

**Средняя цена за 2 недели  
1 вариант с услугой**

1 неделя	7-11 лет
	с услугой
1 ДЕНЬ	33,35
2 ДЕНЬ	58,23
3 ДЕНЬ	51,57
4 ДЕНЬ	60,07
5 ДЕНЬ	63,18
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	46,84
8 ДЕНЬ	52,91
9 ДЕНЬ	44,79
10 ДЕНЬ	59,36
11 ДЕНЬ	62,5
Средняя стоимость за 5 дней	53,28
12 ДЕНЬ	53,28
Средняя стоимость за 6 дней	53,28
<b>Итого за 2 недели</b>	<b>53,28</b>

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**

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.  
 День: понедельник  
 Возраст: 7-11 лет

№ рач.	Прочая пища, наименование блюда	Неделя: I	Энергетическая ценность (ккал)							Витамины									Минералы		
			Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)				В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
			Белки	Жиры	Углеб.	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>																					
8м 17г	Бульбурд горячий с колбасой	30	3,34	4,23	7,49	81,5	0,055	0,125	8,5	0,28	26,15	7,85	29,68	13,36							
253***	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56							
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44							
	<b>Итого:</b>		<b>12,76</b>	<b>16,37</b>	<b>79,17</b>	<b>514,9</b>	<b>0,155</b>	<b>1,545</b>	<b>8,58</b>	<b>0,72</b>	<b>211,55</b>	<b>151,85</b>	<b>72,48</b>	<b>14,76</b>							
<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							
451*	Виточки	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24							
145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	150	3,13	10,58	21,11	195	0,15	17,99	12	0,2	84,69	33,2	28,67	1,22							
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>25,36</b>	<b>29,73</b>	<b>127,95</b>	<b>890,14</b>	<b>0,51</b>	<b>40,01</b>	<b>12,212</b>	<b>3,24</b>	<b>462,28</b>	<b>145,99</b>	<b>131,24</b>	<b>9</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							
460***	Крепель, 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>		<b>9,14</b>	<b>12,95</b>	<b>36,05</b>	<b>297,52</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>9,04</b>	<b>0,75</b>	<b>217,51</b>	<b>249,71</b>	<b>40,2</b>	<b>0,84</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,26</b>	<b>59,05</b>	<b>243,17</b>	<b>1702,56</b>	<b>0,805</b>	<b>42,955</b>	<b>29,832</b>	<b>4,71</b>	<b>891,34</b>	<b>547,55</b>	<b>243,92</b>	<b>24,6</b>							





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: I

№ рач.	Прием пищи/наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы				
		Белки		Жиры		Углеб.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
		3	4	5	6	7	8										9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,06	0,02	0,04	70	70	3,3	0,08					
348***	Рыбные хлебцы (паровые)	80	11,28	3,44	4,72	95,2	0,056	0,24	0,032	0,8	125,6	31,2	17,6	0,48					
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					
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44					
	<b>Итого:</b>		<b>20,19</b>	<b>14,36</b>	<b>55,45</b>	<b>431,1</b>	<b>0,186</b>	<b>9,48</b>	<b>0,064</b>	<b>3,62</b>	<b>284,6</b>	<b>155</b>	<b>49,9</b>	<b>2,24</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	15,54	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	5,59	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>67,79</b>	<b>40,67</b>	<b>228,12</b>	<b>1541,64</b>	<b>1,622</b>	<b>52,21</b>	<b>0,391</b>	<b>7,64</b>	<b>1078,56</b>	<b>604,78</b>	<b>249,68</b>	<b>14,99</b>					



Примерное меню в пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: I

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	И름ы пиши, динименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)										Витамины					Минералы		
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо						
		Белки	Жиры	Углев.	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
112****	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,9	0,051	17	0	0,34	18,7	27,2	15,3	3,74					
104**	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	222,4	168,95	78,65	2,12					
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44					
	<b>Итого:</b>		<b>11,78</b>	<b>9,21</b>	<b>83,51</b>	<b>468,71</b>	<b>0,351</b>	<b>18,73</b>	<b>0,05</b>	<b>1,07</b>	<b>269,1</b>	<b>207,6</b>	<b>101,05</b>	<b>6,55</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	19,8	10,8	7,8	0,3					
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	0,02	0,6	0	1,88	33,2	6	12,2	0,28					
346****	Котлеты рыбные лобительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,8	0,04	0,8	121,6	29,6	20,8	0,64					
428****	Картофель жареный из отварного	150	3,6	14,25	22,8	234	0,18	26,25	0	6,45	94,5	18	36	13,5					
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0,1					
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>23,57</b>	<b>26,49</b>	<b>110,04</b>	<b>779,6</b>	<b>0,406</b>	<b>30,65</b>	<b>0,04</b>	<b>12,3</b>	<b>369,45</b>	<b>90,15</b>	<b>104,25</b>	<b>17,02</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
271**	Какао с молоком стуженным	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					
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77					
	<b>Итого:</b>		<b>7,83</b>	<b>5,46</b>	<b>52,34</b>	<b>291,65</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,77</b>	<b>144,89</b>	<b>138,86</b>	<b>37,82</b>	<b>1,8</b>					
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>43,18</b>	<b>41,16</b>	<b>245,89</b>	<b>1539,96</b>	<b>0,867</b>	<b>49,69</b>	<b>0,12</b>	<b>14,2</b>	<b>783,44</b>	<b>436,61</b>	<b>243,12</b>	<b>25,37</b>					





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд												
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы		
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>													
1*	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51
469*	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,1	0,52	0,05	0,49	203,3	129,71	29,74	1,79
516*	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
294**	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
<b>Итого:</b>		<b>22,61</b>	<b>28,74</b>	<b>91,26</b>	<b>721,52</b>	<b>0,295</b>	<b>3,32</b>	<b>0,14</b>	<b>2,23</b>	<b>311,61</b>	<b>164,43</b>	<b>64,3</b>	<b>4,18</b>
<b>ОБЕД</b>													
55 Дзег	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*	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**	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**	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**	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110*	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>22,43</b>	<b>19,96</b>	<b>99,09</b>	<b>670,48</b>	<b>0,43</b>	<b>32,24</b>	<b>0,71</b>	<b>6,62</b>	<b>408,04</b>	<b>146,9</b>	<b>114,72</b>	<b>6,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
272**	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2
335**	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>55,24</b>	<b>58,97</b>	<b>227,43</b>	<b>1673,82</b>	<b>0,905</b>	<b>36,96</b>	<b>0,91</b>	<b>9,68</b>	<b>958,21</b>	<b>560,65</b>	<b>213,36</b>	<b>11,14</b>





**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: пятница

Сезон: Осень - Зима 2020-2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рсч.	Примерное меню	Энергетическая и пищевая ценность (ккал)										Минералы				
		Пищевые вещества (г)			Жиры	Углев.	Белки	Витамины			Ca	P	K	Mg	Fe	
		Масса порции	Белки	Углев.				С	А	Е						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАВТРАК</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		
498*	Копченые 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		
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		
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44		
	<b>Итого:</b>		<b>21,84</b>	<b>23,25</b>	<b>79,2</b>	<b>615,62</b>	<b>0,304</b>	<b>18,49</b>	<b>0,11</b>	<b>3,95</b>	<b>247,71</b>	<b>86,45</b>	<b>62,17</b>	<b>3,53</b>		
<b>ОБЕД</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		
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		
444*	Плов по-узбекски	180	12,96	17,1	40,86	376,2	0,081	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,75	2,8		
284**	Компот из яблок 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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	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>21,36</b>	<b>25,43</b>	<b>113,83</b>	<b>778,92</b>	<b>0,285</b>	<b>23,94</b>	<b>0,48</b>	<b>4,05</b>	<b>367,46</b>	<b>98,15</b>	<b>102,54</b>	<b>7,43</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8		
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>		<b>4,6</b>	<b>1,9</b>	<b>22,4</b>	<b>210</b>	<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>3,2</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,8</b>	<b>50,58</b>	<b>215,43</b>	<b>1604,54</b>	<b>0,659</b>	<b>46,43</b>	<b>0,6</b>	<b>8,5</b>	<b>643,17</b>	<b>205,6</b>	<b>169,71</b>	<b>14,16</b>		

