



**Меню примерное (12-дневное) для обучающихся с 7 до 11 лет
в общеобразовательных организациях Чунского района на 2020-2021 учебный год**

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

Наименование сборника рецептур: *Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тулььяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.*

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий /Авт.Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
4,2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	4,06	5,76	76,6	8,55	0,06	1,7	0,02	26,4	119,2	4,3	0,297
	Капуста белокочанная свежая	50,4												
	Морковь	6												
	Сахар	3												
	Масло подсолнечное	6												
	Лимонная кислота	0,06												
	Вода для разведения лимонной кислоты	3												
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	80/5	9,2	12,4	8,62	198	0	0,0289	2,59	0,04	9,3	123,5	16,36	1,8
	Говядина (котлетное мясо)	59												
	Хлеб пшеничный	14,4												
	Вода	19,2												
	Сухари панировочные	8												
	Соль йодированная	2,5												
	Масло растительное	5												
	Масло сливочное от 72%	5												
330,2015	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0114	0,01	0,07	0,0063	8,19	6,8	1,58	0,06
	Сметана до 15%	7,5												
	Мука пшеничная	2,25												
	Вода	22,5												
125,2015	Картофель отварной	150	2,885	5,66	19,99	150	14	0,0286	0,21	0,157	19,5	79,7	23,1	0,9
	Картофель	150												
	Масло сливочное от 72%	7												
	Соль йодированная	1,3												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	Курага	37												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	203												
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0,44	0,048	8	26	3,4	0,2
ГП	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	0	0	0,04	5,4	24,6	5,5	0,5
ИТОГО обед:		585	18,605	24,27	90,24	681,83	23,16	0,127	5,834	0,3273	109,1	401,7	67,9	4,157

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
107,2013	Огурцы соленые (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	2	0,003	0,06	0,012	14	14,4	4,5	0,2
229,2015	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	8,75	4,95	3,8	105	3	0,0058	2,52	0,05	39,07	162,19	42,63	0,8
	Минтай (филе с кожей без костей)	61												
	Вода	19												
	Лук репчатый	4												
	Соль йодированная	2,5												
	Томатная паста	4												
	Лимонная кислота	0,15												
	Сахар	2												
	Масло растительное	5												
	Лавровый лист	0,015												
	Морковь	22												
242, 2013	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	184,12	0	0	0,78	0,09	19,3	154,8	15,08	0,7
	Крупа перловая	50												
	Вода	120												
	Масло сливочное от 72%	7,5												
	Соль йодированная	1,5												
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	122,8	0,726	0	0,508	0,016	32,48	23,44	13,56	0,6
	Компотная смесь	50												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		610	21,802	12,05	113,29	633,12	5,726	0,009	4,528	0,32	127,9	443,03	91,87	3,6

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
41,2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,018	3,83	14,85	95,9	6,1	0	1,71	0,05	15,4	34,777	6,66	0,2
	<i>Картофель</i>	21												
	<i>Капуста белокачанная свежая</i>	21												
	<i>Кукуруза сахарная консервированная</i>	15												
	<i>Масло растительное</i>	3												
295,2015	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	80/5	9,84	17,52	12,4	262,4	0,832	0,0731	2,32	0,08	44,432	78,032	10,74	1
	<i>Курица (филе с кожей)</i>	61,4												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	14,4												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	20,8												
	<i>Сухари панировочные</i>	8												
	<i>Соль йодированная</i>	2,5												
	<i>Масло растительное</i>	5												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	7												
326,2015	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,0975	0,0086	0,046	0,008	20	15,27	2,82	0,05
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	15												
	<i>Мука пшеничная</i>	1,65												
	<i>Вода</i>	15												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	1,65												
	<i>Сахар</i>	0,3												
295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,1	7,59	25,5	201,77	0,075	0,05	1,5	0,06	101,5	126,3	9,14	0,73
	<i>Макаронные изделия</i>	44,7												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	3,76												
	<i>Сыр твердый</i>	15												
	<i>Соль йодированная</i>	1,5												
389,2015	Сок яблочный	200	1	0	20,2	74,8	5	0,0038	0,25	0,0275	17,5	17,5	8	3,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		625	27,768	31,47	118,2	873,41	12,1	0,135	6,486	0,3775	221,8	360,08	53,46	6,78

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
76,2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	72	5,59	0,12	0,76	0,14	13,8	24	4,9	0,4
	Морковь	6												
	Картофель	13,2												
	Свекла	11,4												
	Лук репчатый	10,8												
	Огурцы соленые	22,8												
	Масло растительное	6												
367,2013	Гуляш из говядины	70/50	9,68	16,6	29,55	257	0,86	0,17	0,7	0,07	217	315	30,1	0,02
	Говядина б/к	111												
	Лук репчатый	6,5												
	Масло растительное	14												
	Томатная паста	11												
	Мука пшеничная в/с	3,7												
	Масса тушеного мяса	70												
	Масса соуса	50												
302,2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,39	8,09	28,64	200	0	0	1,25	0,2	199,33	253,92	19,9	0
	Каша гречневая	145												
	Масло сливочное от 72%	5												
	Соль йодированная	1,5												
503,2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Кисель из концентрата	24												
	Сахар	10												
	Вода	190												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		630	25,45	32,13	134,39	844,4	6,45	0,29	3,37	0,562	454,1	681,12	71	1,82

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
103,2013	Рыба соленая (порциями)	40	5,4	3,84	0	80,6	0	0,13	0,44	0	32	128	12,1	0,04
	<i>сельдь среднесоленая (филе)</i>													
234,2015	Биточки рыбные с маслом сливочным (минтай)	80/5	9,43	12,34	12,34	198,19	0,48	0,0359	3,7	0,058	54,039	137,1	24,29	1
	<i>Минтай (филе с кожей без костей)</i>	53												
	<i>Вода</i>	20,8												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	14,4												
	<i>Соль йодированная</i>	2,5												
	<i>Сухари панировочные</i>	8												
	<i>Масло растительное</i>	8												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
429, 2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	136	3,1	0,05	0,15	0,14	39	85,5	22,6	0,5
	<i>Картофель</i>	126												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	23,7												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	6,8												
	<i>Соль йодированная</i>	1,5												
330,2015	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0114	0,01	0,07	0,0063	8,19	6,8	1,58	0,06
	<i>Сметана до 15%</i>	7,5												
	<i>Мука пшеничная</i>	2,25												
	<i>Вода</i>	22,5												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	<i>Курага</i>	37												
	<i>Сахар</i>	20												
	<i>Кислота лимонная</i>	0,2												
	<i>Вода</i>	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		635	26,38	25,33	101,2	755,22	4,191	0,226	5,844	0,3723	188,5	467,5	90,33	3,3

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
61,2013	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	5,06	13,54	83,2	2,15	0	0,82	0,04	87,2	58	10,3	0,3
	<i>Морковь</i>	33,6												
	<i>масса припущенной моркови</i>	30,6												
	<i>Горошек зеленый</i>	24												
	<i>Масло растительное</i>	6												
291,2015	Плов из птицы	200	18,088	9,864	42,784	341,248	4,1	0,024	1,169	0,13	392,1	399,6	45,091	0
	<i>Курица (филе)</i>	58												
	<i>Морковь</i>	12												
	<i>Лук репчатый</i>	12												
	<i>Томатная паста</i>	3,2												
	<i>Соль йодированная</i>	2												
	<i>Масло растительное</i>	9,2												
	<i>Крупа рисовая</i>	56												
389,2015	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	95,6	10	0	2	0,055	50	45	23	0,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		560,00	27,43	15,88	124,84	733,45	16,25	0,02	4,65	0,38	552,30	590,80	94,49	2,10

1,25

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
50,2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	2,42	0	1,38	0,01	19,8	22,8	5,5	0,7
	Свекла вареная	57												
	Масло подсолнечное	3												
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	80/5	9,2	12,4	8,62	198	0	0,0289	2,59	0,04	9,3	123,5	16,36	1,8
	Говядина (котлетное мясо)	59												
	Хлеб пшеничный	14,4												
	Вода	19,2												
	Сухари панировочные	8												
	Соль йодированная	2,5												
	Масло растительное	5												
	Масло сливочное от 72%	5												
321,2015	Капуста тушеная	150	3,1	4,76	20,64	110,65	2,4	0	0,3	0	9,6	49,3	1,3	0,6
	Капуста белокочанная	171,9												
	Лук репчатый	6												
	Морковь	3												
	Соль йодированная	1,5												
	Масло сливочное	5,3												
	Томатная паста	3,6												
	Лимонная кислота	0,1												
	Мука пшеничная в/с	1,8												
	Сахар	4,5												
	Лавровый лист	0,02												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,346	0,106	23,7	88,4	0,45	0	0,27	0,004	20,32	12,46	13,22	0,4
	Чернослив (без косточки)	37												
	Сахар	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Вода	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1

ИТОГО обед:		595	20,75	21,53	101,12	663,85	5,27	0,03	5,20	0,21	82,02	296,26	52,48	4,80
------------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
42,2015	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04859	3,7	5,55	59,688	6,37	0	1,63	0,05	9,54	28,39	5,3	0,4
	<i>Картофель</i>	30												
	<i>Горошек зеленый конс.</i>	10												
	<i>Огурцы соленые</i>	14												
	<i>Лук репчатый</i>	2												
	<i>Масло растительное</i>	4												
234,2015	Биточки рыбные с маслом сливочным (минтай)	80/5	9,43	12,34	12,34	198,19	0,48	0,0359	3,7	0,058	54,039	137,1	24,29	1
	<i>Минтай (филе с кожей без костей)</i>	53												
	<i>Вода</i>	20,8												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	14,4												
	<i>Соль йодированная</i>	2,5												
	<i>Сухари панировочные</i>	8												
	<i>Масло растительное</i>	8												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
302,2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,39	8,09	28,64	200	0	0	1,25	0,2	199,33	253,92	19,9	0
	<i>Каша гречневая</i>	145												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
	<i>Соль йодированная</i>	1,5												
503,2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	<i>Кисель из концентрата</i>	24												
	<i>Сахар</i>	10												
	<i>Вода</i>	190												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		595	25,4686	25,09	118,65	773,278	6,85	0,036	7,24	0,46	286,9	507,61	65,59	2,8

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
2,2013	Салат витаминный	60	0,66	1,06	6,36	45,8	7,79	0	2,76	0,02	18	17,4	6,9	0,5
	Яблоки свежие	12												
	Капуста белокачанная свежая	24												
	Морковь	15,6												
	Масло подсолнечное	6												
	Сахар	3												
	Лимонная кислота	0,06												
	Вода для разведения лимонной кислоты	3												
261/333, 2015	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,41	9,09	4,45	166	15,45	1,367	2,62	0,2	27,53	250,13	14,85	4,8
	Печень говяжья или свиная	71												
	масса полуфабриката	74												
	масса жареной печени	50												
	Мука пшеничная	3												
	Масло растительное	5												
	Соус №333	50												
414,2013	Рис отварной	150	2,69	5,08	33,81	201,6	0	0,02	0,29	0,03	105,1	140,8	2,8	0,5
	Крупа рисовая	54												
	Масло сливочное от 72%	6,75												
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	122,8	0,726	0	0,508	0,016	32,48	23,44	13,56	0,6
	Компотная смесь	50												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		610	23,62	16,28	119,74	749,60	23,97	1,39	6,84	0,42	206,11	519,97	54,21	7,70

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
107,2013	Огурцы соленые (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	2	0,003	0,06	0,012	14	14,4	4,5	0,2
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	80/5	9,2	12,4	8,62	198	0	0,0289	2,59	0,04	9,3	123,5	16,36	1,8
	<i>Говядина (котлетное мясо)</i>	59												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	14,4												
	<i>Вода</i>	19,2												
	<i>Сухари панировочные</i>	8												
	<i>Соль йодированная</i>	2,5												
	<i>Масло растительное</i>	5												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,1	7,59	25,5	201,77	0,075	0,05	1,5	0,06	101,5	126,3	9,14	0,73
	<i>Макаронные изделия</i>	44,7												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	3,76												
	<i>Сыр твердый</i>	15												
	<i>Соль йодированная</i>	1,5												
326,2015	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,0975	0,0086	0,046	0,008	20	15,27	2,82	0,05
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	15												
	<i>Мука пшеничная</i>	1,65												
	<i>Вода</i>	15												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	1,65												
	<i>Сахар</i>	0,3												
389,2015	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	95,6	10	0	2	0,055	50	45	23	0,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		625	25,59	22,58	105,79	741,71	12,17	0,091	6,856	0,327	217,8	412,67	71,92	4,58

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

1,16667
255,3326

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
103,2013	Рыба соленая (порциями)	40	5,4	3,84	0	80,6	0	0,13	0,44	0	32	128	12,1	0,04
	<i>сельдь слабосоленная (филе)</i>													
229,2015	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	8,75	4,95	3,8	105	3	0,0058	2,52	0,05	39,07	162,19	42,63	0,8
	<i>Минтай (филе с кожей без костей)</i>	61												
	<i>Вода</i>	19												
	<i>Лук репчатый</i>	4												
	<i>Соль йодированная</i>	2,5												
	<i>Томатная паста</i>	4												
	<i>Лимонная кислота</i>	0,15												
	<i>Сахар</i>	2												
	<i>Масло растительное</i>	5												
	<i>Лавровый лист</i>	0,015												
	<i>Морковь</i>	22												
429, 2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	136	3,1	0,05	0,15	0,14	39	85,5	22,6	0,5
	<i>Картофель</i>	126												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	23,7												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	6,8												
	<i>Соль йодированная</i>	1,5												
	<i>Вода</i>	203												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	<i>Курага</i>	37												
	<i>Сахар</i>	20												
	<i>Кислота лимонная</i>	0,2												
	<i>Вода</i>	203												
112,2013	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	80	56	0	0,4	0,12	70	34	20	0,2
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		556	26,88	16,84	105,9	719,8	62,7	0,186	4,994	0,478	235,4	519,79	127,1	3,24

День: двенадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

1,333333
 82,6875

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
50,2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	2,42	0	1,38	0,01	19,8	22,8	5,5	0,7
	Свекла вареная	57												
	Масло подсолнечное	3												
367,2013	Гуляш из говядины	70/50	9,68	16,6	29,55	257	0,86	0,17	0,7	0,07	217	315	30,1	0,02
	Говядина б/к	111												
	Лук репчатый	6,5												
	Масло растительное	14												
	Томатная паста	11												
	Мука пшеничная в/с	3,7												
	Масса тушеного мяса	70												
	Масса соуса	50												
242, 2013	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	184,12	0	0	0,78	0,09	19,3	154,8	15,08	0,7
	Крупа перловая	50												
	Вода	120												
	Масло сливочное от 72%	7,5												
	Соль йодированная	1,5												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,346	0,106	23,7	88,4	0,45	0	0,27	0,004	20,32	12,46	13,22	0,4
	Чернослив (без косточки)	37												
	Сахар	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Вода	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		660	22,836	26,956	134,76	796,32	3,73	0,17	3,79	0,326	299,4	593,26	80	3,12

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015

Сводная таблица расчета химического состава блюд по дням недели

День	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		С, мг	А, мкг	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	18,61	24,27	90,24	681,83	23,16	0,13	5,83	0,33	109,11	401,70	67,9	4,16
2	21,80	12,05	113,29	633,12	5,73	0,01	4,53	0,32	127,85	443,03	91,9	3,60
3	27,77	31,47	118,20	873,41	12,10	0,14	6,49	0,38	221,83	360,08	53,5	6,78
4	25,45	32,13	134,39	844,4	6,45	0,71	3,37	0,56	454,13	681,12	71,0	1,82
5	26,38	25,33	101,20	755,22	4,19	0,36	5,84	0,37	188,55	467,50	90,3	3,30
6	27,43	15,88	124,84	733,45	16,25	0,09	4,65	0,38	552,30	590,80	94,5	2,10
7	20,75	21,53	101,12	663,85	5,27	0,16	5,20	0,21	82,02	296,26	52,5	4,80
8	25,47	25,09	118,65	773,278	6,85	0,15	7,24	0,46	286,91	507,61	65,6	2,80
9	23,62	16,28	119,74	749,60	23,97	1,52	6,84	0,42	206,11	519,97	54,2	7,70
10	25,59	22,58	105,79	741,71	12,17	0,19	6,86	0,33	217,80	412,67	71,9	4,58
11	26,88	16,84	105,90	719,8	62,70	0,67	4,99	0,48	235,39	519,79	127,1	3,24
12	22,84	26,96	134,76	796,32	3,73	0,30	3,79	0,33	299,42	593,26	80,00	3,12
Итого за 12 дней:	292,58	270,41	1368,12	8966,0	182,57	4,42	65,63	4,55	2981,42	5793,8	920,34	48,00
Среднее значение	24,38129917	22,5338	114,0	747,1655	15,21432	0,36839725	5,4691	0,3793	248,452	482,816	76,695	3,99975
Норма по СанПиНу	23,1	23,7	100,5	705	18	0,21	3	0,36	330	495	75	3,6
% содержание	105,5467496	95,079	113,443	105,981	84,524	175,4273	182,3	105,3	75,288	97,539	102,3	111,1

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании обучающихся используется хлеб пшеничный йодированный.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в общеобразовательных организациях проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности в витамине С: 60 мг для детей в возрасте от 7 до 10 лет; 70 мг для детей в возрасте от 11 до 17 лет. Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.