



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С.ОМОЛОН
БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА»**

689470 Чукотский АО, Билибинский р-н, с. Омолон, ул. Парковая, 1 Тел./факс.8-427-3884
тел. 3-69, 2-81 Е – mail: School_Omolon@mail.ru

Согласовано

Председатель Управляющего совета

 Д.В. Лямзин

Протокол №1 от 26.08.2021 г.

Согласовано

С родительским комитетом

Протокол № 5 от 26.08.2021 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «ШИ с. Омолон»

 С.Г. Петрова

Приказ № 81-од от 26.08.2021 г.



2-х недельное (14 - дневное) меню для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

Составлено на основе Сборника технических нормативов – Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 – 584 с.

Приём пищи, наименование блюда	Химический состав					№ технологической карты
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	энергетическая ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ №1						
ЗАВТРАК						
Каша из пшена и риса молочная (Дружба)	200	5.00	6.20	32.00	194	№68
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
мандарин	150	1.2	0	12.9	56.4	
Итого завтрак:	595	9.9	18.9	77.6	447.9	
ОБЕД						
салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1.8	0.8	5.2	27	№13
борщ	250	11.0	9.0	13.8	157.5	№56
фрикадельки в соусе с гарниром	120	3.12	3.12	10.92	84	№74
пюре картофельное	150	3.8	6.3	22.1	159.0	№321
компот из сухофруктов	200	1,6	0	38.3	159.4	№376
хлеб ржаной	60	2.07	0,36	12.6	64.2	
хлеб пшеничный	65	5.28	0.65	31.8	157.8	
Итого обед:	900	25.94	19.86	118.24	726.5	
ПОЛДНИК						
Оладьи со сгущёнкой	100	6.8	9.1	49.5	299	№448
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 377
Итого полдник:	300	8.2	10.7	65.9	385	
УЖИН						
Куры тушёные в сметанном соусе	100	13.6	3.1	1.6	91.6	№290
Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	57,93	202.5	№204
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.52	96.8	
Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,4	42,8	
Итого ужин	330	23.32	11.24	87.45	433.7	

2-Й УЖИН						
бутерброд с маслом сливочным	20/15	1.6	8.5	9.8	79.7	№1
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.52	96.8	
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
Итого второй ужин	235	6.04	8.9	47.32	254.5	
ИТОГО день №1	2360	73,4	69,6	396,51	2247,6	
ДЕНЬ № 2						
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая	200	8.4	4.6	43.2	236	№66
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
яблоко	150	0.6	0	17.0	70.2	
Итого завтрак	595	12.7	17.3	92.9	503.7	
ОБЕД						
салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1.5	5.0	15.4	110.2	№15
суп картофельный	250	3.3	3	23.8	135	№77
рыба, тушеная в томате с овощами	200	14,3	5,9	5.3	140,0	№247
компот из свежих плодов	200	0,4	0	44.2	170	№372
хлеб ржаной	40	1,38	0,2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.5	96.8	
итого обед	830	25.74	14.5	116.6	694.8	
ПОЛДНИК						
Блинчики с повидлом	100	6.5	4.0	37.6	210.6	№ 447
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 378
итого полдник	300	7.9	5.6	54.0	296.6	
УЖИН						
Сосиска отварная	100	7.2	16.5	1.1	172	№243
Рис отварной с сметанным соусом	150	3.3	1.27	35.4	170	№ 9
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.5	96.8	
хлеб ржаной	40	1.38	0.24	8.4	42.8	

Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
итого ужин	530	16.32	18.41	82.4	559.6	
2 –й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5.2	3.7	19.8	135.4	№3
какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.6	№397
итого 2-й ужин	260	9.4	7.3	37.08	254.0	
ИТОГО день №2	2755	72.06	63.11	382.98	2308.7	
ДЕНЬ № 3						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная	200	35.2	8.4	28.4	336	№327
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 378
Бутерброд с сыром	40/15	7.1	4.4	20.0	150.2	№ 8
апельсины	150	1.4	0.3	12.2	54.0	
итого завтрак	605	45.1	14.7	77.0	626.2	
ОБЕД						
салат из свеклы с яблоками	100	1.5	5.0	10.1	91.2	№35
рассольник на мясном бульоне со сметаной и с гренками	250	3.4	3.4	12,2	94.7	№74
курица отварная	150	10.6	11.1	7.8	109.3	№81
Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	57.9	202.5	№204
соус томатный с овощами	30	0.5	1.1	1.4	24.0	№349
напиток мандариновый	200	0.2	0	36.2	138	№207
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
итого обед	960	25.9	28.7	153.5	799.3	
ПОЛДНИК						
Пудинг творожный со сгущённым молоком	150	14.9	11.0	46.0	305	№ 222
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
итого полдник	350	16.1	11.0	64.0	383	
УЖИН						

Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	№16
Рис отварной	100	2.2	0.5	24.9	116	№304
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.6	№397
итого ужин	440	17.48	8.64	65.42	414.18	
2-й УЖИН						
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/15	7.8	16.5	15.6	243	№10
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
итого второй ужин	265	9.0	16.5	38.9	295.5	
ИТОГО день №3	2620	110.78	77.54	397.94	2518.18	
ДЕНЬ № 4						
ЗАВТРАК						
омлет	200	15,6	12,3	3,3	280,7	№215
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
булочка школьная	80	4,1	1,6	27,9	103,3	№472
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
Итого завтрак	520	21.5	14.1	53.8	482.8	
ОБЕД						
салат из соленых огурцов с луком	100	0.68	4.08	2.08	47.8	№19
суп крестьянский со сметаной	250	2.4	1.6	13.2	92.08	№39
котлеты	100	8.5	8	12.8	218	№282
капуста тушеная (гарнир)	150	1.96	5.42	18.98	158	№336
соус молочный (для подачи к блюду)	40	0.8	2.09	2.8	33.5	№350
компот из свежемороженых ягод	200	0.45	0	25.44	102.6	№127
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
Итого обед	920	19.14	21.87	105.16	758.38	
ПОЛДНИК						
Сырники творожные с маслом сливочным	60/5	11.5	10.4	12.8	193.3	№ 24
Сок фруктовый яблочный	200	0.8	0	19.6	84.8	№389
Итого полдник	265	12.3	10.4	32.4	278.1	

УЖИН						
Фрикадельки мясные	100	6.98	4.1	0.23	68,64	№ 105
Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	57.9	202.5	№204
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
Итого ужин	495	15.78	24.3	90.83	468.64	
2-Й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5.2	3.7	19.8	135.4	№3
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
Итого второй ужин	260	5.4	3.7	43.1	187.9	
Итого за день № 4	2460	69.12	74.37	325.29	2175.82	
ДЕНЬ № 5						
ЗАВТРАК						
каша пшенная молочная жидкая	200	4,23	5,76	23,22	184,4	№70
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5.2	3.7	19.8	135.4	№3
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
яблоко	150	0.6	0	17.0	70.2	
Итого завтрак	650	15.63	13.26	85.7	551,4	
ОБЕД						
салат из горошка зеленого консервированного	100	2,9	4,08	5	66,8	№10
щи со сметаной и с гренками	250	3,68	5,28	7,3	49,3	№32
рис отварной с овощами	150	3,5	7,3	33,9	211,4	№60
тефтели мясные в сметанном соусе	100	8,6	10,3	7,81	129	№286
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
кисель из кураги	200	0,9	0	28,58	118,4	№380
Итого обед	880	24.18	27.56	110.49	714.5	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	№ 140

Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
итого полдник	300	11.68	10.9	51.11	365.3	
ужин						
Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
Гречка отварная	100	3.2	0.8	17.1	90	№302
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
Итого ужин	445	18.45	26.49	59.11	444.25	
2-й ужин						
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/15	7.8	16.5	15.6	243	№10
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 378
Итого второй ужин	265	9.2	18.1	32	329	
ИТОГО день № 5	2595	89.47	101.51	351.25	2609.56	
ДЕНЬ №6						
ЗАВТРАК						
каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.6	11	22.6	190.4	№69
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 378
апельсины	150	1.4	0.3	12.2	54.0	
Итого завтрак	635	13.3	25.8	74.3	492.7	
ОБЕД						
салат из кукурузы (консервированной)	100	2.8	6.0	8.0	99.3	№12
уха с крупой и с гренками	250	4.96	4.8	22.4	100	№48
картофель отварной	150	3.0	0.6	25.1	123	№318
гуляш из говядины	120	16.8	11.04	3.1	148	№277
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
напиток из сухофруктов	200	0.1	0	18.9	73	№207
Итого обед	900	32.36	23.04	105.4	682.9	
ПОЛДНИК						

Пирожок с повидлом	100	5.2	2	60.3	279.7	№ 451
Молоко кипячённое	200	3.05	2.72	5.05	56.67	№ 400
Итого полдник	300	8.25	4.72	65.35	354.37	
УЖИН						
Сарделька отварная	100	7,77	17,78	0,98	197,4	№ 243
Гречка отварная рассыпчатая	100	3.2	0.8	17.1	90	№ 9
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
Итого ужин	450	15.37	18.98	55.58	462.2	
2-й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5.2	3.7	19.8	135.4	№3
какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.6	№397
Итого 2-й ужин	260	9.4	7.3	42,28	254	
ИТОГО день № 6	2545	78.68	79.84	342.91	2246.17	
ДЕНЬ №7						
ЗАВТРАК						
Запеканка картофельная с мясом	150	8.49	8.35	7.28	151.94	№ 97
Бутерброд с сыром	40/15	7.1	4.4	20.0	150.2	№ 8
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
банан	150	1.8	0	34.8	102.5	
итого завтрак	595	19.99	12.95	88.48	525.44	
ОБЕД						
салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1.28	3.2	4.5	53.2	№21
суп свекольный со сметаной	250	1.39	5.6	10.7	96.65	№46
жаркое по домашнему	200	12.89	12.52	23.6	334.6	№276
компот из свежемороженых ягод	200	0.45	0	25.44	102.6	№127
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
Итого обед	790	20.61	21.92	92.14	726.65	
ПОЛДНИК						

Олады с мёдом	100	6.8	9.1	49.5	299	№448
Сок фруктовый яблочный	200	0.8	0	19.6	84.8	№389
Итого полдник	300	7.6	9.1	69.1	383.8	
УЖИН						
Фрикадельки мясные	100	6.98	4.1	0.23	68.64	№ 105
Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51	№ 309
Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	119.5	
какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.6	№397
Итого ужин	500	23.58	17.55	99.44	643.25	
2-Й УЖИН						
булочка школьная	80	4.1	1.6	27.9	103.3	№472
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
Итого 2-й ужин	280	5.3	1.6	45.9	181.3	
ИТОГО день № 7	3108.25	77.08	63.12	395.06	2460.44	
Итого за I неделю	18443.25	535.59	529.09	2591.94	16566.47	
ДЕНЬ №8						
ЗАВТРАК						
Каша из пшена и риса молочная (Дружба)	200	5.00	6.20	32.00	194	№68
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
мандарин	150	1.2	0	12.9	56.4	
Итого завтрак:	595	9.9	18.9	77.6	447.9	
ОБЕД						
салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1.8	0.8	5.2	27	№13
борщ	250	11.0	9.0	13.8	157.5	№56
фрикадельки в соусе с гарниром	120	3.12	3.12	10.92	84	№74
пюре картофельное	150	3.8	6.3	22.1	159.0	№321
компот из сухофруктов	200	1,6	0	38.3	159.4	№376
хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.52	96.8	
Итого обед:	900	25.94	19.86	118.24	726.5	
ПОЛДНИК						

Оладьи со сгущёнкой	100	6.8	9.1	49.5	299	№448
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 377
Итого полдник:	300	8.2	10.7	65.9	385	
УЖИН						
Куры тушёные в сметанном соусе	100	13.6	3.1	1.6	91.6	№290
Макароны отварные	150	5.1	7.5	57,93	202.5	
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.52	96.8	
Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,4	42,8	
Итого ужин	330	23.32	11.24	87.45	433.7	
2-й УЖИН						
бутерброд с маслом сливочным	20/15	1.6	8.5	9.8	79.7	№1
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.52	96.8	
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
Итого второй ужин	235	6.04	8.9	47.32	254.5	
ИТОГО день №8	2360	73,4	69,6	396,51	2247,6	
ДЕНЬ № 9						
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая	200	8.4	4.6	43.2	236	№66
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
яблоко	150	0.6	0	17.0	70.2	
Итого завтрак	695	12.7	17.3	92.9	503.7	
ОБЕД						
салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1.5	5.0	15.4	110.2	№15
суп картофельный	250	3.3	3	23.8	135	№77
рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,3	5,9	5.3	140,0	№247
компот из свежих плодов	200	0,4	0	44.2	170	№372
хлеб ржаной	40	1,38	0,2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.5	96.8	
итого обед	970	25.74	14.5	116.6	694.8	
ПОЛДНИК						
Блинчики с повидлом	100	6.5	4.0	37.6	210.6	№ 447
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 378
итого полдник	300	7.9	5.6	54.0	296.6	
УЖИН						

Сосиска отварная	100	7.2	16.5	1.1	172	№243
Рис отварной с сметанным соусом	150	3.3	1.27	35.4	170	№ 9
хлеб пшеничный	40	3.24	0.40	19.5	96.8	
хлеб ржаной	40	1.38	0.24	8.4	42.8	
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
итого ужин	530	16.32	18.41	82.4	559.6	
2 –й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5.2	3.7	19.8	135.4	№3
какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.6	№397
итого 2-й ужин	260	9.4	7.3	37.08	254.0	
ИТОГО день №9	2755	72.06	63.11	382.98	2308.7	
ДЕНЬ № 10						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная	200	35.2	8.4	28.4	336	№327
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 378
Бутерброд с сыром	40/15	7.1	4.4	20.0	150.2	№ 8
апельсины	150	1.4	0.3	12.2	54.0	
итого завтрак	605	45.1	14.7	77.0	626.2	
ОБЕД						
салат из свеклы с яблоками	100	1.5	5.0	10.1	91.2	№35
рассольник на мясном бульоне со сметаной и с гренками	250	3.4	3.4	12,2	94.7	№74
курица отварная	150	10.6	11.1	7.8	109.3	№81
Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	57.9	202.5	№204
соус томатный с овощами	30	0.5	1.1	1.4	24.0	№349
напиток мандариновый	200	0.2	0	36.2	138	№207
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
итого обед	960	25.9	28.7	153.5	799.3	
ПОЛДНИК						
Пудинг творожный со сгущённым молоком	150	14.9	11.0	46.0	305	№ 222
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
итого полдник	350	16.1	11.0	64.0	383	
УЖИН						
Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	№16
Рис отварной	100	2.2	0.5	24.9	116	№304

хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.6	№397
ИТОГО ужин	440	17.48	8.64	65.42	414.18	
2-й УЖИН						
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/15	7.8	16.5	15.6	243	
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
ИТОГО второй ужин	265	9.0	16.5	38.9	295.5	
ИТОГО день №10	2620	110.78	77.54	397.94	2518.18	
ДЕНЬ № 11						
ЗАВТРАК						
омлет	200	15,6	12,3	3,3	280,7	№215
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
булочка школьная	80	4,1	1,6	27,9	103,3	№472
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
Итого завтрак	520	21.5	14.1	53.8	482.8	
ОБЕД						
салат из соленых огурцов с луком	100	0.68	4.08	2,08	47,8	№19
суп крестьянский со сметаной	250	2.4	1.6	13,2	92,08	№39
котлеты	100	8.5	8	12,8	218	№282
капуста тушеная (гарнир)	150	1.96	5.42	18,98	158	№336
соус молочный (для подачи к блюду)	40	0.8	2.09	2,8	33,5	№350
компот из свежемороженых ягод	200	0.45	0	25.44	102.6	№127
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
Итого обед	920	19.14	21.87	105.16	758.38	
ПОЛДНИК						
Сырники творожные с маслом сливочным	60/5	11.5	10.4	12.8	193.3	№ 24
Сок фруктовый яблочный	200	0.8	0	19.6	84.8	№389
Итого полдник	265	12.3	10.4	32.4	278.1	
УЖИН						
Фрикадельки мясные	100	6.98	4.1	0.23	68,64	№ 105
Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	57.9	202.5	№204
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
Итого ужин	495	15.78	24.3	90.83	468.64	
2-й УЖИН						

Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5.2	3.7	19.8	135.4	№3
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
Итого второй ужин	260	5.4	3.7	43.1	187.9	
Итого за день № 11	2460	69.12	74.37	325.29	2175.82	
ДЕНЬ № 12						
ЗАВТРАК						
каша пшенная молочная жидкая	200	4,23	5,76	23,22	184,4	№70
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5.2	3.7	19.8	135.4	№3
какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	№397
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
яблоко	150	0.6	0	17.0	70.2	
Итого завтрак	510	17,8	16,06	75,7	570,4	
ОБЕД						
салат из горошка зеленого консервированного	100	2,9	4,08	5	66,8	№10
щи со сметаной и с гренками	250	3,68	5,28	7,3	49,3	№32
рис отварной с овощами	150	3,5	7,3	33,9	211,4	№60
тефтели мясные в сметанном соусе	100	8,6	10,3	7,81	129	№286
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
кисель из кураги	200	0,9	0	28,58	118,4	№380
Итого обед	1090	26,4	29,8	137,1	841,7	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	№ 140
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
итого полдник	300	16,48	12,43	39,61	311,94	
УЖИН						
Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
Гречка отварная	100	0,38	64,16	0,62	581,38	№302
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	23,3	52,5	№393
Итого ужин	430	19,59	25,12	66,84	556,52	
2-й УЖИН						
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/15	7.8	16.5	15.6	243	№10
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 378
Итого второй ужин	265	9.2	18.1	32	329	

ИТОГО день № 12	2595	89.47	101.51	351.25	2609.56	
ДЕНЬ №13						
ЗАВТРАК						
каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.6	11	22.6	190.4	№69
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
бутерброд с маслом сливочным	30/15	2.5	12.7	14.7	119.5	№1
Чай с молоком и с сахаром	200	1.4	1.6	16.4	86	№ 378
апельсины	150	1.4	0.3	12.2	54.0	
Итого завтрак	635	13.3	25.8	74.3	492.7	
ОБЕД						
салат из кукурузы (консервированной)	100	2.8	6.0	8.0	99.3	№12
уха с крупой и с гренками	250	4.96	4.8	22.4	100	№48
картофель отварной	150	3.0	0.6	25.1	123	№318
гуляш из говядины	120	16.8	11.04	3.1	148	№277
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
напиток из сухофруктов	200	0.1	0	18.9	73	№207
Итого обед	900	32.36	23.04	105.4	682.9	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	100	5.2	2	60.3	279.7	№ 451
Молоко кипячённое	200	3.05	2.72	5.05	56.67	№ 400
Итого полдник	300	8.25	4.72	65.35	354.37	
УЖИН						
Сарделька отварная	100	7,77	17,78	0,98	197,4	№ 243
Гречка отварная рассыпчатая	100	3.2	0.8	17.1	90	№ 9
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
Итого ужин	450	15.37	18.98	55.58	462.2	
2-й УЖИН						
Бутерброд с колбасой вареной	40/20	5.2	3.7	19.8	135.4	№3
какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.6	№397
Итого 2-й ужин	260	9.4	7.3	42,28	254	
ИТОГО день № 13	2545	78.68	79.84	342.91	2246.17	
ДЕНЬ №14						
ЗАВТРАК						
Запеканка картофельная с мясом	150	8.49	8.35	7.28	151.94	№ 97

Бутерброд с сыром	40/15	7.1	4.4	20.0	150.2	№ 8
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
банан	150	1.8	0	34.8	102.5	
итого завтрак	595	19.99	12.95	88.48	525.44	
ОБЕД						
салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1.28	3.2	4.5	53.2	№21
суп свекольный со сметаной	250	1.39	5.6	10.7	96.65	№46
жаркое по домашнему	200	12.89	12.52	23.6	334.6	№276
компот из свежемороженных ягод	200	0.45	0	25.44	102.6	№127
хлеб ржаной	40	1.4	0.2	8.4	42.8	
хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.5	96.8	
Итого обед	790	20.61	21.92	92.14	726.65	
ПОЛДНИК						
Оладьи с мёдом	100	6.8	9.1	49.5	299	№448
Сок фруктовый яблочный	200	0.8	0	19.6	84.8	№389
Итого полдник	300	7.6	9.1	69.1	383.8	
УЖИН						
Фрикадельки мясные	100	6.98	4.1	0.23	68.64	№ 105
Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51	№ 309
Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	119.5	
какао с молоком	200	4.2	3.6	17.28	118.6	№397
Итого ужин	500	23.58	17.55	99.44	643.25	
2-й УЖИН						
булочка школьная	80	4.1	1.6	27.9	103.3	№472
Чай с сахаром	200	1.2	0	18.00	78	№395
Итого 2-й ужин	280	5.3	1.6	45.9	181.3	
ИТОГО день № 14	3108.25	77.08	63.12	395.06	2460.44	
Итого за II неделю	18443.25	535.59	529.09	2591.94	16566.47	

Согласно представленного 14- дневного примерного меню среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания для детей 7-11 лет составляет:

	белки, г		жиры, г		углеводы, г		калорийность, ккал	
	по меню	N	по меню	N	по меню	N	по меню	N
1 неделя	76.51	77,0 (100% от суточной нормы)	75,6	79,0 (100% от суточной нормы)	370	335,0 (100% от суточной нормы)	2365	2350 (100% от суточной нормы)
2 неделя	76.51		75.6		370		2365	
итого	153.02		151.2		740		4730	

Суточная потребность в пищевых веществах: белки, жиры, углеводы в примерном 14 – дневном меню для детей 7- 11 лет соответствует требованиям п. 8.1.2 приложение №10, таблица №1 СанПиН 2.3/2.4.3590 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Соотношение калорийности согласно примерного 10 – дневного меню по отдельным приемам пищи для детей в возрасте 7-11 лет (средние значения с учетом допустимых +5%) составляет:

Приём пищи	1 - неделя примерного меню	Норма, ккал %	Приём пищи	2 – неделя примерного меню	Норма, ккал %
завтрак	521.3 – 23.4%	25%	завтрак	521.3 – 23.4%	25%
обед	747.18 - 34.4%	35%	обед	747.18 - 34.4%	35%
полдник	341.83 – 13.7%	15%	полдник	341.83 – 13.7%	15%
ужин	505.4 – 21.3%	20%	ужин	505.4 – 21.3%	20%
второй ужин	250.9 – 7.3%	5%	второй ужин	250.9 – 7.3%	5%

Калорийность по отдельным приемам пищи примерного 14 – дневного меню для детей 7- 11 лет соответствует требованиям таблицы №3, приложение №10 п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».