр. Рец № 229 Сбр. рец. для ДОО 2011 г.                      | 150                   | 3,9396    | 3,0798   | 30,1126          | 170,69                     | 35,785 |         | 1,6265  |         |
| Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБКИ 2011                                     | 200                   | 0,077     |          | 9,475            | 38,094                     | 0,28   |         | 0,864   |         |
| Хлеб ржаной 25 г                                                                   | 25                    | 1,65      | 0,3      | 9,9              | 49,5                       |        |         | 0,975   |         |
| Хлеб пшеничный 25 г                                                                | 25                    | 1,875     | 0,725    | 12,85            | 65,5                       |        |         | 0,3     |         |
| Полдник                                                                            |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Пирожок печеный с капустой 75гр (сош) Рец. № 453, 454 Сбр. рец для ДОО 2012 г.     | 75                    | 5,9826    | 3,5303   | 30,4433          | 178,403                    | 18,26  |         | 0,8276  |         |
| Чай с сахаром 200 г Рец.392 Сбр. рецептов блюд в ДОО 2010                          | 200                   | 0,0004    |          | 9,01             | 36,022                     |        |         | 0,0286  |         |
| Фрукты свежие 100 гр.                                                              | 100                   |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| На день                                                                            |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Соль 3 г                                                                           | 3                     |           |          |                  |                            |        |         | 0,087   |         |

10 День.

| Названия блюд и продуктов                                                                         | Выход<br>блюда<br>(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод<br>ы (г) | Калорий<br>ность<br>(Ккал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1                                                                                                 | 2                     |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| <b>Завтрак</b>                                                                                    |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Запеканка из творога с повидлом 130/20 г Рец.323 Сбр.<br>рецептур блюдо для ДОО 2012              | 150                   | 24,2732   | 15,276   | 32,6296          | 370,498                    | 1,126  |         | 0,9992  |         |
| Сыр 10 г                                                                                          | 10                    | 2,436     | 3,0975   |                  | 38,22                      | 0,0735 |         | 0,105   |         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                                                               | 30                    | 2,25      | 0,87     | 15,42            | 78,6                       |        |         | 0,36    |         |
| Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБИКИ 2011                                                           | 200                   | 0,00075   |          | 9,0345           | 36,12                      |        |         | 0,03    |         |
| <b>Обед</b>                                                                                       |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Огурец соленый 60 г Рец.56 СРБИКИ 2011                                                            | 60                    | 0,5344    | 0,0668   | 1,1356           | 8,684                      | 3,34   |         | 0,4008  |         |
| Свекольник на м/б со сметаной 200/8 гр Рец.145 Сбр.рецептур<br>блюдо для питания детей в ДОО 2012 | 208                   | 2,3896    | 3,3388   | 14,5662          | 107,866                    | 18,237 |         | 1,5359  |         |
| Гуляш из отварного мяса 80гр Рец.277 Сбр.рец. блюдо для<br>питания детей в ДОО                    | 80                    | 14,7352   | 13,6576  | 2,6456           | 195,193                    | 2,63   |         | 2,2784  |         |
| Каша гречневая 150гр Табл.8 Сбр.рецептур блюдо 2008                                               | 150                   | 5         | 4,372    | 25,812           | 162,6                      |        |         | 3,826   |         |
| Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюдо<br>2008                                 | 200                   | 0,088     | 0,088    | 14,132           | 58,22                      | 2,2    |         | 0,52    |         |
| Хлеб ржаной 25 г                                                                                  | 25                    | 1,65      | 0,3      | 9,9              | 49,5                       |        |         | 0,975   |         |
| Хлеб пшеничный 25 г                                                                               | 25                    | 1,875     | 0,725    | 12,85            | 65,5                       |        |         | 0,3     |         |
| <b>Полдник</b>                                                                                    |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Кондитерские изделия 40 гр.                                                                       | 40                    | 2,56      | 6,72     | 27,4             | 180,4                      |        |         | 0,32    |         |
| Сок 200 г                                                                                         | 200                   | 1         | 0,2      | 20,2             | 92                         | 4      |         | 2,8     |         |
| Фрукты свежие 100 гр.                                                                             | 100                   |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| <b>На День</b>                                                                                    |                       |           |          |                  |                            |        |         |         |         |
| Соль 3 г                                                                                          | 3                     |           |          |                  |                            |        |         | 0,087   |         |

| Наименования<br>продуктов        | 1 пн     | 2 вт     | 3 ср     | 4 чт     | 5 пт     | 6 Пн     | 7 вт     | 8 ср     | 9 чт     | 10 пт    | Фактич-<br>ски за 1<br>день<br>средняя |
|----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------------------------------|
| Вермишель                        | -        | -        | -        | 12,00    | -        | -        | -        | -        | 12,00    | -        | 2,4                                    |
| Геркулес                         | -        | -        | 18,00    | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 1,8                                    |
| Говядина б/к                     | 88,50    | -        | -        | -        | 30,00    | -        | -        | -        | -        | 76,00    | 19,45                                  |
| Горох                            | -        | 16,00    | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 1,6                                    |
| Горошек зелен. консерв.          | 20,00    | -        | -        | -        | -        | -        | 46,00    | -        | -        | -        | 6,6                                    |
| Гречка                           | -        | -        | 46,00    | 20,00    | -        | -        | -        | 20,00    | -        | 46,00    | 13,2                                   |
| Дрожжи пресованные               | -        | -        | -        | -        | -        | 1,70     | -        | -        | -        | -        | 0,17                                   |
| Дрожжи сухие                     | -        | 0,50     | 0,30     | 0,30     | -        | -        | 0,25     | -        | 0,30     | -        | 0,17                                   |
| Изюм                             | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 15,00    | -        | -        | -        | 1,5                                    |
| Икра кабачковая                  | -        | 61,00    | -        | -        | -        | 61,00    | -        | -        | -        | -        | 12,2                                   |
| Какао-порошок                    | -        | -        | -        | 1,30     | -        | -        | -        | 1,30     | -        | -        | 0,26                                   |
| Капуста квашеная                 | -        | -        | -        | -        | 68,40    | -        | -        | -        | 68,40    | -        | 13,68                                  |
| Капуста свежая                   | 50,00    | -        | -        | 201,00   | 20,00    | -        | 206,00   | 48,00    | 40,00    | -        | 56,5                                   |
| Картофель                        | 32,00    | 230,50   | 53,60    | 83,60    | 237,10   | 85,10    | 80,00    | 53,60    | 230,90   | 45,60    | 113,2                                  |
| Кисель                           | 22,00    | -        | 22,00    | -        | -        | 22,00    | -        | 22,00    | -        | -        | 8,8                                    |
| Кофейный напиток                 | -        | 1,80     | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 1,80     | -        | 0,36                                   |
| Куры                             | -        | -        | 121,90   | 71,30    | -        | -        | -        | 97,00    | 112,70   | -        | 40,29                                  |
| Лук репчатый                     | 30,00    | 19,10    | 30,00    | 32,90    | 32,80    | 22,60    | 22,50    | 8,00     | 26,30    | 18,70    | 24,29                                  |
| Машины                           | -        | -        | -        | -        | 60,00    | 67,00    | -        | -        | -        | -        | 12,7                                   |
| Маяка                            | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 15,00    | 8,40     | 2,34                                   |
| Масло растительное               | 12,50    | 12,00    | 4,80     | 7,10     | 5,00     | 9,20     | 8,60     | 2,70     | 8,70     | 2,00     | 7,26                                   |
| Масло сливочное 72,5%            | 9,50     | 9,90     | 13,10    | 8,10     | 11,40    | 14,50    | 10,90    | 17,00    | 11,00    | 9,00     | 11,44                                  |
| Минтай б/г с/м                   | -        | 103,50   | -        | -        | -        | 24,30    | -        | -        | -        | -        | 12,78                                  |
| Молоко 3,2%                      | 64,00    | 258,00   | 139,80   | 260,00   | -        | 166,70   | 110,00   | 315,00   | 270,00   | 31,00    | 161,45                                 |
| Морковь                          | 25,80    | 10,30    | 76,40    | 31,50    | 23,10    | 10,30    | 20,60    | 20,00    | 20,00    | 19,40    | 25,74                                  |
| Мука высший сорт                 | -        | 51,00    | 48,00    | 35,00    | 6,20     | 49,50    | 50,00    | 17,00    | 35,00    | 2,00     | 29,37                                  |
| Огурцы соленые                   | 60,00    | -        | 24,00    | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 66,80    | 15,08                                  |
| Перловая крупа                   | -        | -        | 4,80     | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 0,48                                   |
| Печень говяжья                   | -        | -        | -        | -        | -        | 102,00   | -        | -        | -        | -        | 10,2                                   |
| Печенье                          | 40,00    | -        | -        | -        | 40,00    | -        | -        | 40,00    | -        | 40,00    | 16                                     |
| Повидло                          | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 20,00    | 2                                      |
| Пшено                            | -        | 10,00    | -        | -        | -        | 4,00     | 4,00     | -        | -        | -        | 1,8                                    |
| Рис                              | 59,80    | 9,00     | -        | 13,80    | -        | 19,00    | -        | 52,00    | -        | -        | 15,36                                  |
| Сахар                            | 19,00    | 34,40    | 30,00    | 34,40    | 24,00    | 33,20    | 26,00    | 27,00    | 36,40    | 29,40    | 29,38                                  |
| Свекла                           | -        | -        | -        | 61,20    | 40,00    | -        | -        | 79,20    | -        | 64,00    | 24,44                                  |
| Свинина б/к                      | -        | -        | -        | -        | 30,00    | -        | -        | -        | -        | -        | 3                                      |
| Сметана 15%                      | 8,00     | -        | 20,00    | -        | 15,00    | 10,00    | -        | 8,00     | -        | 12,50    | 7,35                                   |
| Смородина черная                 | 12,00    | -        | -        | -        | -        | 12,00    | -        | -        | -        | -        | 2,4                                    |
| Соль                             | -        | -        | -        | -        | 200,00   | -        | 200,00   | -        | -        | 200,00   | 60                                     |
| Соль                             | 3,00     | 3,60     | 3,40     | 3,40     | 3,00     | 3,00     | 3,00     | 3,00     | 3,40     | 3,00     | 3,18                                   |
| Сосиски молочные                 | 30,00    | -        | -        | -        | -        | -        | 61,00    | -        | -        | -        | 9,1                                    |
| Сухофрукты                       | -        | 14,00    | -        | 14,00    | -        | -        | -        | -        | 14,00    | -        | 4,2                                    |
| Сыр                              | -        | -        | -        | 9,00     | 26,00    | -        | -        | -        | -        | 10,50    | 4,55                                   |
| Творог 9%                        | -        | -        | 15,00    | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 121,00   | 13,6                                   |
| Томатная паста                   | 4,50     | -        | 1,00     | 4,60     | 2,40     | -        | 5,00     | -        | -        | 5,50     | 2,3                                    |
| Фрукты (яблоко, апельсин, банан) | 106,00   | 106,00   | 106,00   | 106,00   | 106,00   | 106,00   | 106,00   | 106,00   | 106,00   | 106,00   | 106                                    |
| Хлеб пшеничный                   | 55,00    | 99,00    | 65,00    | 55,00    | 67,50    | 55,00    | 55,00    | 55,00    | 69,80    | 55,00    | 63,13                                  |
| Хлеб ржаной                      | 25,00    | 25,00    | 25,00    | 25,00    | 25,00    | 25,00    | 25,00    | 25,00    | 25,00    | 25,00    | 25                                     |
| Чай                              | 0,75     | 0,75     | 0,75     | 0,40     | 0,75     | 0,75     | 0,75     | -        | 0,75     | 0,75     | 0,64                                   |
| Чеснок                           | -        | -        | -        | 0,40     | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 0,04                                   |
| Яблоко                           | -        | -        | 43,60    | -        | 22,00    | -        | 22,00    | 22,00    | -        | 22,00    | 13,16                                  |
| Яйцо                             | 64,00    | 9,00     | 5,80     | 7,10     | -        | 4,20     | 89,00    | 20,00    | 7,90     | 4,00     | 21,1                                   |
| B1                               | 10,44    | 1,00     | 10,66    | 0,67     | 0,89     | 10,82    | 0,75     | 10,54    | 0,78     | 0,58     | 4,71                                   |
| B2                               | 12,66    | 0,86     | 12,65    | 0,88     | 0,58     | 14,67    | 0,97     | 12,87    | 0,93     | 0,84     | 5,79                                   |
| Ca                               | 267,05   | 516,27   | 385,94   | 643,96   | 435,74   | 353,08   | 420,76   | 563,34   | 515,75   | 516,37   | 461,83                                 |
| Fe                               | 11,34    | 11,74    | 14,15    | 12,80    | 14,31    | 15,25    | 14,75    | 12,11    | 11,38    | 16,87    | 13,47                                  |
| Зелки                            | 46,63    | 51,62    | 52,62    | 45,61    | 42,55    | 52,41    | 41,93    | 49,78    | 50,48    | 59,22    | 49,28                                  |
| Зода                             | 228,41   | 451,07   | 274,44   | 601,35   | 292,80   | 329,60   | 463,03   | 478,05   | 510,09   | 160,82   | 378,97                                 |
| Киры                             | 60,81    | 39,56    | 51,96    | 41,74    | 46,71    | 40,13    | 48,21    | 56,91    | 50,43    | 48,71    | 48,52                                  |
| Юла                              | 2,53     | 5,05     | 3,08     | 5,84     | 3,87     | 4,24     | 4,87     | 4,58     | 5,51     | 2,00     | 4,16                                   |
| алорийность                      | 1 466,21 | 1 499,01 | 1 531,42 | 1 345,81 | 1 531,51 | 1 540,96 | 1 346,14 | 1 618,47 | 1 493,26 | 1 493,22 | 1486,6                                 |
|                                  | 46,08    | 57,15    | 28,03    | 125,39   | 92,90    | 65,05    | 126,56   | 50,31    | 94,27    | 31,61    | 71,73                                  |
| леводы                           | 166,16   | 217,57   | 194,63   | 179,80   | 213,40   | 224,89   | 168,89   | 211,70   | 191,81   | 186,15   | 195,5                                  |