

«СОГЛАСОВАНО» ДИХОТО РАНО

Директор

*Ирина Викторовна Сова*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимум»

*Аскеров Г.Н.*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года



## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 г

### Примерное десятидневное меню

День: День 1  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет  
 Сезон: Осенне-зимний

№ 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	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
184	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	7,00	6,70	43,40	261,10	0,10	0,50	0,00	1,20	111,40	18,30	102,90	0,50		
331	Ябло отварное	20	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
430	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	15,00	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,90</b>	<b>13,20</b>	<b>110,10</b>	<b>601,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>128,90</b>	<b>31,20</b>	<b>145,10</b>	<b>2,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																
99	Суп с бобовыми (горох) с картофелем, с говядиной	200/5	6,50	3,20	18,40	128,40	0,30	4,50	0,20	2,00	35,10	32,70	83,10	2,10		
311	Пров. из птицы	180	21,50	16,40	33,20	367,20	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40		
401	Компот из яблок	200	0,70	0,20	43,80	180,10	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	3,24	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>31,94</b>	<b>21,50</b>	<b>115,80</b>	<b>764,50</b>	<b>0,50</b>	<b>17,70</b>	<b>0,46</b>	<b>8,18</b>	<b>119,70</b>	<b>98,90</b>	<b>380,70</b>	<b>19,00</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,84</b>	<b>34,70</b>	<b>225,90</b>	<b>1365,90</b>	<b>0,71</b>	<b>22,15</b>	<b>0,46</b>	<b>10,28</b>	<b>248,60</b>	<b>130,10</b>	<b>525,80</b>	<b>21,80</b>		

День: День 2  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет  
 Сезон: Осенне-зимний

№ 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	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
184	Каша геркулесовая с маслом	200/5	7,00	8,50	31,40	230,70	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40		
5	Бутерброд с колбасой п/к	50	5,90	9,50	12,10	157,30	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80		
430	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	15,00	60,50	0,000	0,000	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70		
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>455</b>	<b>13,10</b>	<b>18,00</b>	<b>58,50</b>	<b>448,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>146,00</b>	<b>65,60</b>	<b>248,90</b>	<b>2,90</b>		
<b>ОБЕД</b>																
91	Расолыник ленинградский с курой и со сметаной	200/5/5	2,90	3,70	13,40	101,00	0,10	5,40	0,20	0,40	24,60	21,10	61,90	0,90		
278	Тертели мясные	50/50	6,90	18,40	10,80	243,10	0,10	1,60	0,00	2,60	23,10	15,10	75,70	1,10		
331	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60		
430	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	15,00	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,70</b>	<b>28,60</b>	<b>90,90</b>	<b>684,40</b>	<b>0,38</b>	<b>7,00</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>65,18</b>	<b>49,08</b>	<b>179,71</b>	<b>4,30</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>31,80</b>	<b>46,60</b>	<b>149,40</b>	<b>1132,90</b>	<b>0,58</b>	<b>7,50</b>	<b>0,20</b>	<b>5,10</b>	<b>211,18</b>	<b>114,68</b>	<b>428,61</b>	<b>7,20</b>		



День: День 3  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет  
 Сезон: Осенне-зимний

№ 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	Мг	Р	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
184	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,00	6,50	38,50	248,80	0,10	0,50	0,00	0,10	118,70	37,60	183,50	2,10						
КК	Батон обогатщенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40							
КК	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70							
430	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>11,20</b>	<b>8,00</b>	<b>74,10</b>	<b>414,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>136,60</b>	<b>48,10</b>	<b>216,90</b>	<b>3,20</b>						
	<b>ОБЕД</b>																			
100	Суп с вермишелью и картофелем, с мурой	200/5	3,20	3,10	16,20	105,90	0,10	5,30	0,20	0,50	19,90	19,50	53,60	1,00						
239	Биточки рыбные с молочным соусом	50/50	7,50	6,80	11,30	141,20	0,00	0,20	0,00	1,80	41,90	25,30	111,70	0,80						
335	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,10	5,30	20,30	140,40	0,16	10,40	0,00	0,25	35,41	29,08	84,00	1,16						
394	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	0,00	27,90	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80						
КК	Хлеб ржано-пшеничный обог	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60						
КК	Микронутриентами	30	0,80	0,00	7,50	38,00	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10						
КК	Соленый огурец	795	18,00	17,10	75,70	542,20	0,46	55,50	0,20	3,95	152,59	96,56	305,01	5,46						
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>18,00</b>	<b>17,10</b>	<b>75,70</b>	<b>542,20</b>	<b>0,46</b>	<b>55,50</b>	<b>0,20</b>	<b>3,95</b>	<b>152,59</b>	<b>96,56</b>	<b>305,01</b>	<b>5,46</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>29,20</b>	<b>25,10</b>	<b>149,80</b>	<b>956,30</b>	<b>0,56</b>	<b>56,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,05</b>	<b>289,19</b>	<b>144,96</b>	<b>521,91</b>	<b>8,66</b>						

День: День 4  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет  
 Сезон: Осенне-зимний

№ 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	Мг	Р	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
224	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120/30	21,30	14,40	33,40	351,50	0,00	0,30	0,10	1,60	230,30	33,30	260,00	0,90						
430	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	15,00	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70						
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>21,50</b>	<b>14,40</b>	<b>48,40</b>	<b>412,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>240,60</b>	<b>38,60</b>	<b>267,40</b>	<b>1,60</b>						
	<b>ОБЕД</b>																			
КК	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1,10	3,00	8,20	64,30	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90						
76	Борщ с капустой и говядиной и со сметаной	200/5/5	2,40	3,40	10,20	82,90	0,00	6,40	0,20	0,20	38,10	19,40	45,10	1,20						
	Тедтеги мясные	50/50	6,90	18,40	10,80	243,10	0,10	1,60	0,00	2,60	23,10	15,10	75,70	1,10						
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60						
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70						
КК	Хлеб ржано-пшеничный обог	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60						
КК	Микронутриентами	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,50	16,00	8,00	11,00	2,20						
КК	Фрукт	970	18,20	31,60	128,80	863,10	0,25	21,00	0,24	6,50	144,18	107,08	297,01	8,30						
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>39,70</b>	<b>46,00</b>	<b>177,20</b>	<b>1275,10</b>	<b>0,25</b>	<b>21,30</b>	<b>0,34</b>	<b>8,10</b>	<b>384,78</b>	<b>145,68</b>	<b>564,41</b>	<b>9,90</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,70</b>	<b>46,00</b>	<b>177,20</b>	<b>1275,10</b>	<b>0,25</b>	<b>21,30</b>	<b>0,34</b>	<b>8,10</b>	<b>384,78</b>	<b>145,68</b>	<b>564,41</b>	<b>9,90</b>						

День: День 5  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Сезон Осенне-зимний

№ рец.	Примем 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	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
184	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	8,00	7,50	39,70	259,70	0,20	0,50	0,00	1,40	113,00	47,70	171,20	1,50		
431	Чай с сахаром и лимонном	185/15/5	0,20	0,00	15,00	61,10	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70		
5	Бетерброд с колбасой п/к	50	5,90	9,50	12,10	157,30	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80		
<b>Итого за прием пищи:</b>																
		<b>460</b>	<b>14,10</b>	<b>17,00</b>	<b>66,80</b>	<b>478,10</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>136,30</b>	<b>61,20</b>	<b>244,90</b>	<b>3,00</b>		
<b>ОБЕД</b>																
100	Суп куриный с вермишелью и картофелем	200/5	3,20	3,10	16,20	105,90	0,10	5,30	0,20	0,50	19,90	19,50	53,60	1,00		
314	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70/30	12,20	19,70	14,50	284,00	0,00	0,60	0,00	2,10	48,90	20,60	134,80	1,30		
325	Рис отварной	150	3,70	6,20	38,90	216,66	0,08	0,00	0,08	0,41	9,41	22,16	74,83	0,5		
402	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>																
		<b>795</b>	<b>22,90</b>	<b>30,80</b>	<b>121,70</b>	<b>826,36</b>	<b>0,30</b>	<b>5,90</b>	<b>0,29</b>	<b>4,41</b>	<b>106,39</b>	<b>85,84</b>	<b>320,94</b>	<b>4,60</b>		
<b>Итого за день:</b>																
			<b>37,00</b>	<b>47,80</b>	<b>188,50</b>	<b>1304,46</b>	<b>0,50</b>	<b>6,90</b>	<b>0,29</b>	<b>5,81</b>	<b>242,69</b>	<b>147,04</b>	<b>565,84</b>	<b>7,60</b>		

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Сезон Осенне-зимний

№ рец.	Примем 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	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
224	Запеканка из творога со ступенным молоком	120/30	21,30	14,40	33,40	351,50	0,00	0,30	0,10	1,60	230,30	33,30	260,00	0,90		
430	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	15,00	60,50	0,000	0,000	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70		
<b>Итого за прием пищи:</b>																
		<b>380</b>	<b>21,50</b>	<b>14,40</b>	<b>48,40</b>	<b>412,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>240,60</b>	<b>38,60</b>	<b>267,40</b>	<b>1,60</b>		
<b>ОБЕД</b>																
к/к	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,00	52,70	0,00	15,20	0,00	1,30	25,30	8,60	18,70	0,40		
76	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/5/5	2,50	3,70	9,20	81,90	0,00	7,10	0,20	0,30	28,80	18,50	48,40	0,90		
239	Гуляш из говядины	50/50	15,20	19,00	5,50	255,10	0,00	1,00	0,00	3,50	14,50	18,30	131,70	1,90		
335	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
394	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>																
		<b>760</b>	<b>28,00</b>	<b>32,30</b>	<b>103,10</b>	<b>800,50</b>	<b>0,12</b>	<b>23,30</b>	<b>0,21</b>	<b>6,50</b>	<b>96,78</b>	<b>68,98</b>	<b>256,51</b>	<b>5,50</b>		
<b>Итого за день:</b>																
			<b>49,50</b>	<b>46,70</b>	<b>151,50</b>	<b>1212,50</b>	<b>0,12</b>	<b>23,60</b>	<b>0,31</b>	<b>8,10</b>	<b>337,38</b>	<b>107,58</b>	<b>523,91</b>	<b>7,10</b>		



День: День 7  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Сезон Осенне-зимний

№ 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	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
184	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	5,60	6,70	36,90	231,40	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50		
5	Булочка с колбасой п\к	50	5,90	9,50	12,10	157,30	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80		
431	Чай с сахаром и лимоном	205	0,20	0,00	15,00	61,10	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,70</b>	<b>16,20</b>	<b>64,00</b>	<b>449,80</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>130,10</b>	<b>44,10</b>	<b>201,50</b>	<b>2,00</b>		
<b>ОБЕД</b>																
	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	200/5/5	2,40	3,70	10,30	86,10	0,00	6,40	0,20	0,20	40,00	19,60	46,00	1,20		
76	Биточки рыбные с молочным соусом	50/50	7,50	6,80	11,30	141,20	0,00	0,20	0,00	1,80	41,90	25,30	111,70	0,80		
239	Пюре картофельное	150	3,10	5,30	20,30	140,40	0,16	10,40	0,00	0,25	35,41	29,08	84,00	1,16		
335	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	0,00	27,90	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80		
394	Сопельный отруц	30	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		
к\к	Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60		
к\к	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>16,80</b>	<b>18,10</b>	<b>72,10</b>	<b>531,40</b>	<b>0,26</b>	<b>28,60</b>	<b>0,20</b>	<b>4,05</b>	<b>153,69</b>	<b>93,96</b>	<b>291,41</b>	<b>7,76</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,50</b>	<b>34,30</b>	<b>136,10</b>	<b>981,20</b>	<b>0,29</b>	<b>29,60</b>	<b>0,20</b>	<b>4,35</b>	<b>283,79</b>	<b>138,06</b>	<b>492,91</b>	<b>9,76</b>		

День: День 8  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Сезон Осенне-зимний

№ 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	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
223	Макаронны запеченные с сыром	190/20	11,40	13,60	43,90	346,00	0,10	0,20	0,10	1,70	187,40	20,40	140,80	1,30		
3/6	какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>14,30</b>	<b>16,10</b>	<b>68,70</b>	<b>480,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,20</b>	<b>0,11</b>	<b>1,70</b>	<b>308,40</b>	<b>34,40</b>	<b>230,80</b>	<b>2,30</b>		
<b>ОБЕД</b>																
21	Винегрет овощной	60	0,90	6,10	4,40	76,08	0,00	5,60	0,10	2,50	16,20	10,50	23,40	0,60		
98	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	5,50	3,30	15,10	111,20	0,10	3,70	0,20	1,70	29,30	26,80	69,50	1,70		
288,2	Голубцы ленивые	180	18,20	20,00	11,20	302,40	0,07	27,00	0,00	4,68	68,40	39,60	171,00	3,60		
171	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	15,00	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70		
349	Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60		
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>28,00</b>	<b>31,10</b>	<b>66,10</b>	<b>538,98</b>	<b>0,27</b>	<b>36,30</b>	<b>0,30</b>	<b>9,78</b>	<b>131,38</b>	<b>89,78</b>	<b>306,01</b>	<b>8,20</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,30</b>	<b>47,20</b>	<b>134,80</b>	<b>1018,98</b>	<b>0,41</b>	<b>37,50</b>	<b>0,41</b>	<b>11,48</b>	<b>439,78</b>	<b>124,18</b>	<b>536,81</b>	<b>10,50</b>		

День: День 9  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет  
 Сезон: Осенне-зимний

№ 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	Мг	Р	Fe								
<b>ЗАВТРАК</b>																						
184	Каша манная молочная со сливочным маслом	20015	7,00	6,70	43,40	261,10	0,10	0,50	0,00	1,20	111,40	18,30	102,90	0,50								
к\к	Батон обгащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,000	0,000	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40								
431	Чай с сахаром и лимоном	205	0,20	0,00	15,00	61,10	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70								
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,20</b>	<b>7,90</b>	<b>79,00</b>	<b>427,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>130,30</b>	<b>29,10</b>	<b>136,90</b>	<b>1,60</b>								
<b>ОБЕД</b>																						
40	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,00	52,70	0,00	15,20	0,00	1,30	25,30	8,60	18,70	0,40								
98	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	3,40	2,30	16,00	98,40	0,10	5,30	0,20	0,60	23,40	24,40	81,20	1,00								
314	Котлеты рубленые из птицы	80	14,90	11,40	13,60	216,00	0,08	12,80	0,11	2,88	65,60	30,40	131,20	1,60								
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60								
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70								
к\к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60								
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,30</b>	<b>23,00</b>	<b>107,70</b>	<b>722,40</b>	<b>0,31</b>	<b>33,30</b>	<b>0,34</b>	<b>5,98</b>	<b>142,78</b>	<b>102,28</b>	<b>351,21</b>	<b>5,90</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,50</b>	<b>30,90</b>	<b>186,70</b>	<b>1149,40</b>	<b>0,41</b>	<b>34,30</b>	<b>0,34</b>	<b>7,18</b>	<b>273,08</b>	<b>131,38</b>	<b>488,11</b>	<b>7,50</b>								

День: День 10  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет  
 Сезон: Осенне-зимний

№ 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	Мг	Р	Fe								
<b>ЗАВТРАК</b>																						
184	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	20015	8,00	6,80	38,50	248,80	0,10	0,50	0,00	0,10	118,70	37,60	183,50	2,10								
3	Бутерброд с сыром	35	5,10	5,20	10,30	108,70	0,00	0,40	0,00	0,00	150,80	10,10	100,00	0,30								
433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00								
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,00</b>	<b>14,50</b>	<b>73,60</b>	<b>491,50</b>	<b>0,14</b>	<b>1,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>	<b>390,50</b>	<b>61,70</b>	<b>373,50</b>	<b>3,40</b>								
<b>ОБЕД</b>																						
к\к	Помидор свежий	30	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30								
79	Борщ с фасолью, картофелем и крупой	20015	3,70	3,10	12,20	91,30	0,00	4,40	0,20	0,20	37,20	24,80	74,80	1,50								
283	Тертые из говядины, соус томатный	60130	7,16	12,00	9,41	173,33	0,00	1,25	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20								
325	Рис отварной	150	3,70	6,20	38,90	216,66	0,08	0,00	0,08	0,41	9,41	22,16	74,83	0,5								
430	Чай с сахаром	185115	0,20	0,00	15,00	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70								
к\к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	88,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60								
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>18,26</b>	<b>23,10</b>	<b>97,01</b>	<b>637,79</b>	<b>0,18</b>	<b>13,15</b>	<b>0,38</b>	<b>5,41</b>	<b>84,39</b>	<b>80,04</b>	<b>280,74</b>	<b>5,30</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,26</b>	<b>37,60</b>	<b>170,61</b>	<b>1129,29</b>	<b>0,32</b>	<b>15,05</b>	<b>0,39</b>	<b>5,51</b>	<b>474,89</b>	<b>141,74</b>	<b>654,24</b>	<b>8,70</b>								

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - Москва, 2008г.



Примерное десятидневное меню

День	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe				
1	47,84	34,70	225,90	1365,90	0,71	22,15	0,46	10,28	248,60	130,10	525,80	21,80				
2	31,80	46,60	149,40	1132,90	0,58	7,50	0,20	5,10	211,18	114,68	428,61	7,20				
3	29,20	25,10	149,80	956,30	0,56	56,00	0,20	4,05	289,19	144,96	521,91	8,66				
4	39,70	46,00	177,20	1275,10	0,25	21,30	0,34	8,10	384,78	145,68	564,41	9,90				
5	37,00	47,80	188,50	1304,46	0,50	6,90	0,29	5,81	242,69	147,04	565,84	7,60				
6	49,50	46,70	151,50	1212,50	0,12	23,60	0,31	8,10	337,38	107,58	523,91	7,10				
7	28,50	34,30	136,10	981,20	0,29	29,60	0,20	4,35	283,79	138,06	492,91	9,76				
8	42,30	47,20	134,80	1018,98	0,41	37,50	0,41	11,48	439,78	124,18	536,81	10,50				
9	36,50	30,90	186,70	1149,40	0,41	34,30	0,34	7,18	273,08	131,38	488,11	7,50				
10	34,26	37,60	170,61	1129,29	0,32	15,05	0,39	5,51	474,89	141,74	654,24	8,70				
Сумма за 10 дней	<b>376,60</b>	<b>396,90</b>	<b>1 670,51</b>	<b>11 526,03</b>	<b>4,15</b>	<b>253,90</b>	<b>3,14</b>	<b>69,96</b>	<b>3 185,36</b>	<b>1 325,40</b>	<b>5 302,55</b>	<b>98,72</b>				
В среднем за один день	<b>37,66</b>	<b>39,69</b>	<b>167,05</b>	<b>1 152,60</b>	<b>0,42</b>	<b>25,39</b>	<b>0,31</b>	<b>7,00</b>	<b>318,54</b>	<b>132,54</b>	<b>530,26</b>	<b>9,87</b>				