

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: Наименование No Macca Энергетич Минеральные вещества Витамины Пищевые вещества порци блюда еская рецепту ценность, ры И, Г Са, мг Мд, мг Р, мг **Fe,мг** А, мг В1 мг Е, мг С, мг к кал Жиры, Углеводы, Белки, г 63 1,08 0,6 13,62 59,4 16,76 11,14 25,18 0,79 0 0,03 0 1/60 Салат из 5,88 припущенной моркови с курагой 11.55 171.04 61.37 27,03 53,23 82 1/250/2 Борщ на 6.4 10.3 1.68 0.00 0.05 0.1 16.06 5/10 мясокостном бульоне с капустой и картофелем со сметаной 202 1/150 Макаронные 5,46 5,79 30,45 195,7 12,14 8,14 153 0,81 0 0,06 1,3 0 изделия отварные 290 1/90 14,58 4,7 221 54,5 20,3 132,9 1,62 43 0.05 0 0,02 Птица тушеная 17,65 342 1/200 Компот из свежих 0.16 0.16 27.88 114,60 14.18 5.14 4 0.95 0 0.02 0.1 0.90 яблок 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 Хлеб ржано-15,4 0 0 0,62 0 0,05 0 1/40 2,6 0,4 84,8 9.5 0 пшеничный 830 36,59 33,19 122,64 935,34 178,95 71,75 368.31 7,16 43 0.31 1.7 23,34 Итого

Возрастная группа: с 7 до 11 лет. День: второй Неделя: Первая Сезон: осенне -зимний

Пень 2 Обел

День 2		Обед:												
№	Macca	Наименование	Пищевые	вещества	l	Энергетич	N	Іинеральнь	ые веществ	sa -		Витам	иины	
рецепту ры	порци и, г	блюда				еская ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
34	1/60	Салат из свеклы с зеленным 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

855,68 175,35 135,88 113,48 6,67 0,05 18,69 131,84 0,27 0,56 48,46 День: третий Неделя: Первая Сезон: осенне -зимний Возрастная группа: с 7 до 11 лет.

День 3 Обед:

№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Іинеральны	ые веществ			Витам		
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, 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	1/250/3 5	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:

день 4		Обед:												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	M	Іинеральні	ые веществ	a		Витам	ины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, 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	1/250/2 5	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	1/90/15 0	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:

№ рец	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Іинеральні	ые веществ	a		Витам	мины	
	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ге,м г	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, 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	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:

N₂	Macca	Наименование	Пищевые	вещества		Энергетич	N	Іинеральні	ые веществ	a		Витам	иины	
рецепту ры	порци и, г	блюда				еская ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	K KAJI								
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	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Іинеральні	ые веществ	a		Витам	мины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, 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:

№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	M	Іинеральнь	ые веществ	a		Витам	иины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, 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:

№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Іинеральны	ые веществ	a		Витам	мины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, 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	1/250/1	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:

день то		Обед:												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N.	Іинеральнь	ые веществ	a		Витам	иины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, 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	Пи	щевые веш	цества	Энергетич еская ценность	N	Іинеральнь	ые веществ	sa		Витам	мины	
Масса порци и		Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	СА, мг	МС, 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

	П	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	II.			Canara			Danu			7 - 2 11 - 2		
	Д	[ень: понедельник	нед	целя: пе	ервая	Сезон: зи	мне-весен	ІНИИ	возр	растная гр	ушиа: с	7 до 11 ле	Т.	
День 1		Обед												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	M	Іинеральн	ые веществ	a		Витам	ины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, 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	1/250/4 0	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: 1	первая	Сез	он: зимне-ве	сенний	Bo3	врастная г	руппа: с	27 до 11 л	ет.			
Ден	ъ 2	ОБЕД												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Гинеральн	ые веществ	: a		Витам	мины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ге, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, 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	1/250/2 5	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 № Энергетич Минеральные вещества Macca Наименование Витамины Пищевые вещества рецепту порци блюда еская ры И, Г ценность, Жиры, Углеводы, Белки, г к кал В1, мг С, мг Γ Са, мг Мд, мг Р, мг **Ге,м**г А, мг Е, мг 55 0,8 3,5 3,9 51,1 21,5 0,6 0,03 1/60 16,4 10,2 0 0 1,9 Салат из свеклы с соленым огурцом, T/o 96 1/250 Рассольник 6,36 8,9 11,81 158,34 32,29 24,08 0 1,38 0 0.01 0 13,72 ленинградский 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 9,73 11,96 175,48 55,11 1,11 0,01 0,02 0,5 1/90 Котлета рыбная 3,69 31,13 1,6 0 Компот из свежих 342 0,16 27,88 114,60 5,14 5,94 0,95 0 0.01 0,90 1/200 0,16 14,18 0.01 яблок 1/40 Хлеб пшеничный 3,24 1,36 19,3 88,8 10,5 0 0 0,69 0 0,05 0 0,48 Хлеб ржано-1/40 2,6 0,4 15,4 84,8 9,5 0,62 0,05 0 0 0 0 0 пшеничный 830 25,99 22,87 94,13 785,82 221,18 101,53 60,19 6,56 0,01 0,14 0,04 43,24 Итого

ДС	нь: четі	зері педелі	н: первая	l	Сезон: зимн	пс-вессиини		Возрастн	антруппа	и. Стдо	11 лет.			
День 4		Обед												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Тинеральн ь	ые веществ	s a		Витам	мины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры,	Углеводы,	ценность,								
				Γ	Γ	к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ге, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, 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	Недел	ля: перв	зая	Сезон: зимн	1е-весенни	ій	Возрас	стная груп	та: с7 д	до 11 лет.		
День 5		ОБЕД					1				1			
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	,		Энергетич еская	M	Линеральнь	ые веществ	ıa	1	Витал	мины		
ры	И, Г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, 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: по	недельни	ік Неделя:	вторая	C	сезон: зимне-	весенний	E	Возрастная	группа:	с 7 до 11	лет.			
День 6		ОБЕД												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Іинеральн	ые веществ	a		Витам	мины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, 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	1/250/3 5	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 тушенная 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 7		ОБЕД												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	M	Іинеральнь	ые веществ	a		Витам	ины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe ,мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, 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: ср	еда	Неделя: втор	ая	Сезон: з	имне-весенн	ий	Возраст	ная групп	а: с7до	11 лет.				
День 8		ОБЕД												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Тинеральн	ые веществ	sa .		Витам	мины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, 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	Недел	ія: втор	рая	Сезон: зимн	іе-весенни	ıй	Возрас	стная груг	па: с 7 д	цо 11 лет.		
День 9		ОБЕД												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Іинеральні	ые веществ	за		Витам	мины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, 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

День 10		ОБЕД												
№ рецепту	Масса порци	Наименование блюда	Пищевые	вещества		Энергетич еская	N	Тинеральн і	ые веществ	a		Витам	мины	
ры	и, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, к кал	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe,м г	А, мг	В1 мг	Е, мг	С, мг
10	1/60	Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	1,78	3,11	3,75	50,16	12,87	12,48	35,97	0,40	0,40	0,06	0,15	6,6
106/107	1/250	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16
692	1/150	Картофель отварной со сливочным маслом	1,90	2,88	15,34	94,9	9,76	19,55	53,15	0,77	14,0	0,1	0,02	14,0
536	1/90	Котлета рыбная	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13	1,6	1,11	00,01	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	2,6	15,4	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
	830	Итого	30,05	17,72	110,52	766,74	133,7	118,57	110,72	5,75	14,45	0,31	0,83	31,41

		1	1	1		1 '		1	1	,	, ,	1	1
'		l l	1	1	'	1		1	1		1		1
		J	1	1	'	1		1	1				$_{1}$
'		J	1	1	'	1		1	1				$_{1}$
		Пит	шевые вещ	цества	Энергетич еская ценность	M	<u> 1</u> Иинеральнь	ле веществ	a		Витам	иины	
Масса порци и		Белки г	Жиры,	Углеводы,	ККАЛ	СА, мг	МG, мг	Р, мг	FE, мг	А , мг	В, мг	Е, мг	С, мг
830	1 день	36,54	38,15	131,59	1020,78	158,07	250,26	352,95	10,28	0,7	0,204	2,09	16,28
830	2 день	35,11	34,89	104,55	815,25	177,09	75,72	422,73	6,83	0	0,45	1,36	167,34
830	3 день	25,99	22,87	94,13	785,82	221,18	101,53	60,19	6,56	0,01	0,14	0,04	43,24
830	4 день	22,68	22,32	121,38	813,26	122,8	74,79	164,19	5,87	0,03	0,24	0,12	13,65
830	5 день	24,88	28,45	133,51	928,79	146,52	123,56	330,09	15,82	0,18	0,32	0,08	44,38
830	6 день	37,67	27,51	125,79	910,41	122,92	205,33	515,42	13,93	7,39	0,51	20,3	36,03
830	7 день	34,31	46,85	88,99	804,16	174,29	77,19	247,35	5,21	0,06	4,17	2,2	58,69
830	8 день	22,24	14,43	119,66	695,75	140,81	116,49	512,26	5,3	0,05	0,41	1,6	26,39
820	9 день	31,05	30,66	118,56	909,31	171,18	89,56	293,01	5,49	43,07	0,28	0,37	29,26
8300	10 день	30,05	17,72	110,52	766,74	133,7	118,57	110,72	5,75	14,45	0,31	0,83	31,41
8300	итого	300,52	283,85	1148,68	8 450,27	3300	750	3300	36	2100	7,8	30	180
830	В среднем за 1 д.	30,1	28,4	114,9	845	330	75	330	3,6	210	0,78	3	18
700	По САНПИН 30%	23,1	23,7	100,5	705	330	75	330	3,6	210	0,78	3	18
+130	отклонения	+7	+4,7	+ 14,4	140	0	0	0	0	0	0	0	0

	+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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. — М.:ООО «ДеЛи принт»,2005.