



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МОУ «СОШ С. СУЛАК»

День: первый

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 1

Обед:

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1,08	0,6	13,62	59,4	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	1/250/25/10	Борщ на мясокостном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	6,4	10,3	11,55	171,04	61,37	27,03	53,23	1,68	0,00	0,05	0,1	16,06
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	8,14	153	0,81	0	0,06	1,3	0
290	1/90	Птица тушеная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	4	0,95	0	0,02	0,1	0,90
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0,2	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	36,59	33,19	122,64	935,34	178,95	71,75	368,31	7,16	43	0,31	1,7	23,34

День: второй

Неделя: Первая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 2

Обед:

№ рецепту ры	Масса порци и, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, мг
34	1/60	Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о	1,0	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
204	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	66,70	0,96	0	0,11	00	8,25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	4,8	7,8	34,32	236,04	27,0	49,5	0	1,8	0	0	0,5	32,62
234	1/90	Котлета рыбная	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13	1,6	1,11	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано- пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	24,21	18,69	131,84	855,68	175,35	135,88	113,48	6,67	0,05	0,27	0,56	48,46

День: третий

Неделя: Первая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 3

Обед:

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	0	0,02	0,14	5,70
104	1/250/35	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,89	6,59	13,5	159,8	33,37	36,69	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	9,97
321	1/150	Рагу овощное	2,29	11	14,44	166	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	1,6	8,67
282	1/90	Оладьи из печени	10,03	10,36	3,25	229,24	24,40	19,21	145,6	1,68	1,18	0,05	0,98	4,05
388	1/200	Напиток из шиповника	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	15,6	0,56	0	0	0	100
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	28,19	33,64	87,82	857,22	136,12	94,92	376,97	6,48	37,13	0,39	2,84	128,87

День: четвертый

Неделя: Первая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 4

Обед:

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
14	1/60	Салат из свежих помидоров с луком	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0	0,04	0,14	12,25
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	6,36	8,9	11,81	158,34	32,29	24,08	0	1,38	0	0,1	0	13,72
291	1/90/150	Плов из курицы	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	48,00	0,06	1,6	1,01
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	33,84	31,46	116,78	889,2	140,42	99,71	239,03	6,08	48,04	0,31	1,8	28,19

День: пятый

Неделя: Первая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 5

Обед:

№ реп	Масса порци и, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
71	1/60	Огурец свежий	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	42	0,54	0	0,03	0,03	10,5
88	1/250/1 0	Щи из свежей капусты со сметаной	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	38,1	1,28	0	0,05	0	21,16
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,60	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	121	4,56	0	0,02	0	0
229	1/90/50	Рыба тушеная с овощами	7,28	3,84	3,84	79,20	41,68	47,76	238,46	0,76	0,01	0,1	0	2,68
342	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	4	0,95	0	0,02	0,1	0,90
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано- пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	28,91	22,03	115,34	781,39	159,97	223,73	443,56	9,4	0,01	0,32	0,13	35,72

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с7 до 11 лет.

День 6

Обед:

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
50	1/60	Икра кабачковая, т/о	0,76	0,04	9,18	40,08	17,36	12,05	22,74	0,38	0	0,02	0	1,58
102	1/250	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48	87,18	4,55	0,23	0	0	11,17
259	1/240	Жаркое по домашнему	21,29	23,78	21,79	387,7	40,1	55,83	3,37	5,07	0	0	0	8,88
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830	Итого		38,38	34,55	114,22	903,52	155,76	140,11	133,29	12,01	0,27	0,13	0,06	22,84

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 7

Обед:

№ рецепту ры	Масса порци и, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1,08	0,6	13,62	59,4	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
144	1/250	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
591	1/90	Гуляш из говядины	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	0	1,28
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано- пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	39,54	31,88	120,57	830,36	162,09	111,06	343,08	7,32	0,04	0,31	0,06	15,37

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День 8

Обед:

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
71	1/60	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	26	0,54	0	0,04	0,04	10,5
108-109	1/250	Суп картофельный с клецками	3,55	4,59	18,79	144,25	33,2	25,35	87,18	1,17	0,23	0,10	0	5,75
298	1/240	Голубцы ленивые	22,06	14,13	31,0	342,19	93,8	68,9	5,20	2,55	50,0	0,13	0	31,3
388	1/200	Напиток из шиповника	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	15,6	0,56	0	0	0	100
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
	830	Итого	32,79	20,88	107,27	761,44	176,74	109,69	133,98	6,13	50,23	0,37	0,04	148,03

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 9

Обед:

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
50	1/60	Икра кабачковая, т/о	0,76	0,04	9,18	40,08	17,36	12,05	22,74	0,38	0	0,02	0	1,58
82	1/250/10	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	53,23	1,68	0	0,05	0,01	16,06
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	8,14	153	0,81	0	0,06	1,3	0
268	1/90	Котлета мясная (из мяса говядины)	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84	17,1	2,1	0,04	0,03	1,6	0,26
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	31,5	35,86	128,37	971,22	175,71	106,52	266,07	6,98	0,08	0,27	2,97	19,11

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне -зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 10

Обед:

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1 мг	E, мг	C, мг
71	1/60	Огурец свежий	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	42	0,54	0	0,03	0,03	10,5
113/114	1/250	Суп-лапша	2,56	5,54	11,62	115,75	28,55	10,67	0,5	0,65	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,60	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	121	4,56	0	0,02	0	0
234	1/90	Котлета рыбная	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13	1,6	1,11	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
	830	Итого	28,05	29,53	130,95	854,58	159,36	207,09	185,1	8,87	0,07	0,23	0,105	12,71

		Осень-зима	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
	Масса порции		Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	В, мг	Е, мг	С, мг
	830	1 день	36,59	33,19	122,64	935,34	178,95	71,75	368,31	7,16	43	0,31	1,7	23,34
	830	2 день	24,21	18,69	131,84	855,68	175,35	135,88	113,48	6,67	0,05	0,27	0,56	48,46
	830	3 день	28,19	33,64	87,82	857,22	136,12	94,92	376,97	6,48	37,13	0,39	2,84	128,87
	830	4 день	33,84	31,46	116,78	889,2	140,42	99,71	239,03	6,08	48,04	0,31	1,8	28,19
	830	5 день	28,91	22,03	115,34	781,39	159,97	223,73	443,56	9,4	0,01	0,32	0,13	35,72
	830	6 день	38,38	34,55	114,22	903,52	155,76	140,11	133,29	12,01	0,27	0,13	0,06	22,84
	830	7 день	39,54	31,88	120,57	830,36	162,09	111,06	343,08	7,32	0,04	0,31	0,06	15,37
	830	8 день	32,79	20,88	107,27	761,44	176,74	109,69	133,98	6,13	50,23	0,37	0,04	148,03
	830	9 день	31,5	35,86	128,37	971,22	175,71	106,52	266,07	6,98	0,08	0,27	2,97	19,11
	830	10 день	28,05	29,53	130,95	854,58	159,36	207,09	185,1	8,87	0,07	0,23	0,105	12,71
	8300	ИТОГО за 10 дней	322,00	291,71	1175,8	8 639,95	3300	750	3300	36	2100	7,8	30	180
	830	В среднем за 1 день	30	28,4	117,6	864	330	75	330	3,6	210	0,78	3	18

	700	По сан пину 30 %	23,1	23,7	100,5	705	330	75	330	3,6	210	0,78	3	18
	+130	отклонения	+9,22	+5,5	+14,1	159	0	0	0	0	0	0	0	0
	+18%	Процент от нормы	+39%	+23%	+14%	+22%	0	0	0	0	0	0	0	0

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МОУ «СОШ С. СУЛАК»														
День: понедельник			Неделя : первая			Сезон: зимне-весенний			Возрастная группа: с 7 до 11 лет.					
День 1		Обед												
№ рецепту ры	Масса порци и, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
13	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	0	0,02	0,14	5,70
87	1/250/40	Суп картофельный с рыбой	8,6	8,41	14,33	172,25	45,3	47,35	113,24	1,27	0,02	0,014	1,82	9,11
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,60	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	121	4,56	0	0,02	0	0
268	1/90	Биточки мясные (говядина)	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84	74,7	2,1	0,01	0,04	0,07	0,26
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	36,54	38,15	131,59	1020,78	158,07	250,26	352,95	10,28	0,7	0,204	2,09	16,28

День: вторник		Неделя : первая		Сезон: зимне-весенний		Возрастная группа: с 7 до 11 лет.									
День 2		ОБЕД													
№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг	
136	1/60	Морковь припущенная	0,84	4,02	6,24	64,8	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8	
88	1/250/25	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	2,57	5,15	7,90	124,75	51,25	22,13	38,1	0,83	0	0,05	0	15,78	
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	8,14	153	0,81	0	0,06	1,3	0	
591	1/90	Гуляш из говядины	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	0	1,28	
388	1/200	Напиток из шиповника	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	5,94	0,56	0	0,01	0,01	100,0	
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48	
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0	
830		Итого	35,11	34,89	104,55	815,25	177,09	75,72	422,73	6,83	0	0,45	1,36	167,34	

День: среда

Неделя : первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 3		ОБЕД												
№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
55	1/60	Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	0,8	3,5	3,9	51,1	16,4	10,2	21,5	0,6	0	0	0,03	1,9
96	1/250	Рассольник ленинградский	6,36	8,9	11,81	158,34	32,29	24,08	0	1,38	0	0,01	0	13,72
321	1/150	Капуста тушеная	3,1	4,86	4,14	112,7	83,2	30,98	31,15	1,21	0	0	0	25,74
234	1/90	Котлета рыбная	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13	1,6	1,11	0,01	0,02	0	0,5
342	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	5,94	0,95	0	0,01	0,01	0,90
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	25,99	22,87	94,13	785,82	221,18	101,53	60,19	6,56	0,01	0,14	0,04	43,24

День: четверг

Неделя : первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 4	Масса порции, г	Обед Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
50	1/60	Икра кабачковая, т/о	0,76	0,04	9,18	40,08	17,36	12,05	22,74	0,38	0	0,02	0	1,58
82	1/250	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	2,60	5,12	10,93	138,75	51,73	26,13	53,23	1,23	0,00	0,05	0,1	10,68
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	19	82,28	0,53	0,03	0,03	0,01	0
250	1/90	Бефстроганов из говядины	9,67	9,87	2,27	136,53	17,13	12,47	0	1,47	0	0,03	0	0,01
342	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	5,94	0,95	0	0,01	0,01	0,90
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	22,68	22,32	121,38	813,26	122,8	74,79	164,19	5,87	0,03	0,24	0,12	13,65

День: пятница		Неделя : первая		Сезон: зимне-весенний		Возрастная группа: с 7 до 11 лет.								
День 5		ОБЕД												
№ рецепту ры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
126	1/60	Икра свекольная, т/о	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	17,77	36,47	1,06	0	0,01	0	4,03
112	1/250	Суп с макаронными изделиями и картофелем	3,37	2,98	15,69	144,0	31,50	23,80	24,56	1,0	0,02	0,03	0,02	6,08
197	1/150	Гороховое пюре	4,8	7,8	34,32	227	27	49,5	60,06	1,8	0,03	0,15	0	32,62
462	1/90	Тефтели мясные	8,8	13,06	9,66	191,33	12,6	15,03	189	0,41	0,09	0,02	0,00	0,36
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	24,88	28,45	133,51	928,79	146,52	123,56	330,09	15,82	0,18	0,32	0,08	44,38

День: понедельник Неделя : вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная группа: с 7 до 11 лет.														
День 6		ОБЕД												
№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
14	1/60	Салат из свежих помидоров с луком	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,0	0,04	0,14	12,25
104/105	1/250/35	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,89	6,59	13,5	159,8	33,37	36,69	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	9,7
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,60	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	121	4,56	0	0,02	0	0
261	1/90	Печень тушеная в соусе	13,5	9,2	8,6	171,2	30,0	17	224,73	5,0	2,4	0,19	19,98	12,7
342	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	27,78	114,60	14,18	5,14	20	0,95	0,04	0,01	0,06	0,90
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	37,67	27,51	125,79	910,41	122,92	205,33	515,42	13,93	7,39	0,51	20,3	36,03

День: вторник		Неделя : вторая		Сезон: зимне-весенний		Возрастная группа: с 7 до 11 лет.								
День 7		ОБЕД												
№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
136	1/60	Морковь припущенная	0,84	4,02	6,24	64,8	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
144/107	1/250	Суп из овощей	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	43,24	2,2	0,02	4	0,04	7
285	1/240	Макаронник с мясом	17,7	20,1	1,7	259	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	34,31	46,85	88,99	804,16	174,29	77,19	247,35	5,21	0,06	4,17	2,2	58,69

День: среда		Неделя : вторая		Сезон: зимне-весенний		Возрастная группа: с 7 до 11 лет.								
День 8		ОБЕД												
№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
70	1/60	Огурец консервированный	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	24	0,54	0	0	0,2	10,5
200	1/250	Суп картофельный	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0	0,14	0,04	12,0
202	1/150	Вермишель отварная с маслом	5,46	5,79	30,45	195,7	12,4	8,14	153	0,81	0	0,06	1,3	0
229	1/90	Рыба тушеная с овощами	7,28	3,84	3,84	79,20	41,68	47,76	238,46	0,76	0,01	0,1	0	2,68
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	22,24	14,43	119,66	695,75	140,81	116,49	512,26	5,3	0,05	0,41	1,6	26,39

День: четверг		Неделя: вторая		Сезон: зимне-весенний		Возрастная группа: с 7 до 11 лет.								
День 9		ОБЕД												
№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
14	1/60	Салат из свежих помидоров с луком	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0	0,04	0,14	12,25
88	1/250	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	2,57	5,15	7,90	124,75	51,25	22,13	38,1	0,83	0	0,05	0	15,78
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	19	82,28	0,53	0,03	0,03	0,01	0
290	1/90	Птица тушеная в сметане	17,65	14,58	4,70	221	54,50	20,30	132,90	1,62	43,0	0,05	0,16	0,02
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	1/40	Хлеб пшеничный	3,24	1,36	19,3	88,8	10,5	0	0	0,69	0	0,05	0	0,48
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
830		Итого	31,05	30,66	118,56	909,31	171,18	89,56	293,01	5,49	43,07	0,28	0,37	29,26

	+18%	процент	+30,3%	+19,8%	+14%	+19,9%	0	0	0	0	0	0	0	0

Примерное десяти дневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации» Методические рекомендации М.Р. 0162-19 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ООО «ДеЛи принт»,2005.