

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7-11 лет  
ТМК ОУ «Диксонская средняя школа»**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.1	7.1	7.6	154.7	307	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	3.5	0.2	10.0	55.8	6	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.7	14.2	94.2	382	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	8.9	22.3	180.9	99	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.7</b>	<b>18.9</b>	<b>54.1</b>	<b>485.6</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	80	4.8	5.1	3.1	77.5	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	3.5	4.2	14.2	108.6	77	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	90	8.1	10.1	5.0	143.3	395	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3.9	3.2	31.7	171.2	209	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	2.2	3.3	22.9	130.1	467	2012
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	0.4	0.4	15.1	65.6	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26.7</b>	<b>27.1</b>	<b>116.9</b>	<b>818.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.4</b>	<b>46.0</b>	<b>171.0</b>	<b>1 303.9</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	10.3	7.8	24.2	208.2	319	2013
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	12.8	52.0	3	ТТК
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	16.4	101.0	379	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	3.7	7.6	17.1	151.6	96	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17.8</b>	<b>18.2</b>	<b>80.0</b>	<b>558.4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И СЕЛЬДЬЮ	50/30	3.7	5.7	4.3	83.3	11	ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.5	6.9	9.5	114.1	57	2012
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	11.6	10.2	2.4	147.8	266	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	3.8	3.9	44.2	227.1	302.1	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0.2	0.1	16.6	68.1	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26.6</b>	<b>27.6</b>	<b>101.9</b>	<b>762.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.4</b>	<b>45.8</b>	<b>181.9</b>	<b>1 320.8</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ	150	6.4	5.5	31.5	201.1	179	2012
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	118	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	5.2	7.7	26.0	194.1	7	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.4</b>	<b>16.5</b>	<b>74.7</b>	<b>512.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	80	1.2	2.9	12.8	82.1	51	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4.1	9.5	13.7	156.7	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	10.1	9.3	8.7	158.9	312	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	2.6	20.6	123.0	428	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>24.5</b>	<b>25.3</b>	<b>100.5</b>	<b>728.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.9</b>	<b>41.8</b>	<b>175.2</b>	<b>1 240.8</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	100/50	9.3	7.7	37.6	256.9	14	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	3.5	0.2	10.0	55.8	6	ТТК
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	118	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.1	377	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	8.9	22.3	180.9	99	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>16.9</b>	<b>17.0</b>	<b>83.3</b>	<b>559.4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	80	0.8	4.1	15.0	100.1	4	2013
БУЛЬОН МЯСНОЙ С ГРЕНКАМИ	200	5.7	8.7	19.5	179.1	1	ТТК
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12.4	9.0	5.8	153.8	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	3.7	25.3	149.7	434	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.8	71.2	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>26.4</b>	<b>26.3</b>	<b>108.3</b>	<b>775.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.3</b>	<b>43.3</b>	<b>191.6</b>	<b>1 335.3</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8.7	8.4	29.4	228.0	274	2013
КОНФЕТЫ	15	1.2	4.3	13.6	97.9	8	ТТК
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	16.4	101.0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>81.8</b>	<b>534.4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0.7	4.1	15.6	102.1	21	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ)	200	6.9	6.6	17.3	156.2	149	2013
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	14.4	11.2	9.2	195.2	254	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0.0	4.4	15.3	100.8	9	ТТК
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	23.2	95.3	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26.0</b>	<b>27.3</b>	<b>105.5</b>	<b>771.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.4</b>	<b>43.1</b>	<b>187.3</b>	<b>1 306.0</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	10.3	7.8	24.2	208.2	319	2013
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	118	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	5.2	7.7	26.0	194.1	7	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19.3</b>	<b>18.8</b>	<b>67.4</b>	<b>519.2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1.1	5.1	6.6	76.7	57	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.6	5.3	12.4	107.7	164	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10.7	5.9	4.4	112.6	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	4.0	27.6	164.0	315	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	2.2	3.3	22.9	130.1	467	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	15.6	64.5	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>25.1</b>	<b>24.5</b>	<b>114.4</b>	<b>777.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.4</b>	<b>43.3</b>	<b>181.8</b>	<b>1 296.8</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120	8.0	9.0	18.0	185.0	10	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	3.5	0.2	10.0	55.8	6	ТТК
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	118	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.7	14.2	94.2	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	3.7	7.6	17.1	151.6	96	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19.3</b>	<b>19.7</b>	<b>67.2</b>	<b>528.3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ	80	0.8	4.2	17.7	111.8	60	2011
СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ	200	5.6	8.3	12.8	148.3	136	2013
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	11.6	10.2	2.4	147.8	266	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	3.7	25.3	149.7	434	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26.5</b>	<b>27.4</b>	<b>102.9</b>	<b>765.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.8</b>	<b>47.1</b>	<b>170.1</b>	<b>1 293.9</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	150	5.2	5.9	21.7	161.7	272	2013
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.9	609	2013
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	16.4	101.0	379	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	8.9	22.3	180.9	99	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12.8</b>	<b>19.1</b>	<b>81.1</b>	<b>552.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80	1.0	5.8	18.5	130.2	54	2011
СУП КУРИНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.5	5.2	14.2	117.6	13	ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	10.1	9.3	8.7	158.9	312	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	2.6	20.6	123.0	428	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	1.1	15.3	64.7	7	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>23.5</b>	<b>24.8</b>	<b>102.2</b>	<b>716.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.3</b>	<b>43.9</b>	<b>183.3</b>	<b>1 268.5</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8.7	8.4	29.4	228.0	274	2013
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	118	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	5.2	7.7	26.0	194.1	7	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.7</b>	<b>19.4</b>	<b>72.6</b>	<b>539.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	80	2.1	5.2	16.9	122.8	38	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.2	6.3	14.1	129.9	84	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	12.8	7.7	9.1	156.9	238	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0.0	4.4	15.3	100.8	9	ТТК
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	23.2	95.3	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>23.1</b>	<b>24.6</b>	<b>103.5</b>	<b>727.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.8</b>	<b>44.0</b>	<b>176.1</b>	<b>1 266.7</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	120	8.7	10.5	15.4	190.9	308	2013
КИСЛОМОЛОЧный НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	3.5	0.2	10.0	55.8	6	ТТК
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	118	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.1	377	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2.3	5.6	31.7	186.4	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>15.7</b>	<b>16.5</b>	<b>70.5</b>	<b>498.9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬный С СЕЛЬДЬЮ	80	4.1	6.3	14.5	131.1	12	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕй С ФАСОЛЬЮ	200	2.6	5.4	15.1	119.4	102	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12.4	9.0	5.8	153.8	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	3.7	25.3	149.7	434	2013
СОК ВИШНЕВый	200	0.4	0.4	15.1	65.6	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.5	12.0	60.1	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧный	40	1.9	0.3	12.9	61.9	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>27.0</b>	<b>25.6</b>	<b>100.7</b>	<b>741.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.7</b>	<b>42.1</b>	<b>171.2</b>	<b>1 240.5</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	
Итого за весь период	423,4	440,4	1789,5	12873,2
Среднее значение за период	42.3	44.0	179.0	1 287.3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	30.8	56.0	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>
7-11 лет	560	839