

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Санталовская средняя школа» Ясногорского района Тульской области  
(МОУ «Санталовская СШ»)

**СОГЛАСОВАННО:**

Главный государственный санитарный врач в  
Алексинском, Зарайском и Ясногорском районах

*[Подпись]*  
Для документа № \_\_\_\_\_  
И. Пименов



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «Санталовская СШ» Ясногорского района Тульской области Л.П. Чурюкина

*[Подпись]*  
№ 27 от 27.09.2020 г. 244



**ПРИМЕРНОЕ 10 -дневное МЕНЮ**

на 2020 -2021 уч.год

МОУ «Санталовская СШ»



	Картофель	0,050													
	Морковь свежая	0,020													
	Лук репчатый	0,012													
№ 76	Плов куриный		200	18,96	22,56	39,14	418,84	0,1	5,44			27,44		44,68	1,96
	Грудка куриная	0,085													
	Масло раст	0,011													
	Лук репчатый	0,014													
	Морковь столовая	0,016													
	Крупа рисовая	0,050													
№47	Морс клюквенный		200	0,54	0,11	15,72	75,76	0,012	160			9,76		2,72	0,5
	Клюква замороженная	0,010													
	Сахар -песок	0,015													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>37,55</b>	<b>34,31</b>	<b>103,47</b>	<b>891,5</b>	<b>0,15</b>	<b>213,79</b>	<b>0</b>		<b>213,2</b>	<b>246,33</b>	<b>161,03</b>	<b>8,56</b>
	Полдник														
№ 81	Молоко кипяченое		100	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,6</b>			<b>121</b>		<b>14</b>	<b>0,1</b>
	Печенье		30	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>2,25</b>	<b>12,51</b>								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>3,06</b>	<b>3,55</b>	<b>6,35</b>	<b>68,51</b>								
	<b>ИТОГО:</b>			<b>68,15</b>	<b>75,72</b>	<b>215,44</b>	<b>1729,72</b>		<b>215,26</b>						



№37	Суп крестьянский со сметаной		250	6,05	4,05	8	230,2					119,67	208,9	93,05	5,3
	Мясо курицы	0,020													
	Картофель	0,090													
	Морковь	0,020													
	Лук репчатый	0,012													
	Пшено	0,010													
	Сметана 15% жирности	0,010													
№29	Сосиски отварные		100	16	22	0,12	245	0	25,8	0		9,78	0	0	0,05
№55	Макаронные изд.с маслом	0,050/ 0,005	180	6,62	6,35	42,39		0,06	45,2	0,04		118,6	93,28	48,26	1,68
						253,3									
№43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,06	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар песок	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>33,25</b>	<b>40,08</b>	<b>90,61</b>	<b>978,44</b>	<b>0,2</b>	<b>58,91</b>	<b>0,04</b>		<b>348,56</b>	<b>360,58</b>	<b>207,28</b>	<b>9,21</b>
	Полдник														
№39	Какао с молоком (молоко)	0,180	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,84	63,56	1,4
	Сахар	0,013													
	Какао -порошок	0,003													
88	Булка веснушка		50	4,05	3,21	29,72	163,87								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>16,45</b>	<b>16,01</b>	<b>74,44</b>	<b>503,51</b>								
	<b>ИТОГО:</b>			<b>84,81</b>	<b>90,85</b>	<b>226,76</b>	<b>2181,52</b>	<b>0,92</b>	<b>89,36</b>	<b>0,34</b>		<b>798,36</b>	<b>934,88</b>	<b>269,88</b>	<b>10,99</b>



	Масло растит.	0,006													
№ 68	Капуста тушенная с мясом		200	25	20,5	27	700	0,06	0,22	0,10		67,69	128,55	22,57	0,94
	Мясо курицы( грудка)	0,040													
	Капуста белокочанная	0,200													
	Масло растит	0,012													
	Морковь	0,020													
	Лук репчатый	0,013													
	Томатная паста	0,005													
	Сахар песок	0,005													
№42	Компот из свежих яблок (яблоки)	0,022	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	0		14,22	2,14	4,14	0,48
	Сахар песок	0,016													
№ 63	Салат из свеклы (свекла свежая)	0,110	100	0,86	7,1	2,61	77,78	0,04	31,08	0		56,33	37,43	20,58	0,80
	Масло растит.	0,006													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>37,95</b>	<b>43,67</b>	<b>63,39</b>	<b>1002,8</b>	<b>0,39</b>	<b>44,33</b>	<b>0,24</b>		<b>331,49</b>	<b>615,89</b>	<b>135,83</b>	<b>6,05</b>
	Полдник														
№52	Печенье овсяное		50	3,5	8	34	217,5	0,14	1,81			75,7		28,93	1,45
№45	Напиток из цикория		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,06	1,4	0,04		232,92	184,3	21,7	0,18
	Молоко 3,2% жирности	0,150													
	Напиток кофейный (цикорий)	0,003													
	Сахар -песок	0,013													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>8,3</b>	<b>12,8</b>	<b>55,96</b>	<b>365,34</b>	<b>0,18</b>	<b>3,21</b>			<b>260,62</b>		<b>50,63</b>	<b>1,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>71,03</b>	<b>71,74</b>	<b>161,93</b>	<b>1855,19</b>	<b>0,7</b>	<b>49,36</b>	<b>0,24</b>		<b>642,71</b>	<b>615,2</b>	<b>194,97</b>	<b>11,02</b>





	Огурцы соленые	0,030													
	Морковь	0,020													
	Лук репчатый	0,010													
	Крупа перловая или (рисовая)	0,008													
	Сметана 15%жирности	0,010													
№30	Мясо тушеное с картоф.по-домашнему		200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,07	4,32	0,005		38,58	162,02	39,86	0,74
	Мясо птицы	0,090													
	Картофель	0,150													
	Лук репчатый	0,010													
	Морковь	0,030													
	Масло сливочное	0,006													
№43	Компот из кураги ( курага)	0,020	200	2,08	0	53,92	214,88	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>24,61</b>	<b>24,49</b>	<b>91,66</b>	<b>705,94</b>	<b>0,54</b>	<b>27,55</b>	<b>0,195</b>		<b>374,26</b>	<b>470,82</b>	<b>470,82</b>	<b>5,71</b>
	Полдник														
№48	Сок фруктовый		200	1,0	0,2	20,2	92	0,06	1,36	0,04		232,98	184,3	27,16	0,22
№ 72	Булочка собств.производства		50	3,85	3,37	21,79	128,23	0,065	0,30			8,3		5,99	0,46
	Мука пшеничная	0,025													
	Молоко	0,017													
	Сахар	0,002													
	Масло сливочное	0,002													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>4,85</b>	<b>3,57</b>	<b>41,99</b>	<b>220,23</b>	<b>0,125</b>	<b>1,66</b>	<b>0,04</b>		<b>241,28</b>	<b>184,3</b>	<b>33,15</b>	<b>0,68</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>54,70</b>	<b>50,57</b>	<b>188,83</b>	<b>1452,35</b>		<b>31,77</b>						



	Лук репчатый	0,010													
	Масло растит.	0,003													
№ 87	Каша гречневая с мясом покупчески (крупа гречневая)	0,050	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,42	0	0,06		28,48	405,24	270,54	9,1
	Мясо птицы	0,050													
	Морковь	0,020													
	Лук репчатый	0,010													
	Масло сливочное	0,005													
№ 43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>41,19</b>	<b>40,31</b>	<b>167,84</b>	<b>1221,51</b>	<b>0,72</b>	<b>66,07</b>	<b>0,07</b>		<b>233,5</b>	<b>699,09</b>	<b>398,48</b>	<b>14,63</b>
	Полдник														
№ 77	Кисель	0,010	150	0	0	19,6	80	0,6	30			9,0		2	0
	Сахар	0,010													
№ 58	Пудинг манный		150	9,75	12,24	49,73	352,5	0,07	0,18	0,18		95,97	137,75	20,6	1,17
	Крупа манная	0,040													
	Молоко 3,2% жирности	0,045													
	Сахар	0,009													
	Яйцо	0,045													
	Масло сливочное	0,009													
	Сметана 10% жирности	0,005													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>9,75</b>	<b>12,24</b>	<b>69,33</b>	<b>432,5</b>	<b>0,67</b>	<b>30,18</b>	<b>0,18</b>		<b>104,97</b>	<b>137,75</b>	<b>22,6</b>	<b>1,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>81,85</b>	<b>79,52</b>	<b>334,33</b>	<b>2451,89</b>	<b>1,41</b>	<b>97,33</b>	<b>0,99</b>		<b>890,39</b>	<b>1321</b>	<b>510,74</b>	<b>17,06</b>



№79	Рис отварной с маслом	0,050/0, 005	200	5,18	6,78	53,7	300,24								
№ 59	Печень тушенная в сметане		100	15,73	6,34	2,43	125,62	0,12	0,05	7,03		28,43	213,5 4	14,69	5,16
	Печень говяжья	0,090													
	Сметана 15 % жирности	0,018													
№ 82	Компот из свежзаморож.ягод	0,020	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,012	160	0		9,76	2,72	2,72	0,5
	Сахар песок	0,015													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>41,12</b>	<b>24,53</b>	<b>91,68</b>	<b>775,88</b>	<b>0,27</b>	<b>215,77</b>	<b>7,055</b>		<b>115,27</b>	<b>475,8 1</b>	<b>78,42</b>	<b>7,31</b>
	Полдник														
№ 45	Напиток из цикория		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,90	0,22		184,92	136,5	21,7	0,18
	Молоко 3,2% жирности	0,150													
	Напиток кофейный (цикорий)	0,003													
	Сахар –песок	0,013													
№ 84	Гренки запеченные из пшен. Хлеба		100	9,68	16,07	58,47	417	0,19	0			32,64			2,45
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>14,48</b>	<b>20,87</b>	<b>80,43</b>	<b>564,84</b>	<b>0,23</b>	<b>0,90</b>	<b>0,22</b>		<b>217,56</b>	<b>136,5</b>	<b>21,7</b>	<b>2,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>88,15</b>	<b>81,71</b>	<b>267,28</b>	<b>2183,98</b>		<b>228,99</b>						

Неделя: вторая

День: вторник

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-10 лет

№ технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто,г р	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
№ 21	Запеканка творожная с изюмом		200	24,6	16,27	17,86	316,27	0,108	0,45	0,36		256,86	346,04	77,32	2,2
	Творог 9% жирности	0,126													
	Яйцо куриное	0,036													
	Молоко 3,2% жирности	0,060													
	Крупа манная	0,012													
	Сахар –песок	0,005													
№ 38	Сметанный соус		30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,03	0,26	0,13		103,9	82,01	13,36	0,24
№ 39	Какао с молоком (МОЛОКО)	0,180	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,6	30	0,50		9	0	2	0
	Сахар песок	0,013													
№1	Бутерброд с сыром		40/20	6,98	14,84	16,06	228,7								
	Яблоко		150	0,61	0,61	15,13	67,98								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>45,69</b>	<b>46,17</b>	<b>96,15</b>	<b>992,68</b>	<b>0,738</b>	<b>30,71</b>	<b>0,99</b>		<b>369,76</b>	<b>430,05</b>	<b>92,68</b>	<b>2,44</b>
	Обед														
№ 63	Салат из свеклы (свекла)	0,110	100	1,92	10,08	7,89	130,22	0,04	48,35	0		56,33	37,43	20,58	0,80
	Масло растит.	0,006													
№71	Суп с лапшой		250	2,52	7,95	15,5	143,42	0,32	22,82	0,025		133,12	446,45	90,75	2,75

	Мясо курицы	0,020													
	Макаронные изделия(вермишель)	0,020													
	Лук репчатый	0,012													
	Морковь	0,020													
	Масло растит.	0,006													
№ 95	Рагу овощное с мясом		200	5,6	6,4	8,2	112	0,14	7,88	0,04		34,98	202,42	48,86	3,04
	Мясо птицы	0,060													
	Картофель	0,154													
	Капуста свежая	0,150													
	Масло сливочное	0,010													
	Лук репчатый	0,010													
	Морковь	0,030													
№ 43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>12,91</b>	<b>24,79</b>	<b>58,97</b>	<b>509,88</b>	<b>0,54</b>	<b>80,65</b>	<b>0,065</b>		<b>306,71</b>	<b>744,7</b>	<b>206,11</b>	<b>7,95</b>
	Полдник														
№81	Молоко кипяченое		100	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,6			121		14	0,1
№83	Бутерброд с повидлом		40/20	4,92	15,12	66,72	418,8		0,3						
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>7,72</b>	<b>18,32</b>	<b>70,82</b>	<b>474,8</b>		<b>0,9</b>						
	<b>ИТОГО:</b>			<b>66,32</b>	<b>89,28</b>	<b>225,94</b>	<b>1977,36</b>		<b>112,26</b>						





	Морковь	0,024													
№28	Борщ со сметаной		250	2,1	6,9	9,23	61,65					119,67	208,9	93,05	5,3
	Свекла	0,035													
	Картофель	0,040													
	Капуста	0,050													
	Морковь	0,012													
	Лук	0,010													
№ 55	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	0,050/0,005	200	7,36	7,06	47,1	247,8	0,18	5,44	0,16		95,48	142,14	40,46	1,28
№34	Курица тушеная	100	100	14,3	1,99	3,8	87,44	0,018	0,4	0,025		39,56	167,20	18,32	0,37
№ 42	Компот из свежих яблок	0,020	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	0		14,22	2,14	4,14	0,48
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>38,44</b>	<b>30,05</b>	<b>86,85</b>	<b>586,6</b>	<b>0,544</b>	<b>34,32</b>	<b>0,185</b>		<b>296,07</b>	<b>520,38</b>	<b>194,43</b>	<b>8,16</b>
	<b>Полдник</b>														
№ 39	Какао с молоком		200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,8	63,56	1,4
	Молоко 3,2% жирности	0,180													
	Сахар песок	0,013													
	Какао -порошок	0,003													
	Печенье		30	0,23	0,35	2,25	12,51								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>5,03</b>	<b>5,15</b>	<b>24,21</b>	<b>160,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>			<b>184,92</b>		<b>21,7</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>71,36</b>	<b>73,53</b>	<b>199,91</b>	<b>1470,25</b>		<b>36,86</b>						

Неделя: вторая

День: четверг

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-10 лет

№технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, гр	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
№ 73	Оладьи со сгущенкой		200	16	11,32	105	585,76	0,07	5,38	0,11		87,83	96,51	16,36	1,07
	Мука пшеничная	0,080													
	Яйцо куриное	0,013													
	Молоко	0,080													
	Масло сливочное	0,006													
	Дрожжи	0,006													
	Масло растит	0,006													
№ 44	Чай с лимоном	0,006	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,84	63,56	1,4
	Сахар	0,013													
	Лимон	0,010													
	Банан		150	0,61	0,61	15,13	67,98								
№000	Бутерброд с колбасой в/к		40/60	13,48	24,46	21,5	267								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>42,49</b>	<b>49,19</b>	<b>186,35</b>	<b>1260,38</b>	<b>0,15</b>	<b>4,85</b>	<b>0,67</b>		<b>530,11</b>	<b>467,3</b>	<b>79,92</b>	<b>2,47</b>
	Обед														
№78	Салат из зеленого горошка консерв		100	4,3	17,42	4,62	192,4								
№ 12	Суп свекольник		250	4,2	4,3	12,98	108,62	0,14	4,68			30,46		28,70	1,6
	Свекла	0,10													
	Картофель	0,050													
	Лук	0,010													
	Морковь	0,016													
№ 85	Тфтели мясо-крупяные		200	25,28	18,98	12,94	337,46		1,6						

	Говядина	0,050													
	Мясо птицы	0,050													
	Крупа рисовая	0,015													
	Лук	0,010													
№55	Макаронные изделия с маслом	0,050/ 0,005	180	6,62	6,35	42,39	253,3		11						
№48	Сок витаминизиров.		150	0,75	0,1	15	69	0,01	3,0			10,5		6,0	2,1
	Хлеб		50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>38,68</b>	<b>30,09</b>	<b>83,36</b>	<b>780,62</b>		<b>20,28</b>						
	Полдник														
№88	Яйцо отварное		1 ш	12,7	11,5	0,7	157								
	Хлеб маслом		40/20	3,67	11,32	21,93	204		0						
№ 50	Чай с сахаром		200/15	24	6,12	26	98,56	0	12	0		23,2	9,88	9	1,08
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>40,37</b>	<b>28,36</b>	<b>48,63</b>	<b>450,82</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>		<b>76,6</b>	<b>104,06</b>	<b>52,88</b>	<b>2,88</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>121,54</b>	<b>107,64</b>	<b>318,34</b>	<b>2491,82</b>		<b>59,13</b>						





Для разработки перспективного меню использовано: сборник «Организация питания в образовательных учреждениях»

Методические указания города Москвы

Издание официальное, Москва 2007 г.

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№ технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г р	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
№65	Макароны запеченные с сыром		150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,2	1,13	0,52		368,96	390,52	120,84	3,0
	Макароны гр.А	0,05													
	Сыр твердый	0,011													
	Масло сливочное	0,003													
№45	Кофейный напиток злаковый с молоком		200	5,58	6,38	39,42	237,38								
	Кофейный напиток	0,002													
	Молоко 3,2%	0,100													
	Сахар	0,015													
№1	Бутерброд с маслом		40/20	6,98	14,84	16,06	228,7		0,32						
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>21,26</b>	<b>34,25</b>	<b>86,73</b>	<b>743,15</b>	<b>0,2</b>	<b>1,45</b>	<b>0,52</b>		<b>368,96</b>	<b>390,52</b>	<b>120,84</b>	<b>3,0</b>
	Обед														
№5	Салат из капусты свежей		100	1,92	10,08	7,89	129,96	0,04	48,35	0		56,33	37,43	20,58	0,80
	Капуста свежая	0,090													
	Масло растит	0,007													
	сахар	0,0015													
№35	Суп гороховый с курицей		250	14,3	1,2	40,3	254,7					119,67	208,9	93,05	5,3

	Мясо курицы	0,020												
	Горох шлифованный	0,030												
	Картофель	0,050												
	Морковь	0,020												
	Лук репчатый	0,012												
№ 76	Плов куриный		200	18,96	22,56	39,14	418,84	0,1	5,44			27,44	44,68	1,96
	Грудка куриная	0,085												
	Масло растит	0,011												
	Морковь	0,016												
	Крупа рисовая	0,050												
	Лук репчат	0,014												
№47	Морс клюквенный		200	0,54	0,11	15,72	75,76	0,012	160			9,76	2,72	0,5
	Клюква замороженная	0,010												
	Сахар	0,015												
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24							
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>37,55</b>	<b>34,31</b>	<b>103,47</b>	<b>891,5</b>	<b>0,15</b>	<b>213,79</b>	<b>0</b>		<b>213,2</b>	<b>246,33</b>	<b>161,03</b>
	Полдник													
№ 81	Молоко кипяченое		100	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,6</b>			<b>121</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>
	Печенье		30	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>2,25</b>	<b>12,51</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>3,06</b>	<b>3,55</b>	<b>6,35</b>	<b>68,51</b>							
	<b>ИТОГО:</b>			<b>61,87</b>	<b>72,11</b>	<b>196,55</b>	<b>1703,16</b>		<b>215,26</b>					





№29	Сосиски отварные		100	16	22	0,12	245	0	25,8	0		9,78	0	0	0,05
№55	Макаронные изд.с маслом	0,050/0,005	180	6,62	6,35	42,39	253,3	0,06	45,2	0,04		118,6	93,28	48,26	1,68
№43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,06	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>33,25</b>	<b>40,08</b>	<b>90,61</b>	<b>978,44</b>	<b>0,2</b>	<b>58,91</b>	<b>0,04</b>		<b>348,56</b>	<b>360,58</b>	<b>207,28</b>	<b>9,21</b>
	Полдник														
№39	Какао с молоком (молоко)	0,180	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,84	63,56	1,4
	Сахар	0,013													
	Какао	0,003													
88	Булка веснушка		50	4,05	3,21	29,72	163,87								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>16,45</b>	<b>16,01</b>	<b>74,44</b>	<b>503,51</b>								
	<b>ИТОГО:</b>			<b>74,34</b>	<b>72,36</b>	<b>202,51</b>	<b>1878,22</b>	<b>0,92</b>	<b>89,36</b>	<b>0,34</b>		<b>798,36</b>	<b>934,88</b>	<b>269,88</b>	<b>10,99</b>



	ЛУК	0,013													
№42	Компот из свежих яблок (Яблоки)	0,022	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	0		14,22	2,14	4,14	0,48
	Сахар	0,016													
№ 63	Салат из свеклы (Свекла)	0,110	100	0,86	7,1	2,61	77,78	0,04	31,08	0		56,33	37,43	20,58	0,80
	Масло растит	0,006													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>37,95</b>	<b>43,67</b>	<b>63,39</b>	<b>1002,8</b>	<b>0,39</b>	<b>44,33</b>	<b>0,24</b>		<b>331,49</b>	<b>615,89</b>	<b>135,83</b>	<b>6,05</b>
	Полдник														
№52	Печенье овсяное		50	3,5	8	34	217,5	0,14	1,81			75,7		28,93	1,45
№41	Кисломолочный напиток «Ацидолакт»		200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,04		232,92	184,3	21,7	0,18
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>9,1</b>	<b>14,4</b>	<b>42,2</b>	<b>335,5</b>	<b>0,18</b>	<b>3,21</b>			<b>260,62</b>		<b>50,63</b>	<b>1,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>74,06</b>	<b>74,18</b>	<b>146,87</b>	<b>1845,26</b>	<b>0,7</b>	<b>49,36</b>	<b>0,24</b>		<b>642,71</b>	<b>615,2</b>	<b>194,97</b>	<b>11,02</b>



	Огурцы соленые	0,030													
	Морковь	0,020													
	Лук	0,010													
	Крупа перловая или (рис)	0,008													
	Сметана 15%	0,010													
№30	Мясо тушеное с картоф.по-домашнему		200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,07	4,32	0,005		38,58	162,02	39,86	0,74
	Мясо птицы	0,090													
	Картофель	0,150													
	Лук	0,010													
	Морковь	0,030													
	Масло слив	0,006													
№43	Компот из кураги (курага)	0,020	200	2,08	0	53,92	214,88	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>24,88</b>	<b>19,73</b>	<b>92,67</b>	<b>668,68</b>	<b>0,54</b>	<b>27,55</b>	<b>0,195</b>		<b>374,26</b>	<b>470,82</b>	<b>470,82</b>	<b>5,71</b>
	Полдник														
№45	Сок фруктовый		200	1,0	0,2	20,2	92	0,06	1,36	0,04		232,98	184,3	27,16	0,22
№ 72	Булочка собств.производства		50	3,85	3,37	21,79	128,23	0,065	0,30			8,3		5,99	0,46
	Мука пшеничная	0,025													
	Молоко	0,017													
	Сахар	0,002													
	Масло слив	0,002													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>4,85</b>	<b>3,57</b>	<b>41,99</b>	<b>220,23</b>	<b>0,125</b>	<b>1,66</b>	<b>0,04</b>		<b>241,28</b>	<b>184,3</b>	<b>33,15</b>	<b>0,68</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>54,36</b>	<b>45,2</b>	<b>174,71</b>	<b>1347,11</b>		<b>31,77</b>						



№ 87	Каша гречневая с мясом покупечески (крупа гречневая)	0,050	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,42	0	0,06		28,48	405,24	270,54	9,1
	Мясо птицы	0,050													
	Морковь	0,020													
	Лук	0,008													
	Масло сливочное	0,005													
№ 43	Компот из сухофруктов (Смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>17,18</b>	<b>12,5</b>	<b>101,67</b>	<b>1221,51</b>	<b>0,72</b>	<b>66,07</b>	<b>0,07</b>		<b>233,5</b>	<b>699,09</b>	<b>398,48</b>	<b>14,63</b>
	Полдник														
№ 77	Кисель	0,010	150	0	0	19,6	80	0,6	30			9,0		2	0
	Сахар	0,10													
№ 58	Пудинг манный		150	9,75	12,24	49,73	352,5	0,07	0,18	0,18		95,97	137,75	20,6	1,17
	Крупа манная	0,040													
	Молоко3,2%	0,045													
	Сахар	0,009													
	ЯЙЦО	0,045													
	Сметана 10%	0,005													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>9,75</b>	<b>12,24</b>	<b>69,33</b>	<b>432,5</b>	<b>0,67</b>	<b>30,18</b>	<b>0,18</b>		<b>104,97</b>	<b>137,75</b>	<b>22,6</b>	<b>1,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>77,81</b>	<b>86,07</b>	<b>334,99</b>	<b>2451,89</b>	<b>1,41</b>	<b>97,33</b>	<b>0,99</b>		<b>890,39</b>	<b>1321</b>	<b>510,74</b>	<b>17,06</b>





	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>41,12</b>	<b>24,53</b>	<b>91,68</b>	<b>775,88</b>	<b>0,27</b>	<b>215,77</b>	<b>7,055</b>		<b>115,27</b>	<b>475,81</b>	<b>78,42</b>	<b>7,31</b>
	Полдник														
№ 45	Напиток из цикория		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,90	0,22		184,92	136,5	21,7	0,18
	Молоко 3,2%	0,150													
	Цикорий	0,003													
	Сахар	0,013													
№ 84	Гренки запеченные из пшен. хлеба		100	9,68	16,07	58,47	417	0,19	0			32,64			2,45
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>14,48</b>	<b>20,87</b>	<b>80,43</b>	<b>564,84</b>	<b>0,23</b>	<b>0,90</b>	<b>0,22</b>		<b>217,56</b>	<b>136,5</b>	<b>21,7</b>	<b>2,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>99,24</b>	<b>84,16</b>	<b>265,15</b>	<b>2183,98</b>		<b>228,99</b>						



	Капуста	0,150													
	Масло слив	0,010													
	Лук репчатый	0,010													
	Морковь	0,030													
№ 43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>12,91</b>	<b>24,79</b>	<b>58,97</b>	<b>509,88</b>	<b>0,54</b>	<b>80,65</b>	<b>0,065</b>		<b>306,71</b>	<b>744,7</b>	<b>206,11</b>	<b>7,95</b>
	Полдник														
№81	Молоко кипяченое		100	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,6			121		14	0,1
№83	Бутерброд с повидлом		40/20	4,92	15,12	66,72	418,8		0,3						
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>7,72</b>	<b>18,32</b>	<b>70,82</b>	<b>474,8</b>		<b>0,9</b>						
	<b>ИТОГО:</b>			<b>46,33</b>	<b>61,03</b>	<b>169,93</b>	<b>1451,04</b>		<b>112,26</b>						



	Капуста	0,050													
	Морковь	0,012													
	Лук	0,010													
№ 55	Каша ячневая с маслом	0,050/0,005	200	7,36	7,06	47,1	247,8	0,18	5,44	0,16		95,48	142,14	40,46	1,28
№34	Курица тушеная		100	14,3	1,99	3,8	87,44	0,018	0,4	0,025		39,56	167,20	18,32	0,37
№ 42	Компот из свежих яблок	0,020	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	0		14,22	2,14	4,14	0,48
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>38,44</b>	<b>30,05</b>	<b>86,85</b>	<b>586,6</b>	<b>0,544</b>	<b>34,32</b>	<b>0,185</b>		<b>296,07</b>	<b>520,38</b>	<b>194,43</b>	<b>8,16</b>
	<b>Полдник</b>														
№ 39	Какао с молоком		200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,8	63,56	1,4
	Молоко 3,2%	0,180													
	Сахар	0,013													
	Какао порошок	0,003													
	Печенье		30	0,23	0,35	2,25	12,51								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>5,03</b>	<b>5,15</b>	<b>24,21</b>	<b>160,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>			<b>184,92</b>		<b>21,7</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>69,95</b>	<b>72,82</b>	<b>181,98</b>	<b>1470,25</b>		<b>36,86</b>						



	Морковь	0,016													
№ 85	Тефтели мясо-крупяные		200	25,28	18,98	12,94	337,46		1,6						
	Говядина	0,050													
	Мясо птицы	0,050													
	Крупа рисовая	0,015													
	Лук	0,010													
№55	Макаронные изделия с маслом	0,050/0,005	180	6,62	6,35	42,39	253,3		11						
№48	Сок витаминизиров.		150	0,75	0,1	15	69	0,01	3,0			10,5		6,0	2,1
	Хлеб		50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>33,67</b>	<b>28,93</b>	<b>49,74</b>	<b>618,83</b>		<b>20,28</b>						
	Полдник														
№88	Яйцо отварное		1 ш	12,7	11,5	0,7	157								
№1	Хлеб маслом		40/20	3,67	11,32	21,93	204		0						
№ 50	Чай с сахаром		200	24	6,12	26	98,56	0	12	0		23,2	9,88	9	1,08
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>40,37</b>	<b>28,36</b>	<b>48,63</b>	<b>450,82</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>		<b>76,6</b>	<b>104,06</b>	<b>52,88</b>	<b>2,88</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>102,44</b>	<b>81,41</b>	<b>248,09</b>	<b>1995,05</b>		<b>59,13</b>						







Для разработки перспективного меню использовано: сборник «Организация питания в образовательных учреждениях»

Методические указания города Москвы

Издание официальное, Москва 2007 г.



	Лук репчатый	0,012													
№ 76	Плов куриный		200	18,96	22,56	39,14	418,84	0,1	5,44			27,44		44,68	1,96
	Грудка куриная	0,085													
	Масло раст	0,011													
	Лук репчатый	0,014													
	Морковь столовая	0,016													
	Крупа рисовая	0,050													
№43	Компот (смесь)		200	0,54	0,11	15,72	75,76	0,012	160			9,76		2,72	0,5
	Сахар -песок	0,015													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>37,55</b>	<b>34,31</b>	<b>103,47</b>	<b>891,5</b>	<b>0,15</b>	<b>213,79</b>	<b>0</b>		<b>213,2</b>	<b>246,33</b>	<b>161,03</b>	<b>8,56</b>
	Полдник														
№ 39	Какао с молоком (молоко)	0,180	200	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,6</b>			<b>121</b>		<b>14</b>	<b>0,1</b>
	Сахар	0,013													
	Какао порошок	0,004													
	Печенье		30	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>2,25</b>	<b>12,51</b>								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>3,06</b>	<b>3,55</b>	<b>6,35</b>	<b>68,51</b>								
	<b>ИТОГО:</b>			<b>68,15</b>	<b>75,72</b>	<b>215,44</b>	<b>1729,72</b>		<b>215,26</b>						



	Лук репчатый	0,012													
	Пшено	0,010													
	Сметана 15% жирности	0,010													
№29	Сосиски отварные		100	16	22	0,12	245	0	25,8	0		9,78	0	0	0,05
№55	Макаронные изд.с маслом	0,050/ 0,005	180	6,62	6,35	42,39		0,06	45,2	0,04		118,6	93,28	48,26	1,68
							253,3								
№43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,06	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар песок	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>33,25</b>	<b>40,08</b>	<b>90,61</b>	<b>978,44</b>	<b>0,2</b>	<b>58,91</b>	<b>0,04</b>		<b>348,56</b>	<b>360,58</b>	<b>207,28</b>	<b>9,21</b>
	Полдник														
№45	Кофейный с молоком (молоко)	0,100	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,84	63,56	1,4
	Сахар	0,013													
	кофейный -порошок	0,003													
88	Булка веснушка		50	4,05	3,21	29,72	163,87								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>16,45</b>	<b>16,01</b>	<b>74,44</b>	<b>503,51</b>								
	<b>ИТОГО:</b>			<b>84,81</b>	<b>90,85</b>	<b>226,76</b>	<b>2181,52</b>	<b>0,92</b>	<b>89,36</b>	<b>0,34</b>		<b>798,36</b>	<b>934,88</b>	<b>269,88</b>	<b>10,99</b>





	Масло растит.	0,006													
№ 68	Капуста тушеная с мясом		200	25	20,5	27	700	0,06	0,22	0,10		67,69	128,55	22,57	0,94
	Мясо курицы( грудка)	0,040													
	Капуста белокочанная	0,200													
	Масло растит	0,012													
	Морковь	0,020													
	Лук репчатый	0,013													
	Томатная паста	0,005													
	Сахар песок	0,005													
№42	Компот	0,022	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	0		14,22	2,14	4,14	0,48
	Сахар песок	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>37,95</b>	<b>43,67</b>	<b>63,39</b>	<b>1002,8</b>	<b>0,39</b>	<b>44,33</b>	<b>0,24</b>		<b>331,49</b>	<b>615,89</b>	<b>135,83</b>	<b>6,05</b>
	Полдник														
№52	Печенье овсяное		50	3,5	8	34	217,5	0,14	1,81			75,7		28,93	1,45
№45	Напиток из цикория		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,06	1,4	0,04		232,92	184,3	21,7	0,18
	Молоко 3,2% жирности	0,150													
	Напиток кофейный (цикорий)	0,003													
	Сахар -песок	0,013													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>8,3</b>	<b>12,8</b>	<b>55,96</b>	<b>365,34</b>	<b>0,18</b>	<b>3,21</b>			<b>260,62</b>		<b>50,63</b>	<b>1,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>71,03</b>	<b>71,74</b>	<b>161,93</b>	<b>1855,19</b>	<b>0,7</b>	<b>49,36</b>	<b>0,24</b>		<b>642,71</b>	<b>615,2</b>	<b>194,97</b>	<b>11,02</b>



	Сметана 15%жирности	0,010													
№30	Мясо тушеное с картоф.по-домашнему		200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,07	4,32	0,005		38,58	162,02	39,86	0,74
	Мясо птицы	0,090													
	Картофель	0,150													
	Лук репчатый	0,010													
	Морковь	0,030													
	Масло сливочное	0,006													
№43	Компот из кураги ( курага)	0,020	200	2,08	0	53,92	214,88	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>24,61</b>	<b>24,49</b>	<b>91,66</b>	<b>705,94</b>	<b>0,54</b>	<b>27,55</b>	<b>0,195</b>		<b>374,26</b>	<b>470,82</b>	<b>470,82</b>	<b>5,71</b>
	Полдник														
№39	Какао		200	12,4	12,8	44,74	339,64	0,06	1,36	0,04		232,98	184,3	27,16	0,22
№ 72	Печенье		40	3,85	3,37	21,79	128,23	0,065	0,30			8,3		5,99	0,46
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>4,85</b>	<b>3,57</b>	<b>41,99</b>	<b>220,23</b>	<b>0,125</b>	<b>1,66</b>	<b>0,04</b>		<b>241,28</b>	<b>184,3</b>	<b>33,15</b>	<b>0,68</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>54,70</b>	<b>50,57</b>	<b>188,83</b>	<b>1452,35</b>		<b>31,77</b>						



	Лук репчатый	0,010													
	Масло растит.	0,003													
№ 87	Каша гречневая по-купечески с говядиной тушеной (крупа гречневая)	0,050	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,42	0	0,06		28,48	405,24	270,54	9,1
	Говядина тушеная	0,030													
	Морковь	0,020													
	Лук репчатый	0,010													
	Масло сливочное	0,005													
№ 43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>41,19</b>	<b>40,31</b>	<b>167,84</b>	<b>1221,51</b>	<b>0,72</b>	<b>66,07</b>	<b>0,07</b>		<b>233,5</b>	<b>699,09</b>	<b>398,48</b>	<b>14,63</b>
	Полдник														
№ 39	Какао (молоко)	0,180	200	0	0	19,6	80	0,6	30			9,0		2	0
	Сахар	0,013													
	Какао порошок	0,003													
№ 58	Вафли		40	9,75	12,24	49,73	352,5	0,07	0,18	0,18		95,97	137,75	20,6	1,17
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>9,75</b>	<b>12,24</b>	<b>69,33</b>	<b>432,5</b>	<b>0,67</b>	<b>30,18</b>	<b>0,18</b>		<b>104,97</b>	<b>137,75</b>	<b>22,6</b>	<b>1,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>81,85</b>	<b>79,52</b>	<b>334,33</b>	<b>2451,89</b>	<b>1,41</b>	<b>97,33</b>	<b>0,99</b>		<b>890,39</b>	<b>1321</b>	<b>510,74</b>	<b>17,06</b>



№79	Рис отварной с маслом	0,050/0, 005	200	5,18	6,78	53,7	300,24								
№ 59	Субпродукты (сердце,печень) тушеные в сметане		100	15,73	6,34	2,43	125,62	0,12	0,05	7,03		28,43	213,5 4	14,69	5,16
	Печень или сердце куриное	0,090													
	Сметана 15 % жирности	0,018													
№ 82	Компот	0,020	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,012	160	0		9,76	2,72	2,72	0,5
	Сахар песок	0,015													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>41,12</b>	<b>24,53</b>	<b>91,68</b>	<b>775,88</b>	<b>0,27</b>	<b>215,77</b>	<b>7,055</b>		<b>115,27</b>	<b>475,8 1</b>	<b>78,42</b>	<b>7,31</b>
	Полдник														
№ 45	Напиток из цикория		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,90	0,22		184,92	136,5	21,7	0,18
	Молоко 3,2% жирности	0,150													
	Напиток кофейный (цикорий)	0,003													
	Сахар –песок	0,013													
№ 84	Гренки запеченные из пшен. Хлеба		100	9,68	16,07	58,47	417	0,19	0			32,64			2,45
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>14,48</b>	<b>20,87</b>	<b>80,43</b>	<b>564,84</b>	<b>0,23</b>	<b>0,90</b>	<b>0,22</b>		<b>217,56</b>	<b>136,5</b>	<b>21,7</b>	<b>2,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>88,15</b>	<b>81,71</b>	<b>267,28</b>	<b>2183,98</b>		<b>228,99</b>						

Неделя: вторая

День: вторник

Сезон весенний

Возрастная категория 7-10 лет

№ технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто,г р	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
№ 21	Запеканка творожная		200	24,6	16,27	17,86	316,27	0,108	0,45	0,36		256,86	346,04	77,32	2,2
	Творог 9% жирности	0,126													
	Яйцо куриное	0,036													
	Молоко 3,2% жирности	0,060													
	Крупа манная	0,012													
	Сахар –песок	0,005													
№ 38	Молоко сгущенное		30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,03	0,26	0,13		103,9	82,01	13,36	0,24
№ 39	Какао с молоком (МОЛОКО)	0,180	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,6	30	0,50		9	0	2	0
	Сахар песок	0,013													
№1	Бутерброд с сыром		40/20	6,98	14,84	16,06	228,7								
	Яблоко		150	0,61	0,61	15,13	67,98								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>45,69</b>	<b>46,17</b>	<b>96,15</b>	<b>992,68</b>	<b>0,738</b>	<b>30,71</b>	<b>0,99</b>		<b>369,76</b>	<b>430,05</b>	<b>92,68</b>	<b>2,44</b>
	Обед														
№ 63	Салат из свеклы (свекла)	0,110	100	1,92	10,08	7,89	130,22	0,04	48,35	0		56,33	37,43	20,58	0,80
	Масло растит.	0,006													
№71	Суп с лапшой		250	2,52	7,95	15,5	143,42	0,32	22,82	0,025		133,12	446,45	90,75	2,75



	Мясо курицы	0,020													
	Макаронные изделия(вермишель)	0,020													
	Лук репчатый	0,012													
	Морковь	0,020													
	Масло растит.	0,006													
№ 95	Рагу овощное с мясом		200	5,6	6,4	8,2	112	0,14	7,88	0,04		34,98	202,42	48,86	3,04
	Мясо птицы	0,060													
	Картофель	0,154													
	Капуста свежая	0,150													
	Масло сливочное	0,010													
	Лук репчатый	0,010													
	Морковь	0,030													
№ 43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>12,91</b>	<b>24,79</b>	<b>58,97</b>	<b>509,88</b>	<b>0,54</b>	<b>80,65</b>	<b>0,065</b>		<b>306,71</b>	<b>744,7</b>	<b>206,11</b>	<b>7,95</b>
	Полдник														
№49	Чай с сахаром (чай)	0,006	200	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,6			121		14	0,1
	Сахар -песок	0,013													
№83	Бутерброд с повидлом		40/20	4,92	15,12	66,72	418,8		0,3						
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>7,72</b>	<b>18,32</b>	<b>70,82</b>	<b>474,8</b>		<b>0,9</b>						
	<b>ИТОГО:</b>			<b>66,32</b>	<b>89,28</b>	<b>225,94</b>	<b>1977,36</b>		<b>112,26</b>						



	Капуста	0,050													
	Морковь	0,012													
	Лук	0,010													
№ 55	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	0,050/0,005	200	7,36	7,06	47,1	247,8	0,18	5,44	0,16		95,48	142,14	40,46	1,28
№34	Курица тушеная	100	100	14,3	1,99	3,8	87,44	0,018	0,4	0,025		39,56	167,20	18,32	0,37
№ 42	Компот	0,020	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	0		14,22	2,14	4,14	0,48
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>38,44</b>	<b>30,05</b>	<b>86,85</b>	<b>586,6</b>	<b>0,544</b>	<b>34,32</b>	<b>0,185</b>		<b>296,07</b>	<b>520,38</b>	<b>194,43</b>	<b>8,16</b>
	<b>Полдник</b>														
№ 39	Какао с молоком		200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,8	63,56	1,4
	Молоко 3,2% жирности	0,180													
	Сахар песок	0,013													
	Какао -порошок	0,003													
	Вафли		30	0,23	0,35	2,25	12,51								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>5,03</b>	<b>5,15</b>	<b>24,21</b>	<b>160,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>			<b>184,92</b>		<b>21,7</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>71,36</b>	<b>73,53</b>	<b>199,91</b>	<b>1470,25</b>		<b>36,86</b>						



№ 85	Котлеты куриные		80	25,28	18,98	12,94	337,46		1,6						
	Хлеб пшеничный	0,015													
	Мясо птицы	0,060													
	Молоко	0,020													
	Лук	0,010													
№55	Макаронные изделия с маслом	0,050/ 0,005	180	6,62	6,35	42,39	253,3		11						
№48	Сок витаминизиров.		150	0,75	0,1	15	69	0,01	3,0			10,5		6,0	2,1
	Хлеб		50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>38,68</b>	<b>30,09</b>	<b>83,36</b>	<b>780,62</b>		<b>20,28</b>						
	Полдник														
	Хлеб с вареной сгущенкой		40/20	3,67	11,32	21,93	204		0						
№ 45	Кофейный напиток с молоком		200	24	6,12	26	98,56	0	12	0		23,2	9,88	9	1,08
	Кофейный порошок	0,002													
	Молоко 3,2%	0,100													
	Сахар	0,015													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>40,37</b>	<b>28,36</b>	<b>48,63</b>	<b>450,82</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>		<b>76,6</b>	<b>104,06</b>	<b>52,88</b>	<b>2,88</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>121,54</b>	<b>107,64</b>	<b>318,34</b>	<b>2491,82</b>		<b>59,13</b>						





Для разработки перспективного меню использовано: сборник «Организация питания в образовательных учреждениях»

Методические указания города Москвы

Издание официальное, Москва 2007 г.





	Картофель	0,050													
	Морковь	0,020													
	Лук репчатый	0,012													
№ 76	Плов куриный		200	18,96	22,56	39,14	418,84	0,1	5,44			27,44		44,68	1,96
	Грудка куриная	0,085													
	Масло растит	0,011													
	Морковь	0,016													
	Крупа рисовая	0,050													
	Лук репчат	0,014													
№43	Компот ( смесь)	0,015	200	0,54	0,11	15,72	75,76	0,012	160			9,76		2,72	0,5
	Сахар	0,015													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>37,55</b>	<b>34,31</b>	<b>103,47</b>	<b>791,5</b>	<b>0,15</b>	<b>213,79</b>	<b>0</b>		<b>213,2</b>	<b>246,33</b>	<b>161,03</b>	<b>8,56</b>
	Полдник														
№ 39	Какао с молоком (молоко)	0,180	200	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,6</b>			<b>121</b>		<b>14</b>	<b>0,1</b>
	Сахар	0,013													
	Какао порошок	0,004													
	Печенье		30	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>2,25</b>	<b>12,51</b>								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>3,06</b>	<b>3,55</b>	<b>6,35</b>	<b>68,51</b>								
	<b>ИТОГО:</b>			<b>61,87</b>	<b>72,11</b>	<b>196,55</b>	<b>1703,16</b>		<b>215,26</b>						

Неделя: первая

День: вторник

Сезон весенний

Возрастная категория 11 лет и старше

№технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто,г р	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
№ 21	Запеканка из творога		200	24,6	16,27	17,86	316,27	0,12	0,45	0,30		440,8	574,3	60,6	1,78
	Творог 9% жирности	0,126													
	Яйцо	0,036													
	Молоко 3,2%	0,06													
	Крупа манная	0,012													
	Сахар песок	0,005													
№49	Чай с молоком (чай)	0,006	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,6	30			9,0		2	0
	Молоко 3,2%	0,100													
	Сахар	0,013													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>27,72</b>	<b>19,61</b>	<b>35,46</b>	<b>425,53</b>	<b>0,72</b>	<b>30,45</b>	<b>0,30</b>		<b>449,8</b>	<b>574,3</b>	<b>62,6</b>	<b>1,78</b>
	Обед														
№87	Кукуруза консервированная.		100	2,2	0	11,2	58	0,10	8,91			18,23		20,05	0,82
№37	Суп крестьянский со сметаной		250	6,05	4,05	8	230,2					119,67	208,9	93,05	5,3
	Мясо курицы	0,020													
	картофель	0,090													
	морковь	0,020													
	Лук	0,012													
	пшено	0,010													
	сметана	15 %													
№29	Сосиски отварные		100	16	22	0,12	245	0	25,8	0		9,78	0	0	0,05
№55	Макаронные изд.с маслом	0,050/0, 005	180	6,62	6,35	42,39	253,3	0,06	45,2	0,04		118,6	93,28	48,26	1,68

№43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,06	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>33,25</b>	<b>40,08</b>	<b>90,61</b>	<b>978,44</b>	<b>0,2</b>	<b>58,91</b>	<b>0,04</b>		<b>348,56</b>	<b>360,58</b>	<b>207,28</b>	<b>9,21</b>
	Полдник														
№45	Кофейный с молоком (молоко)	0,100	200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,84	63,56	1,4
	Сахар	0,013													
	Кофейный порошок	0,003													
88	Булка веснушка		50	4,05	3,21	29,72	163,87								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>16,45</b>	<b>16,01</b>	<b>74,44</b>	<b>503,51</b>								
	<b>ИТОГО:</b>			<b>74,34</b>	<b>72,36</b>	<b>202,51</b>	<b>1878,22</b>	<b>0,92</b>	<b>89,36</b>	<b>0,34</b>		<b>798,36</b>	<b>934,88</b>	<b>269,88</b>	<b>10,99</b>



	ЛУК	0,013													
№42	Компот из свежеморож.ягод	0,022	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	0		14,22	2,14	4,14	0,48
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>37,95</b>	<b>43,67</b>	<b>63,39</b>	<b>1002,8</b>	<b>0,39</b>	<b>44,33</b>	<b>0,24</b>		<b>331,49</b>	<b>615,89</b>	<b>135,83</b>	<b>6,05</b>
	Полдник														
№52	Печенье овсяное		50	3,5	8	34	217,5	0,14	1,81			75,7		28,93	1,45
№45	Напиток из цикория (цикорий)	0,003	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,04		232,92	184,3	21,7	0,18
	Сахар песок	0,013													
	Молоко 3,2 %	0,150													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>9,1</b>	<b>14,4</b>	<b>42,2</b>	<b>335,5</b>	<b>0,18</b>	<b>3,21</b>			<b>260,62</b>		<b>50,63</b>	<b>1,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>74,06</b>	<b>74,18</b>	<b>146,87</b>	<b>1845,26</b>	<b>0,7</b>	<b>49,36</b>	<b>0,24</b>		<b>642,71</b>	<b>615,2</b>	<b>194,97</b>	<b>11,02</b>



	Крупа перловая или (рис)	0,008													
	Сметана 15%	0,010													
№30	Мясо тушеное с картоф.по-домашнему		200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,07	4,32	0,005		38,58	162,02	39,86	0,74
	Мясо птицы	0,090													
	Картофель	0,150													
	Лук	0,010													
	Морковь	0,030													
	Масло слив	0,006													
№43	Компот из кураги (курага)	0,020	200	2,08	0	53,92	214,88	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>24,88</b>	<b>19,73</b>	<b>92,67</b>	<b>668,68</b>	<b>0,54</b>	<b>27,55</b>	<b>0,195</b>		<b>374,26</b>	<b>470,82</b>	<b>470,82</b>	<b>5,71</b>
	Полдник														
№39	Какао		200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,06	1,36	0,04		232,98	184,3	27,16	0,22
№ 72	Печенье		40	3,85	3,37	21,79	128,23	0,065	0,30			8,3		5,99	0,46
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>4,85</b>	<b>3,57</b>	<b>41,99</b>	<b>220,23</b>	<b>0,125</b>	<b>1,66</b>	<b>0,04</b>		<b>241,28</b>	<b>184,3</b>	<b>33,15</b>	<b>0,68</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>54,36</b>	<b>45,2</b>	<b>174,71</b>	<b>1347,11</b>		<b>31,77</b>						





№ 87	Каша гречневая по-купечески с говядиной тушеной (крупа гречневая)	0,050	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,42	0	0,06		28,48	405,24	270,54	9,1
	Говядина тушеная	0,030													
	Морковь	0,020													
	Лук	0,008													
	Масло сливочное	0,005													
№ 43	Компот из сухофруктов (Смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>17,18</b>	<b>12,5</b>	<b>101,67</b>	<b>1221,51</b>	<b>0,72</b>	<b>66,07</b>	<b>0,07</b>		<b>233,5</b>	<b>699,09</b>	<b>398,48</b>	<b>14,63</b>
	Полдник														
№ 39	Какао (молоко)	0,180	200	0	0	19,6	80	0,6	30			9,0		2	0
	Сахар	0,013													
	Какао порошок	0,003													
№ 58	Вафли		40	9,75	12,24	49,73	352,5	0,07	0,18	0,18		95,97	137,75	20,6	1,17
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>9,75</b>	<b>12,24</b>	<b>69,33</b>	<b>432,5</b>	<b>0,67</b>	<b>30,18</b>	<b>0,18</b>		<b>104,97</b>	<b>137,75</b>	<b>22,6</b>	<b>1,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>77,81</b>	<b>86,07</b>	<b>334,99</b>	<b>2451,89</b>	<b>1,41</b>	<b>97,33</b>	<b>0,99</b>		<b>890,39</b>	<b>1321</b>	<b>510,74</b>	<b>17,06</b>

Неделя: вторая

День: понедельник

Сезон весенний

Возрастная категория 11 лет и старше

№ технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто,гр	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
№ 64	Каша молочная из «Геркулеса»		200	12,66	17,8	50,98	516								
	Крупа «Геркулес»	0,030													
	Молоко3,2%	0,100													
	Сахар	0,005													
№1	Бутерброд с сыром		40/20	6,98	14,84	16,06	228,7		0,32						
№ 50	Чай с сахаром	0,006	200	12	3,06	13	49,28	0	12	0		23,2	9,88	9	1,08
	Сахар	0,013													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>31,94</b>	<b>35,7</b>	<b>80,04</b>	<b>793,98</b>		<b>12,32</b>						
	Обед														
№78	Салат из зеленого горошка консер		100	4,3	17,42	4,62	192,4	0,04	6,5	0		95,49		15,11	0,80
№15	Суп рыбный из консервов		250	15,92	0,75	11,52	131,8	0,1	7,37	0,025		20,75	222,12	40,43	0,85
	Горбуша натуральная	0,040													
	Картофель	0,100													
	Лук	0,010													
	Морковь	0,020													
	Крупа рисовая(пшено)	0,010													
№79	Рис отварной с маслом	0,050/0,005	200	5,18	6,78	53,7	300,24								
№ 59	Субпродукты (печень,сердце) тушеные в сметане		100	15,73	6,34	2,43	125,62	0,12	0,05	7,03		28,43	213,54	14,69	5,16
	Печень или сердце куриное	0,090													
	Сметана	15%													
№ 82	Компот	0,020	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,012	160	0		9,76	2,72	2,72	0,5

	Сахар	0,015													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>41,12</b>	<b>24,53</b>	<b>91,68</b>	<b>775,88</b>	<b>0,27</b>	<b>215,77</b>	<b>7,055</b>		<b>115,27</b>	<b>475,81</b>	<b>78,42</b>	<b>7,31</b>
	Полдник														
№ 45	Напиток из цикория		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,90	0,22		184,92	136,5	21,7	0,18
	Молоко 3,2%	0,150													
	Цикорий	0,003													
	Сахар	0,013													
№ 84	Гренки запеченные из пшен. хлеба		100	9,68	16,07	58,47	417	0,19	0			32,64			2,45
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>14,48</b>	<b>20,87</b>	<b>80,43</b>	<b>564,84</b>	<b>0,23</b>	<b>0,90</b>	<b>0,22</b>		<b>217,56</b>	<b>136,5</b>	<b>21,7</b>	<b>2,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>99,24</b>	<b>84,16</b>	<b>265,15</b>	<b>2183,98</b>		<b>228,99</b>						



	Капуста	0,150													
	Масло слив	0,010													
	Лук репчатый	0,010													
	Морковь	0,030													
№ 43	Компот из сухофруктов (смесь)	0,020	200	1,04	0	26,96	112	0,04	1,6	0		82,28	58,4	45,92	1,36
	сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>12,91</b>	<b>24,79</b>	<b>58,97</b>	<b>509,88</b>	<b>0,54</b>	<b>80,65</b>	<b>0,065</b>		<b>306,71</b>	<b>744,7</b>	<b>206,11</b>	<b>7,95</b>
	Полдник														
№49	Чай с сахаром	0,006	200	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,6			121		14	0,1
	Сахар песок	0,013													
№83	Бутерброд с повидлом		40/20	4,92	15,12	66,72	418,8		0,3						
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>7,72</b>	<b>18,32</b>	<b>70,82</b>	<b>474,8</b>		<b>0,9</b>						
	<b>ИТОГО:</b>			<b>46,33</b>	<b>61,03</b>	<b>169,93</b>	<b>1451,04</b>		<b>112,26</b>						

Неделя: вторая

День: среда

Сезон весенний

Возрастная категория 11 лет и старше

№ технол карты.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, гр	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
№76	Плов из птицы		200	18,96	22,56	39,14	418,84								
	Мясо птицы	0,085													
	Масло растит	0,011													
	Лук	0,011													
	Морковь	0,016													
	Рис	0,059													
№ 47	Отвар шиповника	0,020	200	0,54	0,22	15,72	75,76	0	1,32			15,16		5,6	0,58
	Сахар	0,015													
№1	Бутерброд с сыром		40/20	6,98	14,84	16,06	228,7		0,32						
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>26,48</b>	<b>37,62</b>	<b>70,92</b>	<b>723,3</b>								
	<b>Обед</b>														
№93	Икра кабачковая (пром производства)		60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,34	25,28			27,14		38,46	0,73
№28	Борщ со сметаной		250	2,1	6,9	9,23	61,65					119,67	208,9	93,05	5,3
	Свекла	0,035													
	Картофель	0,040													
	Капуста	0,050													
	Морковь	0,012													
	Лук	0,010													
№ 55	Каша ячневая с маслом	0,050/0,0	200	7,36	7,06	47,1	247,8	0,18	5,44	0,16		95,48	142,14	40,46	1,28

		05													
№34	Курица тушеная		100	14,3	1,99	3,8	87,44	0,018	0,4	0,025		39,56	167,20	18,32	0,37
№ 42	Компот из кураги	0,020	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	0		14,22	2,14	4,14	0,48
	Сахар	0,016													
	Хлеб		50/50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>38,44</b>	<b>30,05</b>	<b>86,85</b>	<b>586,6</b>	<b>0,544</b>	<b>34,32</b>	<b>0,185</b>		<b>296,07</b>	<b>520,38</b>	<b>194,43</b>	<b>8,16</b>
	<b>Полдник</b>														
№ 39	Какао с молоком		200	12,4	12,8	44,72	339,64	0,08	2,16	0,56		442,28	370,8	63,56	1,4
	Молоко 3,2%	0,180													
	Сахар	0,013													
	Какао порошок	0,003													
	Вафли		30	0,23	0,35	2,25	12,51								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>5,03</b>	<b>5,15</b>	<b>24,21</b>	<b>160,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>			<b>184,92</b>		<b>21,7</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>69,95</b>	<b>72,82</b>	<b>181,98</b>	<b>1470,25</b>		<b>36,86</b>						





	Морковь	0,016													
№ 85	Тефтели мясо-крупяные		200	25,28	18,98	12,94	337,46		1,6						
	Говядина	0,050													
	Мясо птицы	0,050													
	Крупа рисовая	0,015													
	Лук	0,010													
№55	Макаронные изделия с маслом	0,050/0,005	180	6,62	6,35	42,39	253,3		11						
№48	Сок витаминизиров.		150	0,75	0,1	15	69	0,01	3,0			10,5		6,0	2,1
	Хлеб		50	1,83	0,36	0,42	12,24								
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>33,67</b>	<b>28,93</b>	<b>49,74</b>	<b>618,83</b>		<b>20,28</b>						
	Полдник														
	Хлеб с вареной сгущенкой		40/20	3,67	11,32	21,93	204		0						
№ 45	Кофейный напиток с молоком		200	24	6,12	26	98,56	0	12	0		23,2	9,88	9	1,08
	Кофейный порошок	0,002													
	Молоко 3,2%	0,100													
	Сахар	0,015													
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>40,37</b>	<b>28,36</b>	<b>48,63</b>	<b>450,82</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>		<b>76,6</b>	<b>104,06</b>	<b>52,88</b>	<b>2,88</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>102,44</b>	<b>81,41</b>	<b>248,09</b>	<b>1995,05</b>		<b>59,13</b>						





Для разработки перспективного меню использовано: сборник «Организация питания в образовательных учреждениях»

Методические указания города Москвы

Издание официальное, Москва 2007 г.

МОУ "САНТАЛОВСКАЯ СШ", Чурюкина Любовь Петровна, Директор  
17.03.2021 08:19 (MSK), Сертификат № 01ADF2840030AC48BA48DA799F863AAE67