

Утверждаю

Директор МБОУ «Бродецкая СОШ»

И.И. Табульдина



«08» 08 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Бродецкая средняя общеобразовательная школа Оренбургского района Оренбургской области»

сезон: осенне-зимний период

возрастная категория: от 7 – 11 лет

на 2023-2024 учебный год.

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "БродецкаяСОШ»
 Составлено по сборнику рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики ТугельянВ.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендацийСанкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
 Режим питания :пн-птн завтрак с 10.00 до 11.30

пн.-птн. обед
 пн.-птн полдник

Исполнитель :Кучевалова Н.Ю - шеф – повар.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углерод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
КАШКА МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	15.1	17.5	71.3	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В	60	0.7	0.1	2.3	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛЬНИК	200	2.2	3.4	13.4	0.07	6.40	0.16	0.16	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ	120	21.4	12.2	2.1	204.0	0.00	0.14	0.03	0.13	0.08	8.86	1.47	8.00	0.09	17.48	0.81	0.00	0.00	0.00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	32.9	22.2	118.9	810.5	0.62	33.54	0.32	2.23	0.18	62.0	74.0	202.7	3.19	150.8	2.7	0.04	0.01	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.9	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:		52.4	43.8	252.4	1 607.9	0.9	50.49	0.49	4.18	0.34	478.0	131.66	478.0	11.40	847.00	8.57	0.05	0.02	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	30.88	22.97	58.61	1.08	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	500	25.4	19.5	82.5	540.3	0.24	15.05	0.19	4.73	0.08	131.50	78.10	248.10	4.84	209.30	0.40	0.01	0.01	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.5	3.0	4.6	48.7	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	18.32	12.72	18.35	0.80	135.32	2.11	0.02	0.00	0.00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6.6	4.6	8.3	101.6	0.04	8.00	0.16	0.24	0.00	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	389.9	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	24.70	50.70	250.20	4.00	156.8	15.50	0.10	0.00	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	35.5	31.3	90.6	788.7	0.38	23.2	0.79	4.2	0.1	98.42	105.6	408.3	8.32	1371	18.73	0.13	0.00	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6.3	3.3	23.4	154.3	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	267.1	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	50.45	20.47	70.63	0.92	197.1	1.74	0.02	0.01	0.01		
Всего за день:		67.6	54.3	223.4	1561.1	0.69	68.28	1.03	52.93	0.29	280.37	204.2	727.0	14.08	1777.4	20.9	0.16	0.02	0.02		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг					
																						Завтрак				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ)	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	540	35.9	19.9	67.6	606.2	0.21	80.2	0.12	1.68	0.00	0.05	362.4	71.8	489	4.0	285.8	2.64	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Обед																										
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В СУП	60	0.48	0.06	1.51	8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК	90	17.4	21.0	0.0	258.3	0.05	0.71	0.07	1.71	0.00	0.13	15.02	16.11	146.04	1.41	190.76	5.90	0.12	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.2	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	0.10	58.50	57.33	148.00	4.57	529.92	3.69	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	197	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	760	41.08	29	96.3	810.04	0.69	16.82	0.26	11.01	0.08	0.39	123.4	124.6	413.4	11.75	1565.8	18.66	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Полдник																										
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Всего за день:		84.1	52.2	208	1693.5	1.0	242.7	0.6	12.86	0.19	0.54	544.3	217.3	978.6	17.83	1979.8	22.6	0.22	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	F, мг
Завтрак																			
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.1	4.9	2.9	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.2	21.4	0.12	10.38	0.04	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	128
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	0.00	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР
Итого за прием пищи:	595	17.9	13.6	55.7	0.26	13.60	0.59	2.87	0.00	0.48	103.18	380.61	3.65	1355.33	92.84	0.43	0.01	0.00	
Обед																			
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	60	1.0	6.1	4.4	0.00	16.80	0.11	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	0.00	5.28	0.11	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	90	13.5	12.3	1.7	0.00	0.01	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ХЛЕБ РАЖАНОЙ	200	0.2	0.2	23.2	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34
Итого за прием пищи:	760	24.1	25.9	106.3	0.00	24.00	0.22	5.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР
Полдник																			
КОМПОТОВОЕ ИЗ ДУБОВ	60	6.3	3.3	23.4	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР
КОМПОТ ИЗ СМЕСЯ	250	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	42.8	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9
Всего за день:		48.3	42.8	204.8	0.58	37.63	0.91	8.69	0.00	0.77	206.23	749.19	10.13	2228.93	104.88	0.52	0.00	0.00	2011

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,51	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,3	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,6	18,2	37,9	0,06	0,36	0,16	2,86	0,00	0,11	15,10	41,06	200,24	2,36	345,18	7,21	0,07	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУПАК)	200	1,0	0,2	19,6	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	630	21,9	18,5	84,2	0,13	8,06	0,17	3,31	0,00	0,17	62,3	71,87	267,6	7,1	752,5	11,02	0,01	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СУП С РЫБНЫМИ КНЕЛИ КУРИНЫЕ С МАКАРОННЫЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,6	3,6	2,1	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	6,36	3,56	11,76	0,25	42,21	0,85	0,00	0,00	24	2011
	200	7,2	2,7	13,2	0,07	5,84	0,29	0,27	0,05	0,07	22,87	21,08	45,97	0,75	371,01	3,69	0,03	0,00	87	2011
	120	18,3	20,5	4,7	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	167,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319	2008
	150	5,7	4,8	34,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
	200	0,2	0,1	22,4	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
	20	1,3	0,2	8,5	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПР	
	40	3,1	0,3	20,1	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	36,4	32,2	106	0,39	12,9	0,54	3,9	0,38	0,35	121,3	94,2	342,7	5,6	869,0	14,4	0,17	0,03		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6,3	3,3	23,4	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
СНЕЖОК	250	7,5	0,3	10,0	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	315,00	37,50	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	300	13,8	3,6	33,4	0,16	2,53	0,04	0,17	0,11	0,08	344,09	45,56	304,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:		72,1	54,3	223,6	0,68	23,5	0,75	7,38	0,49	0,6	527,7	211,6	1510	13,2	1 686,0	26,8	0,19	0,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12.0	20.6	79.1	554.2	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.52	3.72	3.21	49.23	0.02	7.53	0.32	1.76	0.00	0.03	14.21	10.88	18.6	0.75	129.66	1.64	0.01	0.00	29	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ	120	16.8	10.5	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	234	2011
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.3	7.0	32.0	204.4	0.03	0.42	0.00	3.19	0.00	0.03	5.03	21.64	64.93	0.46	54.06	0.61	0.02	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	29.6	26.02	104.3	772.9	0.33	14.06	0.59	10.07	0.32	0.23	92.3	85.6	239.0	5.15	698.8	10.94	0.08	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6.3	3.3	23.4	157.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	270.0	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.10	1.74	0.02	0.01		
Всего за день:		48.3	50.12	233.7	1 597.1	0.60	55.2	0.78	12.2	0.67	0.62	391.2	174.8	555.7	10.23	1 606.9	33.3	0.12	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	505	22.9	33.2	33.9	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0.7	3.6	2.7	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.00	23	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	99	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	90	17.2	17.6	1.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	760	36.7	34.6	104.8	0.42	13.82	0.33	6.18	0.08	0.33	131.92	96.46	366.66	6.41	895.16	13.82	0.18	0.04			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6.3	3.3	23.4	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	250	1.3	0.3	25.3	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01			
Всего за день:		67.2	71.4	187.3	0.65	20.11	0.78	9.11	2.60	1.17	581.23	168.33	871.39	14.46	1 735.9	40.76	0.28	0.08			

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	26.9	16.0	4.4	170.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.95	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	590	38.8	21.76	80.7	582.3	0.34	81.01	0.40	7.34	0.06	0.20	116.48	169.8	290.04	6.81	709.0	9.5	0.06	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В СУП-ЛАПША	60	0.48	0.06	1.51	8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ НАПИТОК ИЗ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	113	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	1.12	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием	720	29.08	28.6	94.7	753.1	0.29	0.24	6.9	0.00	0.24	76.3	86.31	325.0	5.83	901.1	14.3	0.12	0.01			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием	300	13.8	5.8	33.9	270.0	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	0.08	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		82.00	56.16	210.8	1 612.7	0.74	257.6	0.86	16.11	0.17	0.55	530.9	299.1	904.5	13.12	1674.5	25.16	0.19	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			So, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24.5	16.8	40.7	0.0	5.10	0.0	1.9	0.0	0.2	206.4	30.8	254.8	0.7	220.07	1.88	0.0	0.0	0.0		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	0.0	1.00	0.0	0.0	0.0	0.0	61.00	7.00	45.00	1.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.0	0.0	0.0		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУЛПАК)	200	1.0	0.2	19.6	0.0	1.60	0.0	0.0	0.0	0.0	12.60	7.20	12.60	2.5	240.00	2.00	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	600	28.5	18.4	92.7	0.1	7.7	0.0	2.3	0.0	0.3	284.7	51.7	329.3	4.7	485.9	3.88	0.0	0.0	0.0		
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	2.9	5.5	0.8	0.0	1.92	0.0	1.4	0.0	0.0	9.60	6.39	30.95	0.3	64.34	1.17	0.0	0.0	0.0		
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2.3	2.4	16.1	0.0	5.28	0.1	1.1	0.0	0.0	18.91	23.4	56.28	0.9	388.10	4.00	0.0	0.0	0.0		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПЮРЕ	120	14.4	17.2	13.0	0.0	1.28	0.0	1.9	0.0	0.0	14.28	21.7	133.9	1.8	269.93	5.68	0.0	0.0	0.0		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.2	0.2	23.2	0.0	1.60	0.0	0.2	0.0	0.0	35.04	29.0	83.95	1.1	762.10	8.44	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.2	33.60	0.8	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	790	27.4	31	103.1	0.3	20.4	0.3	6.0	0.0	0.3	110.4	103	360.1	6.7	1753	22.7	0.1	0.0	0.0		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.4	64.45	1.36	0.0	0.0	0.0		
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	20.08	10.6	15.57	1.5	53.41	0.00	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.3	42.4	0.0	0.11	0.0	0.1	0.1	0.1	49.17	18.6	75.06	2.0	117.86	1.36	0.0	0.0	0.0		
Всего за день:		56.0	49.4	238.2	0.5	28.3	0.4	8.5	0.2	0.7	444.3	173	764.5	13	2356	28.0	0.1	0.0	0.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	640,4	549,6	2223,9	16607,6	6,83	570,25	7,37	101,14	4,87	6,46	4 290,97	1 988,67	7 287,06	111,37	18 427,72	259,26	1,71	0,29
Среднее значение за	64,0	55,0	222,4	1 660,8	0,68	57,03	0,74	10,11	0,49	0,65	429,10	198,87	728,71	11,14	1 842,77	25,93	0,17	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в	15,4	29,8	54,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 начальная	561	762	300