



УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского облпотребсоюза

Начальник отдела

 Е.В. Ставицкая

« 11 » сентября 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОКУ СОШ
п.Безбожник Мурашинского района
Кировской области

 И.В. Михеева

« » 2020г



СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Кировской области в Юрьянском районе

 А.М.Захарова

" 14 " 2020г

**Примерное 10-дневное меню для организованного питания учащихся
в общеобразовательных учреждениях возрастной категории с 7 до 10 лет сезон:
осень - зима**

МЕНЮ

7-10 лет осень-зима

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 60/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 30	КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы) 80	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ НАРЕЗКА 30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200				ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 60/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы) 80	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	3,0	5,3	52,3	0	9,6	0	1,3	23,4	7,8	15,0	0,5	45	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2	254	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	555	20,4	32,4	87,1	719,0	0,3	9,6	0	3,7	76,8	45,6	252,0	4,6			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	3,1	5,4	53,6	0	9,6	0	1,3	23,4	7,8	15,0	0,5	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,32	8,56	15,28	109,76	0	0	0	0	0	0	0	0	99	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2	254	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	775	32,12	41,36	107,38	858,36	0,36	9,6	0,03	3,8	82,2	49,0	264,6	5,3			
Всего за день:		52,52	73,76	194,48	1577,36	0,66	19,2	0,03	7,5	159,0	94,6	516,6	9,9			

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															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	8,6	64,1	0	1,1	1,1	1,6	25,1	18,6	27,1	0,5	41	2011
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/30	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0	3,0	9	12	82	1	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	545	16,8	18,5	99,5	648,3	0,08	5,1	1,13	5,8	60,3	71,0	225,3	4,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	8,8	65,2	0	1,2	1,1	1,7	26,6	19,7	28,6	0,5	41	2011
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,4	10,1	4,4	140,0	0	6,7	0,2	0,4	45,0	19,4	77,6	1,2	85	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/30	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0	3,0	9	12	82	1	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	755	24,2	28,6	104,1	789,4	0,08	11,9	1,33	6,3	106,8	91,5	304,4	5,5		
Всего за день:		41,0	47,1	203,6	1437,7	0,16	17,0	2,46	12,1	167,1	162,5	529,7	9,8		

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															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,64	12,16	12	208	0,13	0	0,06	3,52	40	25,6	140,8	1,28	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	505	19,09	22,11	77,65	595,9	0,28	25,5	0,14	4,77	107,9	74,0	273,8	3,88		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,0	15,1	124,0	0,1	5,4	0,2	2,0	27,5	20,5	56,5	0,8	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,64	12,16	12	208	0,13	0	0,06	3,52	40	25,6	140,8	1,28	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150,00	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
Итого за прием пищи:	740	22,99	28,41	103,75	772,50	0,48	30,9	0,34	7,37	140,2	100,0	351,9	5,58		
Всего за день:		42,08	50,52	181,40	1368,40	0,76	56,4	0,48	12,14	248,1	174,0	625,7	9,46		

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															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,9	17,7	13,0	277,4	0,1	0,7	0,1	1,5	39,3	27,1	170,3	2,0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	505	24,9	24,5	97,9	711,2	0,14	1,9	0,16	3,5	76,9	78,2	305,2	4,7		
Обед															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,7	10,9	111,7	0	6,7	0,2	2,1	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,9	17,2	13,0	272,9	0,1	0,7	0,1	0,3	39,6	27,1	170,7	2,0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,9	38,9	232,4	0	0	0,1	0,4	9,8	24,6	75,1	0,5	325	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	715	26,7	31,3	114,9	847,8	0,12	8,6	0,41	4,5	126,4	104,8	362,7	5,8		
Всего за день:		51,6	55,8	212,8	1559,0	0,26	10,5	0,57	8,0	203,3	183,0	667,9	10,5		

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,9	14,1	11,5	223,9	0	0	0	2,4	11,6	22,3	125,7	2,1	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	15,1	121,6	0,1	31,9	0,1	2,2	83,5	28,7	57,5	1,7	346	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
Итого за прием пищи:	555	21,2	26,8	85,3	671,1	0,21	36,3	1,0	8,1	134,4	83,1	261,9	7,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	6,6	14,5	130,2	0	0	0	0	0	0	0	0	94	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,9	13,2	11,5	216,5	0	0	0	0,4	12,1	22,3	126,4	2,1	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	760	23,75	31,75	94,55	765,4	0,15	31,4	1,05	4,15	141,3	83,4	264,1	7,0		
Всего за день:		44,95	58,55	179,85	1436,5	0,36	67,7	2,05	12,25	275,7	166,5	526,0	14,5		

6 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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6	0,2	10,9	0	0,9	24,7	50,4	250,4	4,0	259	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	490	28,2	23,7	73,0	621,4	0,31	17,9	0	2,3	46,9	72,1	315,9	6,3			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	9,4	9	112	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6	0,2	10,9	0	0,9	24,7	50,4	250,4	4,0	259	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	715	30,9	33,2	89,0	767,0	0,31	17,9	0	2,6	50,4	76,4	330,5	6,8			
Всего за день:		59,1	56,9	162,0	1388,4	0,62	35,8	0	4,9	97,3	148,5	646,4	13,1			

7 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	2,7	5,5	4,2	77,8	0	2	0	1,4	83,5	12,2	54,9	0,7	31	2011
КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы)	80	16,9	17,7	13,0	277,4	0,1	0,7	0,1	1,5	39,3	27,1	170,3	2,0	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	535	28,1	28,3	92,7	739,4	0,17	15,7	0,13	4,6	150,0	59,7	300,4	4,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	2,7	5,5	4,2	77,8	0	2	0	1,4	83,5	12,2	54,9	0,7	31	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,2	0,14	5,6	0,18	0,32	20,8	56,8	100	2	93	2008
КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы)	80	16,8	17,4	13,3	276,4	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,4	1,9	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	735	32,72	30,08	113,24	857,6	0,31	21,3	0,31	3,72	170,5	113,7	397,5	6,6		
Всего за день:		60,82	58,38	205,94	1597,0	0,48	37,0	0,44	8,32	320,5	173,4	697,9	11,3		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	3	5,3	53,9	0	13,8	0	1,4	22,9	7,8	14,9	0,5	47	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,1	12,8	6,1	187,7	0	0,2	0	0,4	9,6	15,2	104,6	1,6	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	530	19,5	20,7	93,3	656,8	0,04	27,0	0,03	3,0	59,7	62,4	236,7	3,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	3	5,3	53,9	0	13,8	0	1,4	22,9	7,8	14,9	0,5	47	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,0	5,0	12,1	101,7	0,1	8,4	0,2	0,3	33,0	21,7	50,9	1,0	90	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,1	12,8	6,1	187,7	0	0,2	0	0,4	9,6	15,2	104,6	1,6	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	760	22,8	25,9	113,9	799,3	0,24	35,4	0,23	3,8	96,3	87,9	305,0	5,7		
Всего за день:		42,3	46,6	207,2	1456,1	0,28	62,4	0,26	6,8	156,0	150,3	541,7	9,6		

9 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0	0	0	0	0	0	0	0	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	530	12,35	16,75	97,85	600,5	0,26	6,2	0,09	2,55	86,9	66,6	181,5	4,1		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,6	14,5	130,2	0	0	0	0	0	0	0	0	94	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0	0	0	0	0	0	0	0	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
Итого за прием пищи:	750	15,2	23,3	116,5	751,0	0,26	6,2	0,05	2,8	88,8	68,5	190,2	4,5		
Всего за день:		27,55	40,05	214,35	1351,5	0,52	12,4	0,14	5,35	175,7	135,1	371,7	8,6		

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																
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	470	23,9	28,8	82,9	686,7	0,11	5,0	0,3	5,9	47,2	61,5	269,8	4,7			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	9,4	9	112	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	700	27,1	38,3	97,2	826,7	0,2	6,4	0,3	6,5	65,4	70,4	287,9	4,9			
Всего за день:		51,0	67,1	180,1	1513,4	0,31	11,4	0,6	12,4	112,6	131,9	557,7	9,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	475,9	551,4	1943,3	14675,1	4,5	342,7	7,0	91,2	1980,3	1561,4	5813,6	107,3
Среднее значение за период	47,59	55,14	194,33	1467,51	0,45	34,3	0,70	9,12	198,0	156,1	581,4	10,73
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,97	33,81	53,22									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет осень-зима	522	741