

Управление образования администрации Киренского муниципального района

**Перспективное десятидневное меню**  
для организации питания детей от 7-ми до 11-ти лет  
на осенне-зимний период.

**"Утверждаю"**

И.О.начальника Управления  
образования



Е.В.Бутакова

При составлении десятидневного меню использована:

**литература:**

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

**программный продукт:**

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |                |               |             |
|-----------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|-------------|
|           |  |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>                                       |                 | <b>18,14</b>        | <b>22,16</b> | <b>89,14</b>  | <b>640,14</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| 296       | Макаронные изделия, запеченные с сыром               | 145,5/4,5       | 4,59                | 5,10         | 28,53         | 173,14                        | 0,05         | 0,00         | 0,03        | 0,89        | 47,57                    | 76,93          | 8,25          | 0,41        |
| 1         | Бутерброд с маслом (сливочным )                      | 37,5/12,5       | 2,95                | 8,36         | 18,61         | 153,00                        | 0,04         | 0,00         | 0,05        | 0,55        | 10,50                    | 33,13          | 4,15          | 0,24        |
| 496       | Какао с молоком                                      | 200             | 2,60                | 2,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 124,00                   | 115,00         | 0,00          | 0,00        |
| пром.изг. | Йогурт   | 200             | 8,00                | 6,40         | 17,00         | 170,00                        | 0,06         | 1,20         | 0,04        | 0,00        | 238,00                   | 182,00         | 25,00         | 0,20        |
|           | <b>ОБЕД</b>  |                 | <b>32,93</b>        | <b>21,78</b> | <b>111,40</b> | <b>809,10</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| пром.изг. | Хлеб ржаной  | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84          | 16,25         | 0,80        |
| 43        | Салат из овощей                                      | 60              | 1,09                | 4,49         | 2,02          | 54,56                         | 0,04         | 6,58         | 0,05        | 0,13        | 20,55                    | 35,09          | 7,11          | 0,71        |
| 88        | Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом говядины) | 191/9           | 7,88                | 7,38         | 7,70          | 138,05                        | 0,12         | 5,59         | 0,06        | 0,12        | 50,64                    | 206,79         | 21,72         | 0,98        |
| 227       | Рыба припущенная                                     | 80              | 12,29               | 5,30         | 0,66          | 107,72                        | 0,10         | 0,00         | 0,01        | 0,27        | 40,16                    | 231,76         | 29,85         | 0,58        |
| 312       | Пюре картофельное                                    | 160             | 3,26                | 3,12         | 21,81         | 146,40                        | 0,14         | 0,00         | 0,00        | 0,19        | 38,44                    | 193,00         | 22,60         | 0,00        |
| 503       | Кисель из концентрата плодового или ягодного         | 200             | 0,80                | 0,00         | 29,00         | 122,00                        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00                     | 0,00           | 0,00          | 0,10        |
| пром.изг. | Хлеб пшеничный                                       | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15          | 6,14          | 0,46        |
| 338       | Плоды или ягоды свежие (яблоко)                      | 100             | 0,40                | 0,00         | 9,80          | 46,00                         | 0,03         | 8,00         | 0,00        | 0,20        | 16,00                    | 16,00          | 9,00          | 2,20        |
| пром.изг. | Сметана  | 6               | 0,16                | 0,60         | 0,29          | 6,96                          | 0,03         | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 5,28                     | 3,66           | 0,54          | 0,01        |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |                 | <b>51,07</b>        | <b>43,94</b> | <b>200,54</b> | <b>1449,24</b>                | <b>0,79</b>  | <b>21,37</b> | <b>0,29</b> | <b>3,58</b> | <b>619,14</b>            | <b>1207,35</b> | <b>150,61</b> | <b>6,70</b> |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|-----------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |   |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>                                  |                 | <b>21,98</b>        | <b>15,98</b> | <b>71,21</b>  | <b>505,34</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 218       | Вареники ленивые отварные (творожные)           | 111/39          | 17,34               | 10,85        | 19,76         | 231,00                        | 0,06         | 0,00         | 0,11        | 0,53        | 140,45                   | 217,14        | 21,00         | 0,54        |
| 378       | Чай с молоком                                   | 200             | 1,42                | 1,26         | 14,80         | 75,34                         | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 117,76                   | 91,32         | 12,32         | 0,00        |
| 2         | Бутерброды с джемом (абрикосовый)               | 30/20/5         | 2,42                | 3,87         | 29,15         | 161,00                        | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,55        | 9,60                     | 29,60         | 5,00          | 0,42        |
| пром.изг. | Фрукты свежие (мандарин)                        | 100             | 0,80                | 0,00         | 7,50          | 38,00                         | 0,06         | 38,00        | 0,06        | 0,20        | 35,00                    | 23,00         | 10,00         | 0,10        |
|           | <b>ОБЕД</b>                                     |                 | <b>24,18</b>        | <b>29,17</b> | <b>104,87</b> | <b>849,96</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 67        | Винегрет овощной                                | 60              | 0,83                | 6,01         | 3,93          | 73,20                         | 0,02         | 8,04         | 0,00        | 1,77        | 24,88                    | 28,12         | 10,07         | 0,32        |
| 94        | Рассольник                                      | 200             | 1,32                | 4,04         | 9,04          | 84,80                         | 0,06         | 3,70         | 0,00        | 1,84        | 22,40                    | 43,30         | 12,86         | 0,72        |
| 260       | Гуляш   | 80              | 10,64               | 10,43        | 2,31          | 176,80                        | 0,02         | 0,74         | 0,00        | 1,09        | 35,45                    | 138,23        | 12,62         | 1,25        |
| 321       | Капуста тушеная (из свежей капусты)             | 150             | 2,09                | 4,86         | 14,15         | 112,65                        | 0,05         | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 83,18                    | 66,50         | 16,50         | 0,72        |
| пром.изг. | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 200             | 1,00                | 0,00         | 13,00         | 110,00                        | 0,04         | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 40,00                    | 0,00          | 0,00          | 0,40        |
| пром.изг. | Хлеб ржаной                                     | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84         | 16,25         | 0,80        |
| пром.изг. | Хлеб пшеничный                                  | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15         | 6,14          | 0,46        |
| пром.изг. | Печенье   | 30              | 1,25                | 2,94         | 22,32         | 105,10                        | 0,02         | 0,00         | 0,00        | 1,05        | 8,70                     | 27,00         | 6,00          | 0,63        |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |                 | <b>46,16</b>        | <b>45,15</b> | <b>176,08</b> | <b>1355,30</b>                | <b>0,56</b>  | <b>64,48</b> | <b>0,21</b> | <b>8,26</b> | <b>544,40</b>            | <b>778,20</b> | <b>128,76</b> | <b>6,36</b> |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |                |               |             |
|-----------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                 |   |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>                          |                 | <b>23,54</b>        | <b>24,05</b> | <b>87,38</b>  | <b>661,33</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| 183             | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 150             | 4,20                | 8,85         | 30,80         | 208,41                        | 0,15         | 0,00         | 0,05        | 0,27        | 125,37                   | 267,55         | 0,00          | 0,00        |
| 379             | Кофейный напиток с молоком              | 200             | 3,16                | 2,68         | 15,94         | 100,60                        | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 125,78                   | 95,00          | 12,00         | 0,00        |
| пром.изг.       | Батон нарезной                          | 46              | 3,45                | 1,33         | 23,64         | 120,52                        | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,78        | 8,74                     | 29,90          | 4,98          | 0,55        |
| пром.изг.       | Сыр (Голландский)                       | 18              | 4,73                | 4,79         | 0,00          | 61,80                         | 0,01         | 0,13         | 0,04        | 0,07        | 180,00                   | 108,00         | 9,90          | 0,13        |
| пром.изг.       | Йогурт                                  | 200             | 8,00                | 6,40         | 17,00         | 170,00                        | 0,06         | 1,20         | 0,04        | 0,00        | 238,00                   | 182,00         | 25,00         | 0,20        |
|                 | <b>ОБЕД</b>                             |                 | <b>23,95</b>        | <b>24,34</b> | <b>138,66</b> | <b>837,23</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| пром.изг.       | Фрукты свежие (бананы)                  | 100             | 1,50                | 0,00         | 21,00         | 91,00                         | 0,04         | 10,00        | 0,12        | 0,40        | 8,00                     | 41,50          | 38,00         | 0,60        |
| 350             | Кисель из ягод свежих (клюква)          | 200             | 0,08                | 0,04         | 23,04         | 111,60                        | 0,00         | 3,80         | 0,00        | 0,20        | 10,10                    | 6,40           | 1,34          | 0,00        |
| пром.изг.       | Хлеб ржаной                             | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84          | 16,25         | 0,80        |
| 47              | Салат из квашеной капусты               | 60              | 1,03                | 3,00         | 5,08          | 51,42                         | 0,01         | 11,89        | 0,00        | 0,00        | 31,34                    | 20,37          | 8,61          | 0,40        |
| 144             | Суп картофельный с бобовыми (горох)     | 200             | 1,84                | 4,40         | 12,10         | 86,40                         | 0,16         | 0,00         | 0,04        | 0,18        | 15,20                    | 57,60          | 16,40         | 0,74        |
| 205             | Макароны отварные с овощами             | 120/30          | 4,18                | 5,99         | 28,53         | 178,40                        | 0,08         | 0,00         | 0,00        | 3,15        | 19,41                    | 55,88          | 15,34         | 0,44        |
| 268/соус<br>330 | Котлеты из мяса говядины (с соусом)     | 50/30           | 8,27                | 10,02        | 8,79          | 131,00                        | 0,04         | 0,18         | 0,02        | 1,80        | 28,56                    | 105,77         | 19,47         | 1,45        |
| пром.изг.       | Хлеб пшеничный                          | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15          | 6,14          | 0,46        |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |                 | <b>47,49</b>        | <b>48,39</b> | <b>226,04</b> | <b>1498,56</b>                | <b>0,78</b>  | <b>27,19</b> | <b>0,32</b> | <b>8,09</b> | <b>817,50</b>            | <b>1083,96</b> | <b>173,43</b> | <b>5,77</b> |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                  |   |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>                                  |                 | <b>10,68</b>        | <b>17,04</b> | <b>96,60</b>  | <b>555,25</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 187              | Запеканка пшеничная ( с молоком сгущенным)      | 125/25          | 4,73                | 6,38         | 42,69         | 216,25                        | 0,11         | 0,00         | 0,02        | 0,56        | 131,70                   | 168,21        | 31,47         | 1,03        |
| 496              | Какао с молоком                                 | 200             | 2,60                | 2,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 124,00                   | 115,00        | 0,00          | 0,00        |
| 1                | Бутерброд с маслом (сливочным )                 | 37,5/12,5       | 2,95                | 8,36         | 18,61         | 153,00                        | 0,04         | 0,00         | 0,05        | 0,55        | 10,50                    | 32,13         | 4,25          | 0,24        |
| пром.изг.        | Фрукты свежие (груши)                           | 100             | 0,40                | 0,00         | 10,30         | 42,00                         | 0,02         | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00                    | 17,00         | 10,00         | 2,20        |
|                  | <b>ОБЕД</b>                                     |                 | <b>34,40</b>        | <b>16,41</b> | <b>117,95</b> | <b>823,57</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 157              | Суп с макаронными изделиями с мясом говядины    | 184/16          | 5,90                | 4,06         | 5,84          | 100,20                        | 0,08         | 1,86         | 0,04        | 0,14        | 10,64                    | 84,60         | 11,80         | 0,39        |
| 53               | Салат из свеклы с зеленым горошком              | 60              | 0,99                | 2,47         | 4,37          | 43,74                         | 0,02         | 3,12         | 0,10        | 1,13        | 17,00                    | 26,97         | 1,03          | 0,59        |
| пром.изг.        | Фрукты или ягоды свежие (яблоко)                | 100             | 0,40                | 0,00         | 9,80          | 47,00                         | 0,03         | 8,00         | 0,00        | 0,20        | 16,00                    | 14,00         | 8,00          | 2,20        |
| пром.изг.        | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный) | 200             | 0,60                | 0,00         | 32,60         | 136,66                        | 0,04         | 4,00         | 0,00        | 0,40        | 40,00                    | 43,00         | 14,00         | 0,45        |
| пром.изг.        | Хлеб ржаной                                     | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84         | 16,25         | 0,80        |
| пром.изг.        | Хлеб пшеничный                                  | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15         | 6,14          | 0,46        |
| 340/426/с оус452 | Рыба, запеченная с картофелем порусски          | 64/88/28        | 19,46               | 8,99         | 25,22         | 308,56                        | 0,20         | 1,89         | 0,02        | 0,41        | 42,19                    | 220,54        | 42,38         | 0,80        |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |                 | <b>45,08</b>        | <b>33,45</b> | <b>214,55</b> | <b>1378,82</b>                | <b>0,72</b>  | <b>23,87</b> | <b>0,24</b> | <b>5,03</b> | <b>438,03</b>            | <b>835,44</b> | <b>145,32</b> | <b>9,16</b> |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |                |               |             |
|-----------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|-------------|
|           |                                    |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>                     |                 | <b>12,72</b>        | <b>17,52</b> | <b>86,72</b>  | <b>533,07</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| 2         | Бутерброды с повидлом              | 30/20/5         | 2,40                | 3,87         | 27,83         | 156,00                        | 0,04         | 0,10         | 0,02        | 0,39        | 10,00                    | 25,80          | 5,60          | 0,60        |
| 378       | Чай с молоком                      | 200             | 1,42                | 1,26         | 14,80         | 75,34                         | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 117,76                   | 91,32          | 12,32         | 0,00        |
| пром.изг. | Кефир                              | 200             | 5,80                | 5,00         | 8,00          | 100,00                        | 0,08         | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 240,00                   | 180,00         | 28,00         | 0,20        |
| 174       | Каша вязкая молочная из риса       | 150             | 3,10                | 7,39         | 36,09         | 201,73                        | 0,05         | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 89,30                    | 224,68         | 0,00          | 0,00        |
|           | <b>ОБЕД</b>                        |                 | <b>22,02</b>        | <b>25,79</b> | <b>126,31</b> | <b>831,09</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| 312       | Пюре картофельное                  | 160             | 3,26                | 3,12         | 21,81         | 146,40                        | 0,14         | 0,00         | 0,00        | 0,19        | 38,44                    | 198,00         | 23,68         | 0,00        |
| 75        | Икра морковная                     | 80              | 0,98                | 6,08         | 6,25          | 84,32                         | 0,04         | 1,20         | 0,80        | 0,00        | 20,57                    | 9,12           | 1,96          | 0,34        |
| 128       | Борщ с капустой и картофелем       | 200             | 1,46                | 4,00         | 8,52          | 76,00                         | 0,04         | 5,24         | 0,03        | 0,92        | 40,60                    | 45,40          | 19,00         | 0,76        |
| 349       | Компот из смеси сухофруктов        | 200             | 0,66                | 0,08         | 32,02         | 132,80                        | 0,02         | 0,72         | 0,00        | 0,50        | 32,48                    | 25,44          | 13,46         | 0,70        |
| пром.изг. | Хлеб ржаной                        | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84          | 16,25         | 0,80        |
| 274       | Зразы рубленные (из мяса говядины) | 80              | 7,65                | 10,82        | 9,80          | 159,20                        | 0,04         | 1,06         | 0,02        | 1,26        | 42,23                    | 104,43         | 15,20         | 2,35        |
| пром.изг. | Плоды свежие (мандарин)            | 100             | 0,80                | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 0,06         | 38,00        | 0,00        | 0,20        | 35,00                    | 17,00          | 11,00         | 0,10        |
| пром.изг. | Хлеб пшеничный                     | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15          | 6,14          | 0,46        |
| пром.изг. | Сметана                            | 6               | 0,16                | 0,60         | 0,29          | 6,96                          | 0,03         | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 5,28                     | 4,72           | 0,54          | 0,00        |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                 | <b>34,74</b>        | <b>43,31</b> | <b>213,03</b> | <b>1364,16</b>                | <b>0,72</b>  | <b>47,72</b> | <b>0,99</b> | <b>4,70</b> | <b>698,66</b>            | <b>1039,90</b> | <b>153,15</b> | <b>6,31</b> |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 6  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|----------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |  |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>                                 |                 | <b>29,42</b>        | <b>28,54</b> | <b>86,61</b>  | <b>686,48</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 219            | Сырники из творога (с молоком сгущенным)       | 107/43          | 18,23               | 19,22        | 36,73         | 358,56                        | 0,17         | 0,71         | 0,08        | 3,15        | 301,50                   | 336,17        | 31,30         | 0,81        |
| 379            | Кофейный напиток с молоком                     | 200             | 3,16                | 2,68         | 15,94         | 100,60                        | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 125,78                   | 95,00         | 12,00         | 0,00        |
| пром.изг.      | Батон нарезной                                 | 46              | 3,45                | 1,33         | 23,64         | 120,52                        | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,78        | 8,74                     | 29,90         | 4,98          | 0,55        |
| пром.изг.      | Сыр (Российский)                               | 18              | 4,18                | 5,31         | 0,00          | 64,80                         | 0,01         | 0,13         | 0,05        | 0,09        | 158,40                   | 105,00        | 6,00          | 0,18        |
| пром.изг.      | Плоды свежие (груши)                           | 100             | 0,40                | 0,00         | 10,30         | 42,00                         | 0,02         | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00                    | 17,00         | 10,00         | 2,20        |
|                | <b>ОБЕД</b>                                    |                 | <b>29,18</b>        | <b>34,48</b> | <b>137,73</b> | <b>909,04</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 411            | Кнели из кур с рисом                           | 80              | 9,83                | 14,06        | 5,94          | 176,57                        | 0,07         | 0,80         | 0,06        | 0,23        | 18,29                    | 86,86         | 16,00         | 1,14        |
| 59             | Салат из свеклы с чесноком                     | 60              | 0,90                | 5,06         | 5,10          | 78,60                         | 0,01         | 4,30         | 0,00        | 1,70        | 22,20                    | 24,60         | 10,60         | 0,84        |
| 146/кл.<br>172 | Суп картофельный с клецками (с мясом говядины) | 165/20/15       | 6,48                | 5,76         | 12,24         | 133,36                        | 0,01         | 0,42         | 0,20        | 0,01        | 1,08                     | 5,44          | 0,97          | 0,09        |
| 127            | Картофель в молоке                             | 150             | 3,27                | 5,77         | 16,01         | 136,00                        | 0,14         | 1,04         | 0,03        | 0,17        | 62,70                    | 102,69        | 22,96         | 0,89        |
| пром.изг.      | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)   | 200             | 0,40                | 0,00         | 36,00         | 92,00                         | 0,02         | 3,60         | 0,00        | 0,00        | 14,00                    | 9,00          | 0,00          | 0,40        |
| пром.изг.      | Хлеб ржаной                                    | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84         | 16,25         | 0,80        |
| пром.изг.      | Хлеб пшеничный                                 | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15         | 6,14          | 0,46        |
| пром.изг.      | Печенье  | 30              | 1,25                | 2,94         | 22,32         | 105,10                        | 0,02         | 0,00         | 0,00        | 1,05        | 8,70                     | 27,00         | 6,00          | 0,63        |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>58,60</b>        | <b>63,02</b> | <b>224,34</b> | <b>1595,52</b>                | <b>0,70</b>  | <b>15,99</b> | <b>0,43</b> | <b>8,81</b> | <b>767,39</b>            | <b>952,64</b> | <b>143,20</b> | <b>8,99</b> |



Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 7  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|-----------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |   |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>                                  |                 | <b>17,41</b>        | <b>23,65</b> | <b>80,06</b>  | <b>577,44</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 247       | Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"     | 150             | 5,42                | 9,59         | 23,64         | 195,55                        | 0,14         | 0,00         | 0,06        | 0,60        | 115,95                   | 191,20        | 22,25         | 1,28        |
| пром.изг. | Хлеб пшеничный                                  | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15         | 6,14          | 0,56        |
| пром.изг. | Масло (порциями)                                | 10              | 0,01                | 7,25         | 0,13          | 46,00                         | 0,00         | 0,00         | 0,04        | 0,11        | 2,40                     | 4,00          | 0,00          | 0,00        |
| 494       | Чай с лимоном                                   | 200             | 0,10                | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00         | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20                    | 5,00          | 2,00          | 0,40        |
| пром.изг. | Йогурт  | 200             | 8,00                | 6,40         | 17,00         | 170,00                        | 0,06         | 1,20         | 0,04        | 0,00        | 238,00                   | 182,00        | 25,00         | 0,20        |
|           | <b>ОБЕД</b>                                     |                 | <b>27,30</b>        | <b>26,34</b> | <b>105,67</b> | <b>760,22</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 152       | Уха с крупой (горбуша)                          | 175/25          | 5,20                | 2,98         | 11,50         | 84,60                         | 0,08         | 0,00         | 0,02        | 0,44        | 226,80                   | 121,40        | 19,50         | 0,80        |
| 259       | Жаркое по-домашнему                             | 99/81           | 11,67               | 17,61        | 17,05         | 227,93                        | 0,13         | 0,00         | 0,10        | 1,19        | 39,37                    | 221,63        | 31,69         | 2,18        |
| пром.изг. | Хлеб ржаной                                     | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84         | 16,25         | 0,80        |
| 27        | Салат из свежих помидоров со сладким перцем     | 80              | 0,88                | 4,86         | 3,00          | 59,28                         | 0,05         | 18,96        | 0,02        | 0,76        | 18,17                    | 17,83         | 8,50          | 0,62        |
| пром.изг. | Хлеб пшеничный                                  | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15         | 6,14          | 0,46        |
| пром.изг. | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 200             | 1,00                | 0,00         | 13,00         | 110,00                        | 0,04         | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 40,00                    | 36,00         | 0,00          | 0,40        |
| пром.изг. | Плоды свежие (бананы)                           | 100             | 1,50                | 0,00         | 21,00         | 91,00                         | 0,04         | 10,00        | 0,12        | 0,40        | 8,00                     | 41,50         | 42,00         | 0,60        |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |                 | <b>44,71</b>        | <b>49,99</b> | <b>185,73</b> | <b>1337,66</b>                | <b>0,73</b>  | <b>40,96</b> | <b>0,40</b> | <b>5,29</b> | <b>740,09</b>            | <b>967,70</b> | <b>179,47</b> | <b>8,30</b> |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |                |               |             |
|-----------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|-------------|
|           |  |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>                                       |                 | <b>17,75</b>        | <b>26,99</b> | <b>64,29</b>  | <b>584,65</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| 210       | Омлет натуральный                                    | 150             | 11,93               | 20,82        | 2,64          | 241,65                        | 0,11         | 0,00         | 0,33        | 0,75        | 103,08                   | 235,78         | 15,14         | 1,24        |
| 2         | Бутерброды с джемом (абрикосовый)                    | 30/20/5         | 2,42                | 3,87         | 29,15         | 161,00                        | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,55        | 9,60                     | 29,60          | 5,00          | 0,42        |
| 496       | Какао с молоком                                      | 200             | 2,60                | 2,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 124,00                   | 115,00         | 0,00          | 0,00        |
| пром.изг. | Фрукты свежие (мандарин)                             | 100             | 0,80                | 0,00         | 7,50          | 38,00                         | 0,06         | 38,00        | 0,06        | 0,20        | 35,00                    | 17,00          | 10,00         | 0,10        |
|           | <b>ОБЕД</b>  |                 | <b>24,86</b>        | <b>17,63</b> | <b>98,78</b>  | <b>676,80</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| 37        | Салат картофельный с огурцами                        | 80              | 1,09                | 4,35         | 6,81          | 88,72                         | 0,04         | 0,74         | 0,00        | 0,98        | 19,78                    | 33,38          | 9,55          | 0,56        |
| 136       | Свекольник (с мясом говядины)                        | 187/13          | 4,70                | 4,56         | 9,62          | 87,60                         | 0,10         | 8,34         | 0,20        | 0,00        | 47,84                    | 121,94         | 0,00          | 0,67        |
| 343       | Рыба, тушенная в томате с овощами                    | 48,5/31,5       | 7,60                | 4,11         | 3,60          | 81,71                         | 0,05         | 1,69         | 0,02        | 1,40        | 40,00                    | 157,00         | 17,29         | 0,46        |
| 312       | Пюре картофельное                                    | 160             | 3,26                | 3,12         | 21,81         | 146,40                        | 0,14         | 0,00         | 0,00        | 0,19        | 38,44                    | 195,00         | 23,60         | 0,00        |
| пром.изг. | Соки овощные, фруктовые и ягодные(черносмородиновый) | 200             | 1,00                | 0,00         | 16,60         | 78,00                         | 0,00         | 26,00        | 0,00        | 0,00        | 40,00                    | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
| пром.изг. | Хлеб ржаной  | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84          | 16,25         | 0,80        |
| пром.изг. | Хлеб пшеничный                                       | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15          | 6,14          | 0,46        |
| пром.изг. | Сметана  | 6               | 0,16                | 0,60         | 0,22          | 6,96                          | 0,03         | 0,02         | 0,01        | 0,00        | 5,40                     | 4,72           | 0,54          | 0,00        |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |                 | <b>42,61</b>        | <b>44,62</b> | <b>163,07</b> | <b>1261,45</b>                | <b>0,75</b>  | <b>74,79</b> | <b>0,66</b> | <b>5,31</b> | <b>490,13</b>            | <b>1023,41</b> | <b>103,51</b> | <b>4,70</b> |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |                |               |             |
|---------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|-------------|
|               |  |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | B1           | C            | A           | E           | Ca                       | P              | Mg            | Fe          |
| 1             | 2  | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13             | 14            | 15          |
|               | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                 | <b>31,52</b>        | <b>33,84</b> | <b>67,44</b>  | <b>682,75</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| 313           | Запеканка из творога                     | 150             | 21,00               | 21,20        | 23,90         | 362,67                        | 0,08         | 0,00         | 0,20        | 0,71        | 297,00                   | 357,00         | 31,00         | 1,01        |
| 379           | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3,16                | 2,68         | 15,94         | 100,60                        | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 125,78                   | 65,00          | 12,00         | 0,14        |
| 3             | Бутерброд с сыром                        | 36/18/6         | 6,96                | 9,96         | 17,80         | 172,48                        | 0,05         | 0,13         | 0,07        | 0,56        | 167,04                   | 120,20         | 10,34         | 0,59        |
| пром.изг.     | Фрукты или ягоды свежие (яблоко)         | 100             | 0,40                | 0,00         | 9,80          | 47,00                         | 0,03         | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00                    | 12,00          | 8,00          | 2,20        |
|               | <b>ОБЕД</b>                              |                 | <b>20,30</b>        | <b>31,05</b> | <b>106,51</b> | <b>808,42</b>                 |              |              |             |             |                          |                |               |             |
| 243           | Сосиски отварные                         | 88              | 8,88                | 21,88        | 0,40          | 262,40                        | 0,14         | 0,00         | 0,04        | 0,40        | 30,62                    | 167,00         | 14,00         | 1,04        |
| 71            | Овощи натуральные свежие (помидоры)      | 90              | 0,60                | 0,00         | 3,42          | 19,80                         | 0,05         | 5,75         | 0,00        | 0,63        | 12,60                    | 35,00          | 18,00         | 0,50        |
| 104/105 фрик. | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 175,5/24,5      | 1,76                | 3,22         | 12,32         | 84,80                         | 0,10         | 0,00         | 0,01        | 0,85        | 43,76                    | 70,78          | 19,74         | 0,92        |
| 321           | Капуста тушеная (из свежей капусты)      | 150             | 1,09                | 4,86         | 14,15         | 112,65                        | 0,05         | 7,00         | 0,00        | 0,00        | 83,18                    | 67,50          | 19,30         | 0,82        |
| 348           | Компот из плодов сушеных (изюм)          | 200             | 0,92                | 0,20         | 36,10         | 141,36                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 35,18                    | 41,28          | 11,48         | 0,65        |
| пром.изг.     | Хлеб ржаной                              | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84          | 16,25         | 0,80        |
| пром.изг.     | Хлеб пшеничный                           | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15          | 6,14          | 0,46        |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                 | <b>51,82</b>        | <b>64,89</b> | <b>173,95</b> | <b>1491,17</b>                | <b>0,74</b>  | <b>22,88</b> | <b>0,33</b> | <b>4,58</b> | <b>838,16</b>            | <b>1049,75</b> | <b>166,25</b> | <b>9,12</b> |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|-----------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |   |                 | белки               | жиры         | углевод       |                               | В1           | 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>  |                 | <b>15,05</b>        | <b>20,02</b> | <b>89,89</b>  | <b>544,55</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| пром.изг. | Батон нарезной  | 46              | 3,45                | 1,33         | 23,64         | 120,52                        | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,78        | 8,74                     | 29,90         | 4,98          | 0,55        |
| пром.изг. | Масло (порциями)  | 10              | 0,01                | 7,25         | 0,13          | 46,00                         | 0,00         | 0,00         | 0,04        | 0,11        | 2,40                     | 4,00          | 0,00          | 0,00        |
| 186/335   | Запеканка манная с изюмом (с соусом)                    | 115,5/34,5      | 4,37                | 5,18         | 43,32         | 202,69                        | 0,06         | 0,00         | 0,02        | 1,28        | 94,25                    | 100,85        | 17,72         | 0,89        |
| 378       | Чай с молоком   | 200             | 1,42                | 1,26         | 14,80         | 75,34                         | 0,04         | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 117,76                   | 91,32         | 12,32         | 0,00        |
| пром.изг. | Кефир   | 200             | 5,80                | 5,00         | 8,00          | 100,00                        | 0,08         | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 240,00                   | 180,00        | 28,00         | 0,20        |
|           | <b>ОБЕД</b>   |                 | <b>24,96</b>        | <b>15,76</b> | <b>144,81</b> | <b>819,78</b>                 |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 145       | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) , с мясом говядины | 186/14          | 4,92                | 5,28         | 16,12         | 138,60                        | 0,16         | 0,00         | 0,01        | 0,46        | 48,18                    | 145,48        | 19,60         | 0,87        |
| 291       | Плов из птицы (курица)                                  | 94/86           | 10,26               | 9,59         | 33,17         | 255,31                        | 0,09         | 0,00         | 0,02        | 0,45        | 41,71                    | 162,81        | 25,64         | 1,38        |
| пром.изг. | Хлеб ржаной   | 48              | 3,17                | 0,48         | 16,03         | 82,52                         | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,67        | 16,80                    | 80,84         | 16,25         | 0,80        |
| пром.изг. | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)         | 200             | 0,60                | 0,00         | 32,60         | 136,66                        | 0,04         | 4,00         | 0,00        | 0,40        | 45,00                    | 43,00         | 14,00         | 0,45        |
| пром.изг. | Хлеб пшеничный  | 51              | 3,88                | 0,41         | 24,09         | 104,89                        | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 10,20                    | 33,15         | 6,14          | 0,46        |
| пром.изг. | Фрукты свежие (бананы)                                  | 100             | 1,50                | 0,00         | 21,00         | 91,00                         | 0,04         | 10,00        | 0,12        | 0,40        | 8,00                     | 41,50         | 15,50         | 0,60        |
| 71        | Овощи натуральные свежие (огурцы)                       | 90              | 0,63                | 0,00         | 1,80          | 10,80                         | 0,04         | 2,41         | 0,05        | 0,09        | 18,00                    | 45,00         | 0,00          | 0,45        |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                   |                 | <b>40,01</b>        | <b>35,78</b> | <b>234,70</b> | <b>1364,33</b>                | <b>0,74</b>  | <b>17,81</b> | <b>0,31</b> | <b>5,20</b> | <b>651,03</b>            | <b>957,85</b> | <b>160,15</b> | <b>6,65</b> |

| Химический состав за плановый период | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | Калорийно-сть, ккал | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Са, мг | Р, мг   | Mg, мг  | Fe, мг  |
|--------------------------------------|----------|---------|--------------|---------------------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|
|                                      |          | 462,29  | 472,54       | 2012,03             | 14096,21 | 7,21  | 357,06 | 4,18  | 58,84  | 6604,53 | 9896,20 | 1503,85 |

И.О. начальника  Е.В.Бутакова

Бухгалтер 2 кат.  Ю.М. Войтова