

Согласовано :
директор МКОУ СОШ № 14 г. Слободского



Черных А.В./
2025 год

Утверждено:
директор ООО «Аврора»



/Л.Е. Салтыкова/
2025 год

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

Меню с 24.02.2025(весенне-летний период)

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 рисовая молочная 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.	Суфле из творога 60	Фрукт (яблоко) 120	Повидло 30	Масло сливочное (порционное) 10	Запеканка из творога с морковью 60	Омлет натуральный с маслом 65 гр.	Масло сливочное (порционное) 10	Фрукт (яблоко) 120 гр
Сыр (порционно) 15		Молоко сгущенное 10	Сыр (порционно) 15	Салат из моркови с яблоками 60	Сыр (порционно) 15	Молоко сгущенное 10		Сыр (порционно) 15	Сыр (порционно) 15
Чай с сахаром и лимоном 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром 200	Компот из яблок 200	Компот из курага 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном 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	515	580	510	500	515	510	500	580

Исполнитель :

Заказчик:

Завтраки

1 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	Р, 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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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
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:	510	16,1	16,72	61,84	462,4	0,186	1,88	173,7	1,52	254,5	46,9	302,1	2,58		

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 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
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	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:	515	16,76	10,89	72,63	454,5	0,164	1,62	74,6	0,8	244,62	60,2	312,4	2,02		

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
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
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 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:	580	14,42	14,04	76,38	478,7	0,301	10,405	78	1,015	300,07	76,15	317,5	5,46		

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															
ОЛАДЫ	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	3	1,41	8,7	6	27	0,63	582	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:	500	14,07	21,63	81,73	576,7	0,143	1,445	82,2	2,155	288,41	57,25	294,4	2,742		

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	Р, 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	60	3,9	2,4	5,4	58,6	0,03	0,46	31	0,46	37,8	18	68,3	0,6	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
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:	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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
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:	510	16,24	15,66	64,96	465	0,232	2,9	163	1,78	210,7	63	344,9	4,81		

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 (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	3	1,41	8,7	6	27	0,63	582	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	16,47	22,46	93,47	642,3	0,271	1,505	81,4	2,255	302,69	73,95	340,2	3,882		

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
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
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:	580	14,66	15,08	68	452,7	0,271	10,025	81,6	1,355	328,17	88,05	346,9	5,87		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	159,2	170,24	800,54	5349,05	2,7	39,4	968,9	20,81	2658,8	647,1	3154,6	37,72
Среднее значение за период	15,9	17,0	80,0	534,9	0,27	3,9	96,9	2,08	265,9	64,7	315,5	3,77
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	522

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 квашеной капусты с луком 60 гр	Салат витаминный 60	Салат из свеклы с сыром 60 гр	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 гр.	Винегрет овощной 60 гр	Салат из капусты белокочанной и морской 60 гр.	Салат из моркови с яблоками 60 гр	Салат из квашеной капусты 60	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. маслом 60гр.	Салат из свеклы 60
Суп картофельный с рыбными консервами 200	Борщ из св. капусты с картофелем 200	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Рассольник Ленинградский 200	Щи из сежей капусты с карт 200	Суп из овощей 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	Печень по-строгановски 90	Тефтели рыбные 90	Рагу из птицы 240	Тефтели из говядины (паровые) 90	Котлета из курицы припущенная 90	Котлета, «Школьная» 90	Котлета «Антошка» 90	Курица тушеная с морковью 90	Котлета рыбная Любительская 90 гр
Макаронные изделия отварные 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Пюре картофельное 150		Каша рисовая рассыпчатая 150	Макаронные изделия отварные 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Макаронные изделия отварные 150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Пюре картофельное 150
Масло сливочное 10		Соус томатный 30		Соус томатный 30	Масло сливочное 10	Соус томатный 30	Масло сливочное 10		Масло сливочное 10
Компот из яблок 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Напиток из шиповника 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из кураги 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из яблок 200	Напиток из шиповника 200	Компот из изюма 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
770	7960	790	770	790	770	790	770	760	770

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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,012	10,8	0	1,62	25,2	8,4	18,6	0,35	9	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
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	36,37	41,9	89,14	878,86	0,326	16,77	109,5	4,54	131,75	125,56	423,6	6,086		

2 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 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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТОРГАНОВСКИ	90	17,6	8,5	6,8	173,7	0,72	3,6	4413,6	2,07	24,3	16,2	245,7	5,85	356	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
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	35,96	23,7	92,98	734,06	1,066	17,8	4436,6	6,78	118	206	588,8	14,408		

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	Р, мг	Fe, мг		
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
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	6,85	5,24	4,21	91,44	0,03	0,5	0,03	0,77	31,63	13,70	92,95	0,65	240	2011
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 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:	790	21,98	20,04	92,25	637,41	0,334	17,11	44,37	5,1	182,33	98,51	360,8	5,502		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ из мор.капусты и моркови с яйцом и р.маслом	60	1,3	6,6	1,7	72	0,03	0,92	0	1,62	19,38	8,4	16,8	4,083	19/1	2011
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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	25,2	22,8	19,08	382,8	0,19	9,96	81,6	0,86	43,2	56,4	274,8	3,12	376	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:	770	36,15	36,15	78,46	784,32	0,388	96,42	185,6	5,97	118,28	109,4	422	10,303		

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	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
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
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
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 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:	790	26,56	24,38	90,32	686,97	0,226	15,81	30	5,07	101,2	91,51	325,05	5,622		

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 МОРСКОЙ	60	0,6	3,6	3,6	49,2	0,06	9	0	2,43	19,2	40,5	18,6	2,16	8	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
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:	770	30,19	36,41	94,26	824,86	0,352	16,67	196,3	7,14	130,75	110,76	350,8	8,072		

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 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
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
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:	790	34,4	26,28	111,01	801,93	0,608	9,37	153,28	4,73	134,6	227,01	516,95	11,292		

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		
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	0,01	15,18	0	2,7	25,25	8,62	18,61	0,35	47	2011
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
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
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	31,42	28,24	86,8	731,38	0,258	28,18	31,92	6,16	100,49	65,92	181,01	4,992		

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 из отв. картофеля, кукурузы, лука и раст. масла	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	6,96	0	2,7	10,38	11,4	31,8	0,47	27/1	2011
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
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:	760	22,51	18,16	102,32	672,4	0,226	88,53	307,4	5,37	88,68	118,8	320,7	4,4		

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 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	25,11	24,02	84,09	692,5	0,349	21,97	163,22	5,81	162,74	144,5	419	5,462		

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	292,49	271,07	942,11	7351,05	3,63	350,21	1192,32	53,86	1288,81	1260,89	3792,92	71,88
Среднее значение за период	29,3	27,1	94,2	735,1	0,36	35,0	119,2	5,4	129	126,1	379,3	7,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	19,5	18,0	62,5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	776