

Составлено:
Председатель совета родителей
Мур / Липатникова Т.В.

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ ОШ с. Каракша



Коновалова Л.И

Примерное

**10-ти дневное меню для обучающихся с 7 до 10 лет
в муниципальном казенном общеобразовательном
учреждении**

**«Основная школа с. Каракша Яранского района
Кировской области»**

на 2020-2021 учебный год.

с. Каракша

, 2020-2021

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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 50 | 5,6 | 12,2 | 0,2 | 133 | 0,10 | 0 | 0 | 0,2 | 18 | 10 | 81 | 1 | 254 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 9,5 | 7,8 | 41,9 | 1 | 209 | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 14 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 16,2 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | 430 | 2008 | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 75 | 2,1 | 2,5 | 58 | 265,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 7,5 | 27 | 1,1 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 535 | 19,1 | 32,4 | 123,1 | 863,1 | 0,30 | 0,1 | 0,07 | 2,2 | 191,3 | 42,3 | 261,2 | 5,3 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9,2 | 3,4 | 16,8 | 133,0 | 0,1 | 7,2 | 0,3 | 0,3 | 28,8 | 26,5 | 57,4 | 1,0 | 87 | 2011 | |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 50 | 10,5 | 11,2 | 0,6 | 145 | 0,03 | 0 | 0,01 | 1,6 | 9 | 12 | 103 | 2 | 289 | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,4 | 6,2 | 38,2 | 242,4 | 0,2 | 0 | 0 | 4,7 | 22,6 | 125,6 | 186,8 | 4,3 | 323 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 16,2 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 | | 2008 | |
| ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 34,5 | 21,5 | 111,6 | 777,0 | 0,43 | 7,2 | 0,31 | 8,5 | 90,8 | 190,6 | 430,3 | 11,0 | | | |
| Всего за день: | | 53,6 | 53,9 | 234,7 | 1640,1 | 0,73 | 7,3 | 0,38 | 10,7 | 282,1 | 232,9 | 691,5 | 16,3 | | | |

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 | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ | 205 | 4,8 | 6,0 | 34,7 | 213,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0,3 | 75,8 | 28,1 | 108,4 | 0,5 | 415 | 2011 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 | 432 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 2008 | 2008 | |
| ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 44,9 | 0 | 4 | 0 | 0,6 | 14,2 | 7,1 | 9,7 | 2 | 130 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 545 | 8,8 | 16,3 | 79,3 | 501,6 | 0,12 | 5,4 | 0,08 | 1,7 | 157,4 | 47,9 | 191,2 | 4,7 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 9,6 | 11,4 | 16,6 | 209,6 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 0,7 | 32,7 | 32,3 | 128,0 | 2,0 | 91 | 2008 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50 | 8,2 | 3,3 | 3,0 | 75 | 0,07 | 1 | 0,19 | 0,3 | 19 | 15 | 86 | 0,5 | 241 | 2008 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/50 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 145,7 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 35,0 | 29,2 | 84,0 | 1,2 | 128 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 2008 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2008 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 765 | 24,0 | 20,5 | 73,9 | 577,5 | 0,47 | 22,1 | 0,39 | 1,9 | 106,1 | 90,2 | 338,1 | 7,7 | | | |
| Всего за день: | | 32,8 | 36,8 | 153,2 | 1079,1 | 0,59 | 27,5 | 0,47 | 3,6 | 263,5 | 138,1 | 529,3 | 12,4 | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50 | 7,9 | 7,6 | 7,5 | 130 | 0,08 | 0 | 0,04 | 2,2 | 25 | 16 | 88 | 0,8 | 239 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 145,7 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 35,0 | 29,2 | 84,0 | 1,2 | 128 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121 | 14 | 90 | 1 | 433 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| КЕКС ТВОРОЖНЫЙ | 100 | 9,6 | 18,1 | 53,5 | 416,7 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 | 51,0 | 10,6 | 98,5 | 0,8 | 481 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 25,7 | 42,1 | 120,0 | 962,6 | 0,42 | 11,4 | 0,32 | 4,4 | 238,4 | 75,5 | 388,6 | 5,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 9,0 | 11,2 | 9,1 | 175,8 | 0 | 12,4 | 0,2 | 0,4 | 48,6 | 27,8 | 105,3 | 1,9 | 84 | 2008 |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | 50 | 8,6 | 17 | 0,2 | 186 | 0,06 | 0 | 0 | 0,2 | 14 | 10 | 72 | 1 | 15 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 8,4 | 8,2 | 38,5 | 261,4 | 0,2 | 0 | 0,1 | 4,8 | 22,5 | 125,9 | 188,0 | 4,4 | 181 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,5 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 31,0 | 37,2 | 92,8 | 829,0 | 0,46 | 14,0 | 0,3 | 6,8 | 108,5 | 182,3 | 430,1 | 12,2 | | |
| Всего за день: | | 56,7 | 79,3 | 212,8 | 1791,6 | 0,88 | 25,4 | 0,62 | 11,2 | 346,9 | 257,8 | 818,7 | 17,2 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 50 | 7,9 | 8,6 | 6,8 | 135,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 6,8 | 12,9 | 78,2 | 1,3 | 474 | 1997 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,4 | 6,2 | 38,2 | 242,4 | 0,2 | 0 | 0 | 4,7 | 22,6 | 125,6 | 188,8 | 4,3 | 323 | 2008 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61 | 0,01 | 1 | 0,15 | 0,1 | 4 | 5 | 10 | 0,2 | 364 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,2 | 99,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 119,8 | 20,2 | 84,6 | 1,4 | 378 | 2011 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 | |
| ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 690 | 23,4 | 30,9 | 97,8 | 760,2 | 0,41 | 5,6 | 0,22 | 5,8 | 173,6 | 177,4 | 401,7 | 11,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 9,0 | 11,1 | 13,0 | 191,0 | 0 | 8,4 | 0,2 | 0,5 | 48,6 | 30,7 | 108,9 | 2,1 | 76 | 2008 | |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 60/30 | 9,5 | 10,4 | 6,8 | 159 | 0,04 | 2 | 0 | 3,0 | 9 | 12 | 82 | 1 | 284 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,8 | 4,7 | 35,9 | 208,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 9,5 | 7,6 | 41,9 | 1 | 209 | 2008 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 50 | 0,5 | 2,4 | 3,4 | 37,6 | 0 | 1,0 | 0,1 | 0 | 7,9 | 5,4 | 9,7 | 0,2 | 348 | 2011 | |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,0 | 0 | 28,2 | 119 | 0,02 | 1 | 0,09 | 0,9 | 29 | 18 | 28 | 1 | 440 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 815 | 29,6 | 29,2 | 112,7 | 837,5 | 0,36 | 12,4 | 0,39 | 7,0 | 114,8 | 85,1 | 322,7 | 7,7 | | | |
| Всего за день: | | 53,0 | 60,1 | 210,5 | 1597,7 | 0,77 | 18,0 | 0,61 | 12,8 | 288,4 | 262,5 | 724,4 | 18,9 | | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 60/30 | 9,5 | 10,4 | 6,8 | 159 | 0,04 | 2 | 0 | 3,0 | 9 | 12 | 82 | 1 | 284 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 0,2 | 10,3 | 0 | 0,2 | 35,5 | 29,1 | 84,2 | 1,2 | 335 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 18,2 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 44,9 | 0 | 4 | 0 | 0,6 | 14,2 | 7,1 | 9,7 | 2 | 130 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 15,3 | 16,2 | 66,5 | 474,3 | 0,34 | 16,3 | 0 | 4,5 | 77,5 | 60,1 | 210,2 | 6,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 5,7 | 4,5 | 18,8 | 139,0 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 2,1 | 35,7 | 32,5 | 77,8 | 2,0 | 99 | 2008 | |
| СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 55 | 5,3 | 15,6 | 0,2 | 162,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 16,3 | 9 | 72,4 | 0,8 | 243 | 2011 | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,9 | 25,1 | 73,1 | 0,5 | 305 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 16,2 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 18,8 | 25,4 | 99,0 | 700,7 | 0,6 | 4,6 | 0,2 | 3,9 | 85,1 | 84,2 | 283,7 | 6,5 | | | |
| Всего за день: | | 34,1 | 41,6 | 165,5 | 1175,0 | 0,94 | 20,9 | 0,2 | 8,4 | 162,6 | 144,3 | 493,9 | 12,7 | | | |

6 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 7,4 | 7,1 | 22,9 | 186,9 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0,2 | 189,3 | 23,7 | 150,2 | 0,5 | 120 | 2011 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,47 | 4,47 | 0 | 54,77 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,1 | 132,66 | 5,53 | 75,38 | 0,15 | 14 | 2008 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 14 | 2011 | |
| КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ | 75 | 12,6 | 12,9 | 37,8 | 362,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 | 15,6 | 6,8 | 43,9 | 0,5 | К/К | К/К | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 26,57 | 33,27 | 93,7 | 825,97 | 0,31 | 4,9 | 0,25 | 2,0 | 358,16 | 49,73 | 311,48 | 5,15 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 3,3 | 4,3 | 14,3 | 109 | 0,10 | 12 | 0,20 | 0,2 | 34 | 28 | 66 | 1,1 | 90 | 2008 | |
| КОТЛЕТА СТОЛИЧНАЯ | 50 | 8,2 | 11,3 | 3,9 | 149,5 | 0 | 0,2 | 0,1 | 2,4 | 19,3 | 15,0 | 88,6 | 1,4 | 38 | 2012 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150/5 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 0,06 | 0 | 0,03 | 0,8 | 11 | 7 | 36 | 0,8 | 331 | 2008 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 22,0 | 21,2 | 95,1 | 657,9 | 0,36 | 16,2 | 0,33 | 4,8 | 89,1 | 69,4 | 256,8 | 8,5 | | | |
| Всего за день: | | 48,57 | 54,47 | 188,8 | 1483,87 | 0,67 | 21,1 | 0,58 | 6,8 | 447,26 | 119,13 | 568,28 | 13,65 | | | |

7 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 80 | 8,08 | 8,88 | 4,96 | 134,4 | 0,03 | 12 | 0 | 2,08 | 30,4 | 17,6 | 76 | 1,6 | 306 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 150 | 5,85 | 11,7 | 21,45 | 214,5 | 0,12 | 10,5 | 0,29 | 5,55 | 28,5 | 36 | 90 | 1,5 | 133 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,9 | 16,8 | 82,4 | 0,3 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,7 | 37 | 0 | 3,2 | 0 | 0,5 | 11,7 | 5,9 | 8 | 1,6 | 372 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 19,43 | 31,88 | 64,11 | 625,6 | 0,25 | 26,2 | 0,36 | 8,93 | 186,9 | 82,0 | 284,5 | 6,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 1,6 | 5,1 | 15,9 | 115,7 | 0 | 0,6 | 0,2 | 2,3 | 19,0 | 16,0 | 37,3 | 0,4 | 115 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 50 | 9,9 | 11,5 | 4,1 | 161 | 0,05 | 0 | 0,01 | 2,7 | 9 | 16 | 103 | 2 | 271 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 8,4 | 8,2 | 38,5 | 261,4 | 0,2 | 0 | 0,1 | 4,8 | 22,5 | 125,9 | 188,0 | 4,4 | 181 | 2008 |
| 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 РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 715 | 24,5 | 25,5 | 115,6 | 791,5 | 0,47 | 0,6 | 0,32 | 11,7 | 82,3 | 185,3 | 403,5 | 9,9 | | |
| Всего за день: | | 43,93 | 57,38 | 179,71 | 1417,1 | 0,72 | 26,8 | 0,68 | 20,63 | 269,2 | 267,3 | 688,0 | 16,1 | | |

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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ | 205 | 5,7 | 5,6 | 32,3 | 200,9 | 0,1 | 0,2 | 0 | 1,2 | 60,2 | 13,3 | 67,6 | 0,4 | 416 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 112,2 | 4,2 | 60 | 0,2 | 15 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 14 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121 | 14 | 90 | 1 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| КЕКС СТОЛИЧНЫЙ | 75 | 4,7 | 17,3 | 45,6 | 356,8 | 0 | 0 | 0,1 | 1,3 | 25,9 | 11,6 | 65,9 | 1,1 | | |
| Итого за прием пищи: | 535 | 18,8 | 38,3 | 115,5 | 880,7 | 0,24 | 1,2 | 0,21 | 3,4 | 325,9 | 48,8 | 311,5 | 3,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250/10 | 2,7 | 4,3 | 16,8 | 117 | 0,09 | 8 | 0,20 | 0,2 | 25 | 26 | 73 | 1,0 | 91 | 2008 |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 50 | 7,9 | 8,6 | 6,8 | 135,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 6,8 | 12,9 | 78,2 | 1,3 | 474 | 1997 |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 9,5 | 7,6 | 41,9 | 1 | 209 | 2008 |
| 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 ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 715 | 18,4 | 18,1 | 100,1 | 636,8 | 0,40 | 10 | 0,20 | 2,4 | 53,7 | 56,2 | 223,2 | 5,5 | | |
| Всего за день: | | 37,2 | 56,4 | 215,6 | 1517,5 | 0,64 | 11,2 | 0,41 | 5,8 | 379,6 | 105,0 | 534,7 | 9,4 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищовые 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 9,3 | 7,1 | 8,5 | 135 | 0,05 | 8 | 0,07 | 1,8 | 41 | 19 | 82 | 1 | 314 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 8,4 | 8,2 | 38,5 | 261,4 | 0,2 | 0 | 0,1 | 4,8 | 22,5 | 125,9 | 188,0 | 4,4 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 15,7 | 62,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,5 | 1,9 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 535 | 20,6 | 15,8 | 83,5 | 563,3 | 0,35 | 68 | 0,17 | 7,5 | 111,4 | 165,5 | 319,1 | 6,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 9,0 | 11,2 | 9,1 | 175,8 | 0 | 12,4 | 0,2 | 0,4 | 48,6 | 27,8 | 105,3 | 1,9 | 84 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 75 | 12,4 | 17,6 | 12,1 | 255,3 | 0 | 0,5 | 0 | 2,1 | 33,7 | 19,7 | 128,9 | 1,4 | 314 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/5 | 3,8 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11 | 26 | 78 | 0,6 | 323 | 2008 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,3 | 99,9 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 11,9 | 5,3 | 2,5 | 0,2 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 745 | 29,1 | 34,1 | 108,6 | 859,4 | 0,23 | 14,5 | 0,23 | 4,2 | 116,0 | 90,2 | 366,9 | 6,5 | | |
| Всего за день: | | 49,7 | 49,9 | 192,1 | 1422,7 | 0,58 | 82,5 | 0,40 | 11,7 | 227,4 | 255,7 | 686,0 | 13,4 | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | 50 | 8,6 | 17 | 0,2 | 186 | 0,06 | 0 | 0 | 0,2 | 14 | 10 | 72 | 1 | 15 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 2,4 | 3,0 | 25,8 | 140,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 6,2 | 16,4 | 49,8 | 0,4 | 325 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0 | 16,4 | 67,1 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 15,4 | 6,8 | 9,3 | 0,9 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 14,4 | 28,8 | 75,4 | 615,6 | 0,16 | 4,9 | 0,07 | 1,3 | 56,0 | 46,9 | 173,2 | 6,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9,2 | 3,4 | 16,6 | 133,0 | 0,1 | 7,2 | 0,3 | 0,3 | 28,8 | 26,5 | 57,4 | 1,0 | 87 | 2011 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 50 | 4,98 | 7,2 | 15,48 | 145,96 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,43 | 13,57 | 8,19 | 57,65 | 0,77 | 701 | 1996 |
| РИС ОТВАРНОЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 150/5 | 3,7 | 4,5 | 38,8 | 210,7 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 9,4 | 24,6 | 74,7 | 0,5 | 325 | 2008 |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,9 | 103 | 0,01 | 4 | 0 | 0,1 | 4 | 4 | 3 | 0 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 745 | 21,98 | 15,7 | 121,18 | 715,06 | 0,25 | 11,2 | 0,31 | 2,43 | 66,57 | 74,69 | 244,95 | 4,67 | | |
| Всего за день: | | 36,38 | 44,5 | 196,58 | 1330,66 | 0,41 | 16,1 | 0,38 | 3,73 | 122,57 | 121,59 | 418,15 | 10,97 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 446,0 | 534,4 | 1949,5 | 14455,3 | 6,9 | 256,8 | 4,7 | 95,4 | 2789,5 | 1904,3 | 6152,9 | 141,0 |
| Среднее значение за период | 27,87 | 33,40 | 121,84 | 903,46 | 0,43 | 16,1 | 0,30 | 5,96 | 174,35 | 119,02 | 384,56 | 8,81 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,34 | 33,27 | 54,39 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-10 лет | 570 | 739 |