

## Средняя цена за 2 недели

### 1 вариант по набору продуктов

1 неделя	7-11 лет
	ЗАВТРАК
1 ДЕНЬ	53,1
2 ДЕНЬ	54,13
3 ДЕНЬ	52,46
4 ДЕНЬ	50,58
5 ДЕНЬ	56,15
Средняя стоимость за 5 дней	53,28
6 ДЕНЬ	53,28
Средняя стоимость за 6 дней	53,28

2 неделя	7-11 лет
7 ДЕНЬ	57,56
8 ДЕНЬ	62,2
9 ДЕНЬ	45
10 ДЕНЬ	58,01
11 ДЕНЬ	43,63
Средняя стоимость за 5 дней	53,28
12 ДЕНЬ	53,28
Средняя стоимость за 6 дней	53,28
Итог за 2 недели	53,28

Согласовано:  
Директор образовательной организации

Подпись

Ф.И.О

**Примерное 12 – дневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
общеобразовательных организаций  
2020-2021 учебный год  
осенне-зимний период**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рсч.	Церно паши, пшеничоване блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергичека и калорий (ккал)	Витамины					Минералы		
			Белок		Жиры		Углеб.				В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
			4	5	6	7	8	9	10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
112****	Флоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4				
261****	Каша боярская (пшеница с изюмом)	200	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68				
500****	Кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8				
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33				
	<b>Итого:</b>		15,18	31,2	95,08	727,1	0,27	21,96	0,22	1,19	394,3	291	85,6	7,21				
<b>ОБЕД</b>																		
41 М 16г	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79				
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93				
269М 11 г	Котлеты особые	80	12,59	20,13	10,67	276,8	0,13	0	35,2	0,53	138,77	9,88	25,55	2,08				
541*	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	9,18	0,012	2,34	63	40,8	23,4	0,84				
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8				
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44				
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76				
	<b>Итого:</b>		26,35	35,61	85,16	858,64	0,51	25,2	35,382	5,31	415,76	126,22	117,52	9,64				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2				
460****	Крепдиль сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0,75	37,5	9,7	12,2	0,64				
	<b>Итого:</b>		9,14	12,95	36,05	297,52	0,14	1,4	9,04	0,75	217,51	249,71	40,2	0,84				
	<b>ВСЕГО:</b>		50,67	79,76	216,29	1883,26	0,92	48,56	44,642	7,25	1027,57	666,93	243,32	17,69				



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Дети: среда

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1										Возраст: 7-11 лет				
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Минералы				
		Белки	Жиры	Углев.	Углев.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАВТРАК</b>																
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4		
366**	Сыр (порциами)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16		
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56		
614****	Кисель с витаминами "Кисель Вэлтет"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	<b>Итого:</b>		<b>12,98</b>	<b>18,6</b>	<b>77,82</b>	<b>537,5</b>	<b>0,47</b>	<b>41,44</b>	<b>0,24</b>	<b>3,31</b>	<b>321,9</b>	<b>304,6</b>	<b>59,4</b>	<b>5,45</b>		
<b>ОБЕД</b>																
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54		
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16		
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	220	22	21,56	36,3	435,11	0,28	16,5	0,088	0,93	320,1	34,47	64,29	4		
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	<b>Итого:</b>		<b>37,48</b>	<b>31,35</b>	<b>93,17</b>	<b>901,87</b>	<b>0,574</b>	<b>38,87</b>	<b>3,548</b>	<b>6,58</b>	<b>566,7</b>	<b>121,86</b>	<b>136,85</b>	<b>10,7</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
271**	Какао с молоком стученным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03		
94к.о.	Пирожное «песочное» глазированное помадой (парзное)	48	2,02	7,92	32,26	208,32	0,001	0,34	84,77	0,35	0,16	9,18		0,14		
	<b>Итого:</b>		<b>5,8</b>	<b>11,83</b>	<b>58,3</b>	<b>362,47</b>	<b>0,031</b>	<b>0,65</b>	<b>84,78</b>	<b>0,4</b>	<b>113,38</b>	<b>135,45</b>	<b>29,92</b>	<b>1,17</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,26</b>	<b>61,78</b>	<b>229,29</b>	<b>1801,84</b>	<b>1,075</b>	<b>80,96</b>	<b>88,568</b>	<b>10,29</b>	<b>1001,98</b>	<b>561,91</b>	<b>226,17</b>	<b>17,32</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Пример названия блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			Белки		Жиры	Углеб.	6		7	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
			4	5														8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1				
319****	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4				
481****	Молоко густое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04				
502М 13г	Чай с сахаром ,вареньем, медом ( вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4				
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33				
	<b>Итого:</b>		<b>29,62</b>	<b>26,24</b>	<b>72,86</b>	<b>646,1</b>	<b>0,172</b>	<b>0,5</b>	<b>0,208</b>	<b>1,27</b>	<b>421,3</b>	<b>323,4</b>	<b>49</b>	<b>3,17</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
16 М 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47				
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81				
437*	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	11,2	15,34	1,86				
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98				
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62				
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44				
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76				
	<b>Итого:</b>		<b>36,91</b>	<b>17,13</b>	<b>127,99</b>	<b>806,23</b>	<b>1,286</b>	<b>40</b>	<b>0,257</b>	<b>3,32</b>	<b>566,96</b>	<b>188,78</b>	<b>163,38</b>	<b>11,94</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
288**	Молоко кипяченое	200	5,39	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21				
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6				
	<b>Итого:</b>		<b>10,69</b>	<b>9,18</b>	<b>44,68</b>	<b>304,31</b>	<b>0,15</b>	<b>2,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,7</b>	<b>227</b>	<b>261</b>	<b>36,4</b>	<b>0,81</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>77,22</b>	<b>52,55</b>	<b>245,53</b>	<b>1756,64</b>	<b>1,608</b>	<b>43,23</b>	<b>0,535</b>	<b>5,29</b>	<b>1215,26</b>	<b>773,18</b>	<b>248,78</b>	<b>15,92</b>				





**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: понедельник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

№ рецепта	Пример пищи, пищевое название блюда	Возраст: 7-11 лет												
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
		Белок	Жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
Масса порции (г)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Неделя: 2</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
8м 16г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
442*	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,2
426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>27,3</b>	<b>21,86</b>	<b>73,69</b>	<b>601,5</b>	<b>0,343</b>	<b>22,17</b>	<b>17,09</b>	<b>1,01</b>	<b>308,5</b>	<b>58,53</b>	<b>118,25</b>	<b>30,85</b>
<b>ОБЕД</b>														
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	6,12	0	1,86	51,6	12	20,4	0,78
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64
498*	Котлеты рубленые из птицы	80	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	15,63	1,26
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	<b>Итого:</b>		<b>34,34</b>	<b>26,67</b>	<b>118,43</b>	<b>947,3</b>	<b>0,444</b>	<b>17,92</b>	<b>0,29</b>	<b>4,07</b>	<b>367,24</b>	<b>92,88</b>	<b>102,2</b>	<b>8,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
к.о.	Корж "Лаконка"	50	3,2	12,5	32	253,5	0,025	0,021	0	0	30,81	0	3,64	0,82
	<b>Итого:</b>		<b>8,79</b>	<b>18,88</b>	<b>41,38</b>	<b>370,81</b>	<b>0,105</b>	<b>2,751</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>219,81</b>	<b>252</b>	<b>33,04</b>	<b>1,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>70,43</b>	<b>67,41</b>	<b>233,50</b>	<b>1919,61</b>	<b>0,89</b>	<b>42,84</b>	<b>17,43</b>	<b>5,08</b>	<b>893,55</b>	<b>403,41</b>	<b>253,49</b>	<b>40,71</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Витамины										Минералы			
		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеб.	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4	
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3	
271**	Какао с молоком ступенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	
	<b>Итого:</b>		<b>21,55</b>	<b>15,75</b>	<b>83,04</b>	<b>565,34</b>	<b>0,19</b>	<b>21,38</b>	<b>0,08</b>	<b>1,31</b>	<b>330,62</b>	<b>178,57</b>	<b>67,72</b>	<b>7,06</b>	
<b>ОБЕД</b>															
55 Дист	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48	
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62	
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66	
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1	
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28	
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
1110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76	
	<b>Итого:</b>		<b>22,81</b>	<b>20</b>	<b>101,55</b>	<b>682,23</b>	<b>0,44</b>	<b>32,24</b>	<b>0,71</b>	<b>6,68</b>	<b>411,29</b>	<b>147,9</b>	<b>115,42</b>	<b>6,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
272**	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2	
335**	Пирожки печеные из слоистого теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52	
	<b>Итого:</b>		<b>10,2</b>	<b>10,27</b>	<b>37,08</b>	<b>281,82</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,83</b>	<b>238,56</b>	<b>249,32</b>	<b>34,34</b>	<b>0,72</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,56</b>	<b>46,02</b>	<b>221,67</b>	<b>1529,39</b>	<b>0,81</b>	<b>55,02</b>	<b>0,85</b>	<b>8,82</b>	<b>980,47</b>	<b>575,79</b>	<b>217,48</b>	<b>14,02</b>	





**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность в целом (ккал)	Витамины					Минералы		
		Масса горюхи		Белки	Жиры	Углеб.	6		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
		3	4													
<b>ЗАВТРАК</b>																
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42		
347****	Фрикадельки рыбные	80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,024	0,4	135,2	40	21,6	0,64		
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1		
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (варенье)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	<b>Итого:</b>		17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	0,064	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79		
<b>ОБЕД</b>																
19 М 16г	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	8,4	0	3	25,16	11,05	10,08	0,63		
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81		
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хмельновски	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3		
510*	Каша вязкая(пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06		
284**	Компот из яблос с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2		
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76		
	<b>Итого:</b>		26,31	26,14	116,25	816,29	0,42	28,37	0,33	9,47	484,8	142,64	101,69	7,2		
<b>ПОЛДНИК</b>																
272**	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2		
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4		
	<b>Итого:</b>		9,2	8,08	30,38	230,52	0,13	1,4	0,05	0,5	208,01	247,01	33	0,6		
	<b>ВСЕГО:</b>		53,38	45,26	207,92	1462,51	0,798	43,85	0,444	12,49	954,76	490,75	197,89	10,59		

