

Примерное двухнедельное меню
ООО «МастерКласс» для организации горячего питания для детей находящихся в летнем лагере с
дневным пребыванием «Школьник».
Категория детей 6-10 лет.

Разработано:
Директор ООО «МастерКласс»
В.А.Пилогаев



Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

СРЕДА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
138	Омлет с сыром	155	15,64	22,61	3,20	278,23	0,11	8,53	0,40	0,87	422,29	431,57	32,66	2,47
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
ГП	Йогурт д/п	100	2,07	1,92	14,70	82,20	0,03	0,26	0,01	1,33	171,27	69,00	12,19	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
299	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
ГП	Вода Лель и/г	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	525	20,72	30,19	38,89	552,41	2,09	8,79	2,30	2,86	614,81	535,64	60,75	3,80
						Обед								
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	78,23	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
246	Огурец свежий (порциями)	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,04	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
192	Печень говяжья по-строгановски	120	25,44	31,58	5,13	403,80	0,36	10,91	9,53	1,34	61,61	392,22	25,64	7,92
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,09	0,00	0,03	0,99	9,82	55,28	20,69	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
280	Компот из свежих яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
ГП	Бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,00	0,04	10,00	0,12	0,40	43,00	28,00	72,50	1,06
	Итого:	890	37,85	40,53	105,79	958,05	0,70	41,92	9,92	3,71	168,67	600,85	172,81	13,71
	Итого за день:	1415	58,57	70,72	144,68	1510,46	2,79	50,71	12,22	6,57	783,48	1136,49	233,56	17,51

Директор МБОУ СОШ № 161*
Д.А.Иванова



Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Пиллюгаев



Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

ЧЕТВЕРГ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б.	Ж	У		В.1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Вафли	50	1,95	4,90	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
295	Чай с молоком	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19
ГП	Вода Лель н/г	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	525	13,23	15,76	85,75	661,46	2,06	1,91	4,91	3,12	265,35	228,20	56,81	2,00
						Обед								
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
246	Помидоры свежие (порциями)	60	0,60	0,12	2,28	14,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
212	Птица отварная	130	25,81	25,81	1,37	343,80	0,10	1,37	0,18	0,79	27,55	240,55	27,55	2,34
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,45	0,13	5,38	0,04	0,19	39,96	88,05	27,82	1,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Печенье молочное	50	1,75	3,40	27,60	92,10	0,05	0,00	0,10	0,90	55,50	132,50	9,00	0,60
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	950	36,41	41,23	109,60	935,14	0,54	66,01	0,74	5,34	264,14	631,83	163,90	10,92
	Итого за день:	1475	49,64	56,99	195,35	1596,60	2,60	67,92	5,65	8,46	529,49	860,03	220,71	12,92

Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А. Иванова

Директор ООО "МастерКласс"
В.А. Пилигаев

Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

ПЯТНИЦА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
303	Блинчики с джемом	170	8,28	8,36	38,80	363,76	0,09	1,34	0,08	1,65	25,58	69,06	13,61	1,37
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47,00	0,09	1,00	11,00	0,18	18,10	14,00	10,00	0,10
ГП	Вода Лель n/г	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	540	14,40	11,53	72,31	585,55	2,13	5,20	12,93	2,44	135,33	117,37	43,60	2,83
						Обед								
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,28	17,40	99,26	0,10	8,09	0,19	0,32	18,26	55,91	23,26	0,90
246	Огурец свежий (порциями)	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,04	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
189	Котлеты ,биточки,шницеля	95	12,82	14,06	6,88	212,10	0,09	0,00	0,06	0,78	15,74	163,70	25,28	2,54
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,27	225,18	0,03	0,00	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
290	Напиток брусники	200	0,11	0,00	21,07	84,69	0,03	15,30	0,84	0,21	19,42	28,16	18,82	0,42
ГП	Вафли	50	1,95	4,90	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
	Итого:	815	24,22	26,77	126,86	976,17	0,37	30,39	4,12	4,61	89,33	403,77	121,11	6,15
	Итого за день:	1355	38,62	38,30	199,17	1561,72	2,50	35,59	17,05	7,05	224,66	521,14	164,71	8,98

Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А.Иванова

Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Пилигаев

Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

СУББОТА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
324	Вареники с картофелем с маслом	210	7,15	9,10	42,30	641,40	0,11	0,13	0,06	0,89	42,41	80,22	12,75	0,88
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
300	Чай с медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
ГП	Бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,00	0,04	10,00	0,12	0,40	43,00	28,00	72,50	1,06
ГП	Вода Лель н/г	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	570	11,56	9,58	84,99	856,38	2,10	10,13	2,02	1,85	104,26	140,29	101,10	3,18
						Обед								
46	Суп картофельный с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
229	Кукуруза консервированная	60	1,43	0,30	4,95	28,90	0,05	5,00	0,00	0,05	5,00	10,00	4,65	0,17
210	Курица в соусе с томатом	130	40,25	48,56	6,35	623,34	0,08	2,47	0,39	1,28	48,10	264,48	33,62	2,86
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,09	0,00	0,03	0,99	9,82	55,28	20,69	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,04	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
ГП	Печенье	50	1,75	3,40	27,60	92,10	0,05	0,00	0,10	0,90	55,50	132,50	9,00	0,60
	Итого:	850	56,17	61,23	120,96	1191,59	0,41	141,72	0,83	4,43	148,25	545,85	98,87	6,81
	Итого за день:	1420	67,73	70,81	205,95	2047,97	2,51	151,85	2,85	6,28	252,51	686,14	199,97	9,99

Директор МБОУ СОШ № 161*

Д.А.Иванова



Директор ООО "МастерКласс"

В.А.Пилюгаев



Sheet1

Таблица подсчета среднесуточной нормы килокалорий, витаминов и минеральных веществ

	Возрастная категория 6-10 лет	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (ГР)	Энергетическая ценность (ккал)								
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	54,81	50,34	196,85	1528,54	2,8	27,78	2,42	4,69	633,41	985,32	324,67	16,27
	2	51,05	63,16	173,04	1414,54	2,5	24,67	4,14	6,31	296	823,57	153,93	12,26
	3	48,81	56,39	182,3	1337,07	2,42	186,28	2,77	4,68	426,6	605,74	223,86	9,19
	4	60,52	39,83	184,16	1469,81	2,6	27,83	16,28	6,07	582,34	876,27	198,36	37,34
	5	45,65	64,6	233,69	1585,42	2,66	56,75	2,67	9,76	562,08	847,24	221,9	14,06
	6	39,37	41,25	185,68	1796,63	2,62	31,13	17,08	6,13	237,26	519,89	150,78	8,44
	7	44,95	52,55	207,08	1566,33	2,61	25,41	2,53	6,85	516,61	813,16	210,61	13,65
	8	50,41	53,13	225,32	1514,68	2,49	23,76	13,57	7,97	468,15	822,41	159,44	9,38
	9	58,57	70,72	144,68	1510,46	2,79	50,71	12,22	6,57	783,48	1136,49	233,56	17,51
	10	49,64	56,99	195,35	1596,6	2,6	67,92	5,65	8,46	529,49	860,03	220,71	12,92
	11	38,78	38,48	198,72	1558,72	4,71	37,29	6,65	11,97	207,16	512,74	157,01	10,48
	12	67,73	70,81	205,95	2047,97	2,51	151,85	2,85	6,28	252,51	686,14	199,97	9,99
	Итого:	610,29	658,25	2332,82	18926,77	33,31	711,38	88,83	85,74	5515,09	9489	2454,8	171,49
	Среднесуточная	50,86	54,85	194,40	1577,23	2,78	59,28	7,40	7,15	459,59	790,75	204,57	14,29
	Потребность в пищевых веществах (норма)	77	79	335	2350	1,2	60	7	10	1100	1100	250	18
	Процент удовлетворения потребности	0,66	0,69	0,58	0,67	2,31	0,99	1,06	0,71	0,42	0,72	0,82	0,79

Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
ГП	Вода Лель н/г	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	575	14,96	14,64	78,89	541,25	2,25	17,67	1,92	1,08	366,95	342,34	105,24	6,40
						Обед								
37	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,88	0,04	0,96	0,23	0,56	23,60	125,45	18,88	1,31
229	Кукуруза консервированная	50	1,43	0,30	4,95	28,90	0,05	5,00	0,00	0,05	5,00	10,00	4,65	0,17
180	Гуляш из отварной курицы	120	18,07	20,17	5,62	276,28	0,05	2,33	0,02	0,50	13,96	139,19	19,42	2,32
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,48	6,52	54,00	316,60	0,29	0,00	0,04	0,06	18,00	197,24	118,03	3,96
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Йогурт д/п	100	5,00	3,00	8,00	85,50	0,04	0,60	0,03	0,20	147,00	96,50	14,00	0,10
	Итого:	890	39,85	35,70	117,96	987,29	0,55	10,11	0,50	3,61	266,46	642,98	219,43	9,87
	Итого за день:	1465	54,81	50,34	196,85	1528,54	2,80	27,78	2,42	4,69	633,41	985,32	324,67	19,67

Директор МБОУ "СОШ № 161"

Д.А.Иванова

Директор ООО "Мастер-класс"

В.А.Григорьев

Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет
ВТОРНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
132	Омлет натуральный	155	16,12	24,98	4,21	306,44	0,10	0,79	0,31	0,69	126,86	240,37	19,86	2,48
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
ГП	Апельсин	200	0,80	0,00	17,20	70,00	0,01	0,00	1,50	1,17	2,00	10,50	1,50	0,15
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,06	2,52	0,02
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,02	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Вода Лель n/g	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	625	19,88	32,57	52,51	581,40	2,05	3,59	3,70	2,53	152,91	287,47	38,10	3,74
						Обед								
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	78,23	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
74	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	25	5,69	4,29	0,35	62,80	0,02	0,07	0,01	0,13	4,52	59,28	6,89	0,84
246	Огурец свежий (порциями)	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,04	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
189	Котлеты, биточки, шницеля	95	12,82	14,06	6,88	212,10	0,09	0,00	0,06	0,78	15,74	163,70	25,28	2,54
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,33	211,99	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,28	20,68	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,06	2,52	0,02
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,02	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
280	Компот из свежих яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
ГП	Печенье	50	1,75	3,40	27,60	92,10	0,05	0,00	0,10	0,90	55,50	132,50	9,00	0,60
	Итого:	840	31,17	30,59	120,53	833,14	0,45	21,08	0,44	3,78	143,09	536,10	115,83	8,52
	Итого за день:	1465	51,05	63,16	173,04	1414,54	2,50	24,67	4,14	6,31	296,00	823,57	154,93	12,26

Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А. Иванова

Директор ООО "Мастер-класс"
В.А. Пигинаев

Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

СРЕДА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
106	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0,00	0,00	0,17	1,80	0,03	1,26	0,11
ГП	Хлеб ржаной	15	0,66	0,12	3,42	17,40	0,01	0,00	0,00	0,11	2,90	15,00	4,95	0,39
321	Слойка с повидлом	55	4,11	10,41	26,12	132,22	0,06	0,03	0,04	0,56	12,40	41,70	6,58	0,64
295	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,19	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
ГП	Вода Лель n/g	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	510	17,24	30,04	86,11	604,83	2,10	2,04	2,00	1,70	288,52	236,27	48,29	2,06
						Обед								
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
246	Помидоры свежие (порциями)	60	0,60	0,12	2,28	14,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
193	Плов с мясом	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,10
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,04	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
ГП	Бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,00	0,04	10,00	0,12	0,40	43,00	28,00	72,50	1,06
	Итого:	820	31,57	26,35	96,19	732,24	0,32	184,24	0,77	2,98	138,08	369,47	175,57	7,13
	Итого за день:	1330	48,81	56,39	182,30	1337,07	2,42	186,28	2,77	4,68	426,60	605,74	223,86	9,19

Директор МБОУ "СОШ № 161"

Д.А.Иванова



Директор ООО "МастерКласс"

В.А.Пилкодав



Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

N реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
141	Запеканка из творога	170	29,22	12,11	29,10	312,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
ГП	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47,00	0,09	1,00	11,00	0,18	18,10	14,00	10,00	0,10
ГП	Вода Лель n/g	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	540	37,28	17,66	72,95	604,27	2,15	2,04	12,94	1,43	440,77	451,83	81,28	2,75
						Обед								
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,32	18,26	55,91	23,27	0,90
246	Огурец свежий (порциями)	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,04	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
167	Котлета рыбная с маслом	95	12,54	8,48	8,10	165,81	0,10	0,51	0,06	0,96	41,46	186,87	29,13	0,84
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,45	0,13	5,38	0,04	0,19	39,96	88,05	27,82	1,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
276	Напиток из брусники	200	0,12	0,00	21,15	85,07	0,01	4,80	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36
ГП	Вафли	50	1,94	4,90	31,26	271,00	0,02	0,00	3,00	2,34	4,00	21,00	3,00	30,00
	Итого:	815	23,24	22,17	111,21	865,54	0,45	25,79	3,34	4,64	141,57	424,44	117,08	34,59
	Итого за день:	1355	60,52	39,83	184,16	1469,81	2,60	27,83	16,28	6,07	582,34	876,27	198,36	37,34

Директор МБОУ "СОШ № 161"

Д.А.Иванова

Директор ООО "МастерКласс"

В.А.Пилипко

Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

ПЯТНИЦА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	0,00	0,30	21,00	16,50	13,50	3,30
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
ГП	Вода Лель n/g	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	585	15,57	22,90	79,79	621,20	2,11	16,66	1,95	1,15	301,46	254,33	57,95	5,73
						Обед								
42	Рассольник Ленинградский	200	6,04	13,56	38,74	180,00	0,17	11,77	0,25	2,90	36,12	102,96	40,10	1,39
246	Помидоры свежие (порциями)	60	0,60	0,12	2,28	14,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
202	Тефтели из говядины с рисом (Ежик)	120	12,82	18,95	13,21	274,60	0,10	2,10	0,16	0,88	83,01	201,57	29,72	2,27
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,33	211,99	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,28	20,68	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Печенье	50	1,75	3,40	27,60	92,10	0,05	0,00	0,10	0,90	55,50	132,50	9,00	0,60
	Итого:	840	30,08	41,70	153,90	964,22	0,55	40,09	0,72	8,61	260,62	592,91	163,95	8,33
	Итого за день:	1425	45,65	64,60	233,69	1585,42	2,66	56,75	2,67	9,76	562,08	847,24	221,90	14,06



Директор МБОУ «СОШ № 161»
Д.А.Иванова

Директор ООО «Мастеркласс»
В.А.Пилыгаев



Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

СУББОТА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
324	Вареники с картофелем с маслом	210	7,15	9,10	42,30	641,40	0,11	0,13	0,06	0,89	42,41	80,22	12,75	0,88
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
300	Чай с медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
ГП	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47,00	0,09	1,00	11,00	0,18	18,10	14,00	10,00	0,10
ГП	Вода Лель л/г	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	580	13,32	12,26	72,54	850,21	2,15	1,19	12,91	1,67	149,36	126,99	41,90	2,30
						Обед								
46	Суп картофельный с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
229	Кукуруза консервированная	60	1,43	0,30	4,95	28,90	0,05	5,00	0,00	0,05	5,00	10,00	4,65	0,17
189	Котлеты ,биточки,шницеля	95	12,82	14,06	6,88	212,10	0,09	0,00	0,06	0,78	15,74	163,70	25,28	2,54
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45	0,14	5,39	0,05	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
290	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	0,03	15,30	0,84	0,21	19,42	28,16	18,82	0,42
ГП	Вафли	50	1,95	4,90	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
	Итого:	815	26,05	28,99	113,14	946,42	0,47	29,94	4,17	4,46	107,9	392,9	108,88	6,14
	Итого за день:	1395	39,37	41,25	185,68	1796,63	2,62	31,13	17,08	6,13	257,26	519,89	150,78	8,44

Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А.Иванова

Директор ООО "МатерКласс"
В.А.Пилипко

Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
124	Макароны запеченные с сыром	206	6,80	10,60	37,40	292,00	0,18	0,14	0,12	1,50	198,94	185,16	38,44	1,98
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
315	Печенье	50	3,54	2,41	32,66	166,50	0,07	0,06	0,03	0,62	21,83	53,85	11,17	0,73
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Вода Лель и/г	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	526	13,30	20,60	94,32	663,46	2,20	3,00	2,04	2,79	244,82	275,62	66,35	4,01
						Обед								
56	Суп лапша-домашняя с курицей	200	7,65	8,19	11,47	150,30	0,07	0,12	0,20	0,53	16,83	93,76	14,85	1,30
229	Зеленый горошек консервир	60	1,56	1,64	3,49	38,94	0,06	5,45	0,02	0,11	10,90	33,79	11,44	0,38
204	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	120	15,16	16,25	10,99	250,32	0,12	0,62	0,06	0,59	155,65	243,96	35,69	2,15
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,27	225,18	0,03	0,00	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	890	31,65	31,95	112,76	902,87	0,41	22,41	0,49	4,06	271,79	537,54	144,26	9,64
	Итого за день:	1416	44,95	52,55	207,08	1566,33	2,61	25,41	2,53	6,85	516,61	816,16	210,61	13,65

Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А.Иванова

Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Фирюгаев

Sheet1

Возрастная категория от 6 до 10 лет

ВТОРНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
106	Каша молочная Геркулесовая вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
ГП	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47,00	0,09	1,00	11,00	0,18	18,10	14,00	10,00	0,10
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
ГП	Вода Лель и/г	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	575	14,13	18,66	83,03	589,18	2,17	3,21	12,95	1,57	254,57	258,96	68,97	2,47
						Обед								
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
229	Кукуруза консервированная	60	1,43	0,30	4,95	28,90	0,05	5,00	0,00	0,05	5,00	10,00	4,66	0,16
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,06	2,50	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
276	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	85,07	0,01	4,80	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36
ГП	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	289,00	0,10	0,00	0,30	3,50	129,00	295,00	20,00	1,60
	Итого:	890	36,28	34,47	142,29	925,50	0,32	20,55	0,62	6,40	213,58	563,45	90,47	6,91
	Итого за день:	1465	50,41	53,13	225,32	1514,68	2,49	23,76	13,57	7,97	468,15	822,41	159,44	9,38

Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А. Иванова



Директор ООО "МастерКласс"
Б.А. Гилюгаев



Производственный контроль

Приложение 11
СанПиН 2.4.4.2599-10

Рекомендуемая номенклатура,
объем и периодичность проведения лабораторных и инструментальных
исследований в рамках осуществления государственного санитарно-
эпидемиологического надзора

Школы 161

Вид исследований	Объект исследования (обследования)	Количество, не менее	Кратность не реже
Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства	Салаты, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда	2-3 блюда исследуемого приема пищи	1 раз в сезон (июнь)
Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре	Обед	3-4 блюда	1 раз в сезон (июнь)
Контроль проводимой витаминизации блюд	Третьи блюда	1 блюдо	1 раз в сезон (июнь)
Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП)	Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала	10 смывов	1 раз в сезон (июнь)

Директор
ООО «МастерКласс»



В.А.Пилюгаев