

Согласовано

директор ГБОУ СОШ № 40. Чумаков
Ирина Рилькова



Утверждено

директор ООО «ШИК»



Примерно меню

питания детей в осенне-зимний период, для посещающих: ГБОУ СОШ №4,

2022 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутьлян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

The image shows a page from a book with a large grid of empty tables. The grid is composed of many small rectangular cells, typical of a menu or recipe book layout. The text within the grid is extremely faint and illegible. The overall appearance is that of a blank or nearly blank page with a pre-printed table structure.

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	20	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,29	72,89	108,52	1563,29	0,61	22,54	0,14	5,25	600,68	891,98	150,47	7,79

День: День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мп. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
357	Кисель из плодов шиповника (витаминовый)	200	0,24	0,12	31,36	149,80	0,00	48,80	0,00	0,30	15,70	6,34	2,32	0,26		
ОБЕД																
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05		
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
357	Кисель из плодов шиповника (витаминовый)	200	0,24	0,12	31,36	149,80	0,00	48,80	0,00	0,30	15,70	6,34	2,32	0,26		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,76	36,61	128,71	1300,57	0,72	142,64	0,08	6,63	253,43	570,77	156,80	8,92		

День: День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мп. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	8,41	6,49	7,64	120,27	0,06	0,14	0,00	0,00	29,70	11,37	2,28	1,24		
199	Пюре из бобовых с маслом	105	9,31	4,57	22,17	169,99	0,20	0,00	0,02	0,32	77,26	206,56	39,65	2,73		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД																
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	8,41	6,49	7,64	120,27	0,06	0,14	0,00	0,00	29,70	11,37	2,28	1,24		
199	Пюре из бобовых с маслом	105	9,31	4,57	22,17	169,99	0,20	0,00	0,02	0,32	77,26	206,56	39,65	2,73		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,76	36,61	128,71	1300,57	0,72	142,64	0,08	6,63	253,43	570,77	156,80	8,92		

Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,25	45,64	157,35	1431,69	0,79	11,44	5,60	364,87	684,63	187,53	13,18

День: День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	80	6,76	7,88	8,29	131,20	0,10	0,67	0,03	1,26	30,35	39,04	10,72	0,78		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11		
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00		
ОБЕД																
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00		
Н	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	80	6,76	7,88	8,29	131,20	0,10	0,67	0,03	1,26	30,35	39,04	10,72	0,78		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11		
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,75	30,46	153,68	1294,54	0,65	387,46	0,10	5,30	261,71	421,54	193,07	13,87		

День: День 7 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	50	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10		
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ОБЕД																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13		

16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	50	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
342	Компот из свежих плодов (Черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,16	61,77	162,29	1627,79	0,98	17,93	0,03	5,15	193,00	863,01	399,04

День: День 8 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87	
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41	
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86	
Н	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87	
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86	
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41	
Н	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,67	64,03	59,38	1312,35	0,48	42,26	0,47	12,91	569,36	751,83	153,49	10,09	

День: День 9 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога (с повидлом)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77	
15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,00	0,11	0,03	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
223	Запеканка из творога (с повидлом)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77	
15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,00	0,11	0,03	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	

14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,55	55,54	146,17	1534,07	0,41	11,15	0,29	5,99	895,93	921,79	174,14	6,63

День: День 10 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	0,00	36,80	108,20	38,69	1,93		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
376	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ОБЕД															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05		
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	0,00	36,80	108,20	38,69	1,93		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
376	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,44	42,01	91,67	1100,49	0,49	28,51	0,03	3,75	166,07	425,90	150,56	8,98		

День: День 11 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
227	Рыба припущенная (с соусом)	80	9,49	4,16	2,09	84,00	0,08	0,58	0,02	1,08	35,13	90,12	10,26	0,59		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	ОБЕД															
82	Борщ с картофелем и капустой	250	2,03	5,02	13,45	103,75	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38		
227	Рыба припущенная (с соусом)	80	9,49	4,16	2,09	84,00	0,08	0,58	0,02	1,08	35,13	90,12	10,26	0,59		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,44	42,01	91,67	1100,49	0,49	28,51	0,03	3,75	166,07	425,90	150,56	8,98		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	44,57	32,42	128,87	1219,82	0,54	13,49	0,07	6,45	447,00	732,85	160,49	7,09
----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

День: День 13 (понедельник)
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11				
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20				
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37				
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	ОБЕД																	
	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,10	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88				
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11				
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20				
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37				
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,60	53,78	146,08	1446,15	0,56	19,67	0,07	19,34	258,95	500,97	168,02	10,00				

День: День 14 (вторник)
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
224	Запеканка из творога с морковью (с соусом или йогуртом)	150	11,19	9,83	58,86	369,38	0,08	2,40	0,05	2,10	121,62	157,22	30,09	1,05				
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	20	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10				
379	Кофейный напиток с молоком	222	3,51	2,97	17,69	111,67	0,04	1,44	0,02	0,00	139,62	99,90	15,54	0,16				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	ОБЕД																	
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78				
	Запеканка из творога с морковью (с соусом или йогуртом)	150	11,19	9,83	58,86	369,38	0,08	2,40	0,05	2,10	121,62	157,22	30,09	1,05				
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	20	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10				
379	Кофейный напиток с молоком	222	3,51	2,97	17,69	111,67	0,04	1,44	0,02	0,00	139,62	99,90	15,54	0,16				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,60	53,78	146,08	1446,15	0,56	19,67	0,07	19,34	258,95	500,97	168,02	10,00				

Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,20	71,96	165,25	1756,89	0,73	18,06	0,13	8,45	610,92	881,31	171,81	7,91

День: День 15 (среда)
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	ОБЕД																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
Н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,01	33,95	106,24	1065,99	0,32	24,95	0,03	4,42	168,55	433,40	140,78	6,87			

День: День 16 (четверг)
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	8,41	6,49	7,64	120,27	0,06	0,14	0,00	0,00	29,70	11,37	2,28	1,24			
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	ОБЕД																
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	146,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05			
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	8,41	6,49	7,64	120,27	0,06	0,14	0,00	0,00	29,70	11,37	2,28	1,24			
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,44	45,51	109,31	1254,81	0,86	45,72	0,12	4,53	495,41	615,66	170,31	10,33			

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		867,91	980,21	2591,09	27488,82	12,40	1336,15	2,79	171,91	7728,58	13350,48	3832,02	208,20