



Согласовано:
директор МКОУ СОШ № 14 г. Слободского


/Черных А.В./
« 28 » 08 2024 год




Согласовано
представитель органа
родительской общественности


/ Крылова /
"30" августа 2024 год

Утверждено:

директор ООО «Аврора»


/Л.Е. Салтыкова/
« 24 » 08 2024 год



**Примерное десятидневное меню
(осенне-зимний период)
МКОУ СОШ № 14 г. Слободского
для детей с 7 до 11 лет**

Меню с 01.09.2024

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК									
Каша Дружба 200/5	Каша манная молочная жидкая 200/5	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 200/5	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	Оладьи 200	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	Каша ячневая молочная жидкая 200/5	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 200/5
Масло сливочное (порционное) 10	Омлет натуральный с маслом 65 гр.	Запеканка из творога с морковью 50	Фрукт (яблоко) 120	Повидло 30	Масло сливочное (порционное)10	Суфле из творога 60	Омлет натуральный с маслом 65 гр.	Масло сливочное (порционное) 10	
Сыр (порционно)15		Молоко сгущенное 10		Салат из моркови с яблоками 60	Сыр (порционно)15	Молоко сгущенное 10		Сыр (порционно)15	Фрукт (яблоко) 120 гр
Чай с сахаром и лимоном 200	Компот их яблок 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром 200	Компот из курага 200	Напиток из шиповника 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Какао с молоком 200	Компот из изюма 200	Чай с сахаром 200
Кондитерское изделие 30 гр					Кондитерское изделие 30 гр			Кондитерское изделие 30 гр	
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20		Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20
500	510	505	565	510	500	515	510	500	565

Исполнитель :

Заказчик:

Завтраки

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША «ДРУЖБА»	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,3	39,4	0,14	130	30,6	140	0,44	229	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	500	13,76	20,17	77,53	546,6	0,173	2,405	80,6	2,145	286,99	55,75	283,8	2,702		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,22	6,6	31,24	209	0,078	1,38	40,2	0,52	136,8	20,4	122,4	0,46	230	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	65	5,6	8,5	1,4	104	0,03	0,2	124	0,5	50	8	97	1,05	268	2021
КОИМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
Итого за прием пищи:	510	14,8	15,62	61,54	445,4	0,176	2,18	164,2	1,56	203,6	42,3	265,9	2,97		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	0,168	1,52	42,6	0,54	158,2	55,6	206,6	1,25	234	2021	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	50	3,23	2	4,46	48,9	0,03	0,4	25,8	0,4	31,5	15	56,9	0,5	189	2021	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	6,3	38,3	0,07	464	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
Итого за прием пищи:	505	15,39	12,95	68,35	452,6	0,282	2,32	82,1	1,46	288,1	92,5	368,1	2,84			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	46,2	182,8	1,2	235	2021	
ФРУКТ (яблоко)	120	0,48	1,68	11,76	53	0,04	8,4	0	0,24	19,32	10,8	13,2	2,65	82	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
Итого за прием пищи:	565	11,02	9,64	74,58	417	0,286	9,7	39	0,9	169,62	73,4	248,1	5,67			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЬИ	200	15	18,75	75,75	536,25	0,212	0,75	80	4,25	146,25	31,25	195	1,63	526	2021
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	30	0,12	0	19,5	78,6	0,003	0,15	0	0	4,2	2,1	2,7	0,39	86	2021
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,66	4,5	53,4	0,03	3,24	0	1,8	13,8	16,2	22,8	0,69	22	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	510	17,54	22,58	127,09	787,05	0,267	4,24	80	6,37	184,65	56,65	244,2	3,83		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,22	29,6	140	0,14	236	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
Итого за прием пищи:	500	14,09	20,26	90,91	602	0,153	81,445	81	2,945	289,81	52,95	277,9	2,142		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,144	1,7	39	0,76	139,4	37,8	194,4	1,89	232	2021
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	60	7,8	3	7,8	89,4	0,04	0,18	30,6	0,12	66,6	10,8	98,4	0,04	284	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
Итого за прием пищи:	515	19,16	11,01	76,91	483,1	0,248	2,98	73,8	1,42	258	69,2	368,2	3,82		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,144	1,7	39	0,76	139,4	37,8	194,4	1,89	232	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	60/5	5,6	8,5	1,4	104	0,03	0,2	124	0,5	50	8	97	1,05	268	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
Итого за прием пищи:	510	19,24	18,46	69,26	519	0,262	2,6	182	1,77	314,1	80,3	426,9	4,59		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	46,2	182,8	1,2	235	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
Итого за прием пищи:	500	16,02	20,92	93,65	627,6	0,271	1,505	80,2	2,245	297,29	70,65	328,2	3,492		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200/5	7,6	8,48	29,14	221,6	0,168	1,52	42,6	0,54	158,2	55,6	206,6	1,25	234	2021
ФРУКТ (яблоко)	120	0,48	1,68	11,76	53	0,04	8,4	0	0,24	19,32	10,8	13,2	2,65	82	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
Итого за прием пищи:	565	11,16	10,68	68	399	0,266	9,92	42,6	1,28	196,02	82,8	271,9	5,72		

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	152,18	162,29	797,82	5279,35	2,38	119,3	905,5	22,1	2510,28	676,5	3053,2	38,23
Среднее значение за период	15,2	16,2	79,8	527,9	0,24	11,9	90,6	2,2	251,0	67,7	305,3	3,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	15,1	70,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	523,0

Обеды

1 день

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ОБЕДЫ									
Салат из свежих огурцов 60 гр.	Салат из белокочанной капусты 60 гр.	Салат из свеклы с сыром 60 гр	Винегрет овощной 60 гр	Салат из свежих помидоров 60 гр.	Салат из капусты белокочанной и огурцов 60 гр.	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	Салат из моркови с яблоками 60	Салат витаминный 60	Салат из свеклы 60
Суп картофельный с рыбными консервами 200	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной 200	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Рассольник Ленинградский со сметаной 200	Щи из сежей капусты с карт со сметаной 200	Суп из овощей со сметаной 200	Суп гороховый 200	Борщ из св. капусты с картофелем 200	Суп-лапша домашняя 200	Суп крестьянский с крупой 200
Котлета из курицы припущенная 90	Котлета из говядины 90	Биточки рыбные 90 гр	Котлета «Антошка» 90 гр	Тефтели из говядины (паровые) 90	Котлета из курицы припущенная 90	Котлета, «Школьная» 90	Жаркое из сердца 240 гр.	Курицы тушеная с морковью 90	Котлета рыбная Любительская 90 гр
Макаронные изделия отварные 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Макаронные изделия отварные 150	Пюре картофельное 150	Макаронные изделия отварные 150	Каша гречневая рассыпчатая 150		Каша рисовая рассыпчатая 150	Пюре картофельное 150
Соус томатный 30	Соус томатный 30	Масло сливочное 10	Соус томатный 30	Соус томатный 30	Масло сливочное 10	Соус томатный 30			Масло сливочное 10
Компот из яблок 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Напиток из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из кураги 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Компот из свежих фруктов 200
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40
790	790	770	790	790	770	790	760	760	770

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	----------	----------	----------------------	---	---------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	3,6	1,08	38,4	0,018	1,98	0	1,62	10,8	8,4	17,4	0,29	14	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	64,5	117,2	0,814	122	2021
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18	16,2	9,64	255,86	0,09	0,77	65,6	1,16	43,71	21,86	164,6	1,63	372	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	7,5	45	1,05	256	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	790	36,04	35,63	86,55	810,33	0,336	8,28	115,1	4,59	119,21	127,27	426,15	6,116		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,012	10,2	0	1,68	24	9,6	16,8	0,32	1	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5	10,12	110,4	0,034	6,4	0	1,88	29,4	18,6	39,2	0,88	54-2с	2022
КОТЛЕТКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,84	11,07	13,5	218,7	0,14	0	3,6	1,26	47,7	23,4	155,7	2,52	339	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,36	37,70	242,16	0,2	0	23,08	0,61	16	134,6	202,4	4,52	202	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	790	34,64	27,79	102,8	807,23	0,484	16,93	32,68	6,27	147,1	204,31	501,65	10,932		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	----------	----------	----------------------	---	---------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г	-ческая ценность ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,8	5,04	4,2	69,6	0,012	2,94	12,12	1,68	60	12,6	44,6	0,76	32	2021
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,054	3,04	1,7	1,56	12,8	13,6	37,4	0,65	54-7с	2022
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК РЫБНЫЕ	90	11,6	1,4	9,0	95,1	0,06	0	16,7	1,3	47,6	23,1	158,1	1,8	307	2021
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,9	38,1	211,2	0,03	0	24	0,27	6,9	26,3	80,7	0,23	205	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,1	0,72	0,1	14	7,3	22	0,54	54-4хн	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	770	26,92	22,17	114,09	763,4	0,27	6,08	55,64	5,7	164,34	104,5	418,9	5,762		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,024	3,72	0	1,68	13,8	10,8	25,2	0,47	47	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,064	5,54	104	1,91	21	19,8	51,4	0,71	54-3с	2022
КОТЛЕТА КУРИНАЯ «АНТОШКА»	90	15,8	7,2	5,2	145,8	0,05	6	0,02	0	7,4	7,9	0	0,47	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	7,5	45	1,05	256	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	790	32,25	23,6	97,77	728,19	0,306	95,59	141,52	5,98	91	72,51	204,65	5,182		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,6	3,72	2,16	44,4	0,036	12,6	0	1,98	8,4	7,6	15	0,52	17	2021
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	200	4,62	5,6	5,72	92,2	0,034	10,76	0	1,86	37,4	13,2	28,6	0,5	54-1с	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	12,55	8,4	5,9	149,2	0,04	0	0	0,4	10,3	12,9	101,6	1,68	348	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,15	39	28	84	1,03	54-11г	2022
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	5,9	8	1,16	487	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	790	25,8	24,78	74,92	626,77	0,348	37,19	29,8	5,33	133,5	90,91	317,05	6,762		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОМ	60	0,6	3,6	1,86	42	0,018	10,2	0	1,62	19,2	8,4	16,8	0,3	5	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,42	3,72	8,08	71,2	0,048	6,8	98,8	1,91	16,4	15	35,8	0,55	54-17с	2022
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18	16,2	9,64	255,86	0,09	0,77	65,6	1,16	43,71	21,86	164,6	1,63	372	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	7,5	45	1,05	256	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	770	30,19	36,5	84,52	785,66	0,31	18,77	196,3	6,25	122,25	79,36	347,4	8,882		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	9,6	18,6	0,42	18	2021
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,7	4,6	20,2	133,1	0,15	4,8	97,2	0,2	27	29	80,4	1,48	54-8С	2022
КОТЛЕТА «ШКОЛЬНАЯ»	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,13	0	27	1,26	45	18,9	122,4	1,86	347	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,36	37,70	242,16	0,2	0	23,08	0,61	16	134,6	202,4	4,52	202	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	790	34,4	26,19	116,61	824,33	0,608	13,27	153,28	4,81	139,5	219,71	514,35	11,052		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,66	4,5	53,4	0,03	3,24	0	1,8	13,8	16,2	22,8	0,69	22	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5	10,12	110,4	0,034	6,4	0	1,88	29,4	18,6	39,2	0,88	54-2с	2022
ЖАРКОЕ ИЗ СЕРДЦА	240	18,48	13,12	37,4	272,8	0,29	22,8	19,2	0,84	46,8	57,6	244,8	4,99	362	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	760	28,22	22,56	87,08	600,6	0,448	32,44	19,2	5,3	117,9	118,2	390,3	9,16		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	----------	----------	----------------------	---	---------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
Завтрак															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,018	7,8	0	1,44	20,4	10,8	18	0,558	2	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,2	3,08	8,9	71,4	0,026	0,4	26	0,32	16	6,8	28,4	0,41	128	2021
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	90	12,7	5,13	3,96	113,8	0,036	1,17	257,4	0,5	20,7	49,5	100,8	0,9	54-25М	2022
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,9	38,1	211,2	0,03	0	24	0,27	6,9	26,3	80,7	0,23	205	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,1	0,72	0,1	14	7,3	22	0,54	54-4хн	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	760	21,86	16,95	98,42	642	0,224	9,47	308,12	3,41	100,8	122,3	325,7	4,418		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	12	23,4	0,78	26	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	5,1	5,78	10,76	115,6	0,04	6,42	103,2	1,98	27,6	14,6	52,4	0,55	54-10С	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	11,25	1,35	4,68	115	0,063	0,63	35,1	1,17	38,7	61	161,1	0,78	308	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,15	39	28	84	1,03	54-11г	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
Итого за прием пищи:	770	24,81	24,02	76,79	662,7	0,339	22,47	162,5	5,75	152,14	138,9	399,1	5,382		

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	295,13	260,19	919,55	7251,21	3,67	260,49	1214,14	103,3	1287,74	1277,97	3845,25	73,65
Среднее значение за период	29,5	26,0	92,0	725,1	0,37	26,05	121,4	10,3	128,8	127,8	384,5	7,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20	17,6	62,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	778