

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориальный отдел
Управления Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Мурманской области
в Кандалакшском и Терском районах,
городе Полярные Зори

О.Н. Доронин

« » 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №6
МО Кандалакшский район
О.В. Солодухина



**Примерное 24-дневное меню
осенне-зимний период
(возраст 7-11 лет)
МБОУ СОШ № 6 МО Кандалакшский район**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	9,05	9,36	35,11	262,00	0,21	1,64	45,20	0,00	182,38	244,25	99,23	2,86	
377	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
1	Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52	
6\н	Апельсин свежий	210	1,89	0,42	17,01	90,30	0,08	126,00	0,00	0,00	71,40	48,30	27,30	0,63	
	Итого за завтрак		14,51	17,42	89,39	584,05	0,34	130,47	85,20	0,00	276,28	327,60	134,23	4,29	
	Обед														
70	Помидор соленый	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50	0,00	0,00	10,00	35,00	15,00	0,80	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	70,86	16,96	
263	Рагу из свинины	200	13,34	34,34	20,46	432,00	0,48	6,99	0,00	0,00	24,55	198,99	50,08	2,47	
350	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04	
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
6\н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого за обед		21,41	38,02	88,64	804,65	0,71	27,54	0,00	0,00	93,43	407,67	159,08	22,05	
	Полдник														
6\н	Молоко топленое 4%	200	5,80	8,00	9,40	134,00	0,04	0,06	60,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48	0,06	0,14	173,10	0,00	54,98	120,41	8,61	1,41	
338	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	
	Итого за полдник		13,79	21,66	25,23	354,28	0,13	7,20	233,10	0,00	329,58	326,81	53,41	4,83	
	Итого за день		49,71	77,10	203,26	1742,98	1,18	165,21	318,30	0,00	699,29	1062,08	346,77	31,17	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная: категория 7-11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
4	Макароны с сыром	200	13,53	15,91	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	0,00	295,20	202,08	20,32	1,23		
7	Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
8	Йогурт плодово-ягодный 1,5%	115	4,60	1,72	16,44	103,50	0,03	0,57	0,00	0,00	128,80	98,90	14,95	0,11		
9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого за завтрак		20,54	17,89	80,51	570,40	0,14	3,62	115,20	0,00	444,20	324,88	41,87	2,03		
	Обед															
1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54		
2	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	44,43	88,10	35,58	2,05		
8	Котлеты из говядины	80	12,61	12,22	10,46	204,80	0,03	0,00	0,00	0,00	8,34	133,42	24,48	2,14		
4	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53		
2	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95		
9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
10	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Итого за обед		26,38	22,81	118,89	803,80	0,35	16,06	0,00	0,00	87,92	377,55	109,42	7,69		
	Полдник															
2	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64		
9	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
16	Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	50	2,94	3,13	32,23	160,83	0,04	0,10	23,33	0,00	9,92	30,25	11,42	0,57		
	Итого за полдник		9,97	8,22	49,71	348,53	0,18	4,86	63,33	0,00	275,68	263,02	75,47	1,41		
	Итого за день		56,89	48,92	249,11	1722,73	0,67	24,54	178,53	0,00	807,80	965,45	226,76	11,13		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	200	7,91	12,50	35,84	288,57	0,17	0,91	52,19	0,00	142,50	223,79	67,45	1,65			
Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	150,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77			
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20			
Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
Итого за завтрак		19,37	28,01	66,56	591,57	0,31	2,38	114,19	0,00	455,70	476,49	99,05	3,03			
Обед																
Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,00	23,99	44,53	30,39	1,07			
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74			
Печень по - строгиновски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00			
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11			
Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98,40	0,00	0,45	0,00	0,00	20,32	12,46	17,12	0,45			
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88			
Итого за обед		28,31	20,68	115,06	781,95	0,49	20,13	5782,00	0,00	133,73	440,30	117,08	9,28			
Полдник																
Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20			
Булочка школьная	70	5,85	2,24	31,40	169,17	0,11	0,00	0,00	0,00	15,75	53,78	22,63	1,03			
яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого за полдник		11,71	9,24	54,30	357,67	0,21	16,60	42,00	0,00	275,75	262,28	68,13	4,53			
Итого за День		59,39	57,93	235,92	1731,19	1,01	39,11	5938,19	0,00	865,18	1179,07	284,26	16,81			

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Запеканка из творога	150	26,40	18,09	24,18	365,64	0,09	0,00	111,00	0,00	227,79	321,54	38,82	1,23
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54
Итого за завтрак		29,63	18,46	73,45	578,14	0,14	8,03	111,00	0,00	151,29	353,54	48,62	2,05
Обед													
Салат из свежих огурцов	70	0,05	4,21	1,64	47,61	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	23,75	0,83	0,34
Щи из свежей капусты с картофелем	280	1,98	5,54	8,85	100,52	0,07	17,67	0,01	0,00	55,16	54,88	24,78	0,95
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,82	2,35	39,76	215,56	0,22	0,00	0,00	0,00	13,98	208,62	140,03	4,69
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого за обед		29,22	29,26	100,45	788,06	0,40	21,40	0,00	0,00	144,66	489,30	210,83	9,94
Полдник													
Ряженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Булочка «Творожная»	50	6,55	3,03	9,34	131,00	0,07	0,09	22,00	0,00	37,90	70,00	17,30	0,76
Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22
Итого за полдник		13,11	15,45	31,96	366,80	0,14	7,69	102,00	0,00	312,50	276,40	62,10	4,18
Итого за день		71,96	63,17	205,86	1733,00	0,68	37,12	213,00	0,00	608,45	1119,24	321,55	16,17

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe				
	Завтрак																	
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	180	7,65	6,27	49,68	285,75	0,20	0,00	22,50	0,00	30,82	155,82	56,46	1,88				
280	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	86,56	12,88	0,08				
6\и	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20				
	Итого за завтрак		18,27	14,48	90,28	565,15	0,27	0,52	84,50	0,00	343,60	368,38	81,94	2,60				
	Обед																	
20	Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
92	Щи из квашенной капусты	250	1,53	4,85	4,00	70,00	0,02	10,45	0,00	0,00	51,17	35,37	17,35	0,65				
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	171,15	22,45	2,40				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11				
350	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24,00	0,00	0,00	14,00	8,64	5,58	0,14				
6\и	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56				
6\и	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,15				
	Итого за обед		28,16	33,16	92,70	810,45	0,32	76,69	32,80	0,00	189,31	376,39	113,10	6,78				
	Полдник																	
1\и	Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20				
178	Булочка школьная	70	5,85	2,24	31,40	169,17	0,11	0,00	0,00	0,00	15,75	53,78	22,63	1,03				
6\и	яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30				
	Итого за полдник		12,25	9,24	54,30	357,67	0,22	16,60	42,00	0,00	275,75	262,28	68,13	4,53				
	Итого за день		58,68	56,88	237,28	1733,27	0,81	93,81	159,30	0,00	808,66	1007,05	263,17	13,91				

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe											
Завтрак																								
Оладьи	150	11,46	12,44	61,80	402,00	0,23	0,55	32,50	0,00	125,58	185,20	49,16	2,10											
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28											
Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72											
Итого за завтрак		13,33	13,06	102,00	577,20	0,28	12,58	32,50	0,00	146,28	221,60	100,96	3,10											
Обед																								
Салат витаминный 2 вариант	80	2,09	4,98	17,72	123,92	0,04	25,20	0,00	0,00	25,57	34,52	14,73	0,77											
Сметанник со сметаной	250\10	2,36	5,57	12,29	109,15	0,07	9,20	0,04	0,00	44,35	73,82	31,67	1,53											
Котлета рыбная	100	12,20	7,76	14,68	178,00	0,06	0,32	5,20	0,00	43,48	163,70	38,26	1,44											
Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,40	0,00	0,00	15,62	85,04	31,28	1,23											
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27											
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33											
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,2	18,8	1,56											
Итого за обед		24,94	23,72	125,80	822,41	0,44	59,82	5,24	0,00	168,18	451,78	150,80	7,13											
Полдник																								
Ряженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20											
Булочка «Творожная»	50	6,55	3,03	9,34	131,00	0,07	0,09	22,00	0,00	37,90	70,00	17,30	0,76											
Груша	90	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	2,07											
Итого за полдник		12,91	15,30	26,81	343,30	0,13	5,19	102,00	0,00	303,00	268,40	56,10	3,03											
Итого за день		61,18	52,08	254,61	1742,91	0,85	77,59	139,74	0,00	617,46	941,78	307,86	13,26											

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															4
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Зелёный горошек	100	3,10	0,20	6,50	42,00	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00		0,70	
Омлет натуральный	175	16,26	28,97	3,08	337,93	0,12	0,3	378,66	0,00	120,27	263,41	18,83		3,08	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	102,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44		0,63	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60		0,44	
Итого за завтрак		23,08	29,77	50,02	560,13	0,28	110,30	378,66	0,00	169,61	354,85	48,87		4,85	
Обед															
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00		0,54	
Суп с крупой	250	1,60	5,07	17,05	120,25	0,02	0,75	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25		0,35	
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	154,15	22,03		3,06	
Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	91,50	0,09	12,11	0,00	0,00	24,65	57,73	18,50		0,67	
Капуста тушеная	100	3,06	3,23	9,43	75,10	0,03	17,16	0,00	0,00	55,45	40,14	20,65		0,81	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46		0,70	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20		0,33	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80		1,56	
Итого за обед		27,49	29,22	105,64	796,50	0,34	42,17	0,00	2,35	170,29	415,26	128,89		8,02	
Полдник															
Сок вишнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00		0,60	
Ватрушка с повидлом	70	4,16	2,78	41,17	207,20	0,07	0,07	16,80	0,00	14,56	39,95	16,24		1,00	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	62,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00		0,30	
Итого за полдник		6,46	3,38	72,07	350,60	0,13	76,87	16,80	0,00	82,56	98,95	41,24		1,90	
Итого за день		57,03	62,37	227,73	1707,23	0,75	229,34	395,46	2,35	422,46	869,09	219,00		14,77	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога	170	28,42	20,80	26,15	406,22	0,13	0,40	218,40	0,00	330,98	403,98	50,41	1,51
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за завтрак		32,29	21,22	65,75	583,72	0,19	0,43	218,40	0,00	352,08	439,28	58,31	2,34
Обед													
Салат из свеклы отварной	100	1,48	0,03	8,69	40,84	0,02	0,02	0,00	0,00	37,33	40,63	21,78	1,39
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	0,00	34,52	39,42	16,60	0,62
Котлеты, рубленные из птицы	100	11,60	13,10	13,06	215,72	0,00	0,70	47,80	0,00	48,24	60,99	15,47	1,22
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого за обед		22,71	23,13	123,15	798,06	0,18	9,92	47,80	0,00	147,64	255,39	83,73	5,37
Полдник													
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64
Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	50	2,94	3,13	32,23	160,83	0,04	0,10	23,33	0,00	9,92	30,25	11,42	0,57
Итого за полдник		9,97	8,22	49,71	348,53	0,18	4,86	63,33	0,00	275,68	263,02	75,47	1,41
Итого за день		64,97	52,57	238,61	1730,31	0,55	15,21	329,53	0,00	775,40	957,69	217,51	9,12

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	180	7,08	12,24	32,01	267,45	0,15	0,82	52,58	0,00	127,54	200,18	60,20	2,91	
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за завтрак		17,05	21,95	76,67	578,45	0,23	19,14	130,58	0,00	435,74	390,58	90,80	7,20	
Обед														
Пингрет овощной	140	1,73	0,13	16,07	114,38	0,08	4,70	0,00	0,00	36,06	73,87	50,47	0,90	
Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,55	4,36	6,95	78,98	0,05	13,88	0,00	0,00	43,34	43,12	19,47	0,73	
Гарфели 1-й вариант	110	10,78	10,37	11,51	182,45	0,07	0,34	32,29	0,00	25,84	116,40	22,06	1,08	
Макаронные изделия отварные	180	6,77	0,88	32,62	165,53	0,07	0,00	0,00	0,00	4,45	44,03	26,12	1,36	
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
Итого за обед		25,97	16,35	121,26	786,34	0,36	19,52	32,29	0,00	157,01	356,92	150,68	5,77	
Полдник														
Ляццо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,92	3,13	28,98	155,83	0,04	0,03	22,33	0,00	10,33	28,75	11,00	0,73	
Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	
Итого за полдник		14,60	12,93	46,36	364,83	0,17	39,23	143,33	0,00	307,33	302,55	54,80	2,03	
Итого за день		57,62	51,23	244,29	1729,62	0,76	77,89	306,20	0,00	900,08	1050,05	296,28	15,00	

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	160	6,80	5,57	44,16	254,00	0,18	0,00	20,00	0,00	27,40	138,51	50,19	1,67	
Булгур с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54	
Кисель из кураги	200	0,87	0,06	32,75	154,60	0,02	0,49	0,00	0,00	31,24	25,30	18,38	0,55	
Итого за завтрак		10,83	5,98	111,18	561,10	0,25	8,49	20,00	0,00	71,04	193,01	76,97	2,76	
Обед														
Салат из свежих помидор со сладким перцем	80	0,01	4,86	3,00	59,28	0,05	45,96	0,00	0,00	18,17	17,83	12,50	0,62	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
Мясное духовое	260	24,45	27,25	22,99	351,00	0,15	8,02	0,00	0,00	48,16	320,16	63,13	5,40	
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
Чай	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	
Итого за обед		31,88	35,55	106,26	816,98	0,43	240,59	0,00	0,00	170,01	528,11	153,57	10,06	
Полдник														
Молоко топленое 4%	200	5,80	8,00	9,40	134,00	0,04	0,06	60,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Сладет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48	0,06	0,14	173,10	0,00	54,98	120,41	8,61	1,41	
Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	
Итого за полдник		13,79	21,66	25,23	354,28	0,13	7,20	233,10	0,00	329,58	326,81	53,41	4,83	
Итого за день		57,30	63,19	242,67	1732,36	0,81	256,28	253,10	0,00	570,63	1047,93	283,95	17,65	

День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	1,64	65,20	0,00	183,58	245,75	99,23	2,87			
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52			
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36			
Итого за завтрак		14,91	21,49	87,87	605,35	0,29	4,47	105,20	0,51	211,78	79,30	110,83	4,03			
Обед																
Нера кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	4,80	0,00	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40			
Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	44,43	88,10	35,58	2,05			
Котлеты из говядины	80	12,61	12,22	10,46	204,80	0,03	0,00	0,00	0,00	8,34	133,42	24,48	2,14			
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01			
Несель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
Итого за обед		26,78	25,46	103,43	787,20	0,52	30,59	0,00	0,00	137,43	435,72	128,85	7,53			
Полдник																
Равенна 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20			
Булочка «Творожная»	50	6,55	3,03	9,34	131,00	0,07	0,09	22,00	0,00	37,90	70,00	17,30	0,76			
Мандарин с сахаром	100\7	0,80	0,20	14,49	66,00	0,31	38,00	0,00	0,00	35,47	17,00	11,00	0,10			
Итого за полдник		13,35	15,23	42,03	367,00	0,42	38,69	102,00	0,00	321,37	271,00	56,30	1,06			
Итого за день		55,04	62,18	233,33	1759,55	1,23	73,75	207,20	0,51	670,62	786,02	295,98	12,62			

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,95	6,98	36,56	233,34	0,22	0,66	34,21	0,00	101,17	152,43	30,59	1,63	
Каша с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,30	124,56	21,34	0,48	
Бутерброд с сыром	40	4,26	6,78	12,37	127,75	0,03	0,07	46,00	0,00	94,20	67,75	7,00	0,39	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого за завтрак		17,25	17,62	86,18	573,69	0,35	2,32	104,61	0,00	355,67	370,74	64,53	2,94	
Обед														
Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
Борщ	250	1,86	5,38	8,92	107,45	0,03	10,97	0,01	0,00	561,33	52,20	24,03	1,12	
Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0,00	0,00	14,26	200,14	39,29	2,65	
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
Мясо	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
Итого за обед		25,58	24,00	112,89	785,90	0,30	37,62	0,00	0,00	740,41	402,37	137,75	11,25	
Полдник														
Ябло варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
Парочки печенье из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,92	3,13	28,98	155,83	0,04	0,03	22,33	0,00	10,33	28,75	11,00	0,73	
Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Молоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	
Молоко														
Итого за полдник		14,60	12,93	46,36	364,83	0,17	39,23	143,33	0,00	307,33	302,55	54,80	2,03	
Итого за день		57,43	54,55	245,43	1724,42	0,52	79,17	247,94	0,00	1403,41	1075,66	257,00	16,22	

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная: категория 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Макароны с сыром	200	13,53	15,91	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	0,00	295,20	202,08	20,32	1,23			
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
Йогурт плодово-ягодный 1,5%	115	4,60	1,72	16,44	103,50	0,03	0,57	0,00	0,00	128,80	98,90	14,95	0,11			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
Итого за завтрак		20,54	17,89	80,51	570,40	0,14	3,62	115,20	0,00	444,20	324,88	41,87	2,03			
Обед																
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,07	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83			
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06			
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53			
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Итого за обед		26,90	28,26	112,43	823,55	0,34	35,10	0,00	0,00	122,61	393,70	110,04	8,27			
Полдник																
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64			
Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Парочки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	50	2,94	3,13	32,23	160,83	0,04	0,10	23,33	0,00	9,92	30,25	11,42	0,57			
Итого за полдник		9,97	8,22	49,71	348,53	0,18	4,86	63,33	0,00	275,68	263,02	75,47	1,41			
Итого за день		57,41	54,37	242,65	1742,48	0,66	43,58	178,53	0,00	842,49	981,60	227,38	11,71			

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	160	6,80	5,57	44,16	254,00	0,18	0,00	20,00	0,00	27,40	138,51	50,19	1,67			
Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77			
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20			
Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
Итого за завтрак		17,96	21,08	74,88	567,00	0,32	1,47	82,00	0,00	341,21	391,21	81,79	3,05			
Обед																
Пюре из овощей	100	1,24	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,75	52,76	36,05	0,64			
Суп картофельный с рыбой	220	8,67	4,25	13,33	126,28	0,16	10,67	0,03	0,00	38,06	163,02	50,16	1,38			
Сосиска отварная	90	9,90	19,29	0,29	216,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,44	142,20	18,00	1,59			
Мапута тушеная	150	4,60	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	0,00	83,17	60,21	30,97	1,21			
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Итого за обед		30,41	29,37	100,72	819,63	0,54	42,47	0,03	0,00	221,58	519,39	171,44	7,09			
Полдник																
Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20			
Булочка школьная	70	5,85	2,24	31,40	169,17	0,11	0,00	0,00	0,00	15,75	53,78	22,63	1,03			
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого за полдник		11,71	9,24	54,30	357,67	0,21	16,60	42,00	0,00	275,75	262,28	68,13	4,53			
Итого за день		60,08	59,69	229,90	1744,30	1,07	60,54	124,03	0,00	838,54	1172,88	321,36	14,67			

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Наша рисовая жидкая молочная, с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47			
Булгур с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52			
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60			
Итого за завтрак		10,17	18,85	91,69	578,75	0,15	11,20	98,00	0,00	160,59	201,19	79,82	1,87			
Обед																
Помидор соленый	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50	0,00	0,00	10,00	35,00	15,00	0,80			
Щи из квашенной капусты	280	1,71	5,43	4,48	78,40	0,02	10,45	0,00	0,00	51,17	35,37	17,35	0,65			
Котлеты из говядины	80	12,61	12,22	10,46	204,80	0,03	0,00	0,00	0,00	8,34	133,42	24,48	2,14			
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	62,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30			
Итого за обед		25,74	23,64	112,27	782,65	0,38	101,85	0,00	0,00	194,97	426,03	139,44	7,60			
Полдник																
Молоко топленое 4%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Сметанa натуральная	80	7,43	13,24	1,41	154,48	0,06	0,14	173,10	0,00	54,98	120,41	8,61	1,41			
Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22			
Итого за полдник		13,79	21,66	25,23	354,28	0,13	7,20	233,10	0,00	329,58	326,81	53,41	4,83			
Итого за день		49,70	64,15	229,19	1715,68	0,66	120,25	331,10	0,00	685,14	954,03	272,67	14,30			

День: понедельник
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
														4	5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Наша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	200	7,91	12,50	35,84	288,57	0,17	0,91	52,19	0,00	142,50	223,79	67,45	1,65		
Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77		
Кофейный напиток с молоком стученным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	86,56	12,88	0,08		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого за завтрак		17,67	22,91	81,42	603,97	0,13	1,29	62,19	0,00	286,48	383,25	92,33	2,72		
Обед															
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	1,39	0,57		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83		
Рагу из свинины	200	13,34	34,34	20,46	432,00	0,48	6,99	0,00	0,00	24,55	198,99	50,08	2,47		
Кнели из плодов или ягод свенных (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого за обед		20,13	46,05	77,93	825,75	0,67	29,26	0,00	0,00	125,80	393,68	96,74	5,69		
Полдник															
Лядо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,92	3,13	28,98	155,83	0,04	0,03	22,33	0,00	10,33	28,75	11,00	0,73		
Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Молочный напиток	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за полдник		14,60	12,93	46,36	364,83	0,17	39,23	143,33	0,00	307,33	302,55	54,80	2,03		
Итого за день		52,40	81,89	205,71	1794,55	0,97	69,78	205,52	0,00	719,61	451,25	243,87	10,44		

День: вторник
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	180	6,42	3,27	58,14	267,80	0,07	0,82	12,58	0,00	116,76	128,02	26,87	1,44
Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,01	0,10	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,19
Итого за завтрак		14,92	16,65	96,31	574,55	0,17	2,25	101,58	0,00	386,76	328,07	53,82	2,56
Обед													
Салат из свежесыры отварной	100	1,48	0,03	8,69	40,84	0,02	0,02	0,00	0,00	37,33	40,63	21,78	1,39
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
Гарели 1-й вариант	110	10,78	10,37	11,51	182,45	0,07	0,34	32,29	0,00	25,84	116,40	22,06	1,08
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за обед		26,93	21,99	121,99	801,88	0,36	11,34	32,29	0,00	158,17	362,01	131,89	7,06
Полдник													
Молоко толеное 4%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Смалец натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48	0,06	0,14	173,10	0,00	54,98	120,41	8,61	1,41
Батон	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за полдник		14,73	18,74	32,01	358,48	0,14	11,34	193,10	0,00	302,98	328,41	78,61	2,21
Итого за день		56,58	57,38	250,31	1734,91	0,67	24,93	326,97	0,00	847,91	1018,49	264,32	11,83

День: среда
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Запеканка из творога	150	26,40	18,09	24,18	365,64	0,09	0,00	111,00	0,00	227,79	321,54	38,82	1,23	
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54	
Итого за завтрак		29,63	18,46	73,45	578,14	0,14	8,03	111,00	0,00	151,29	353,54	48,62	2,05	
Обед														
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
Свекольник со сметаной	250\10	2,36	5,57	12,29	109,15	0,07	9,20	0,04	0,00	44,35	73,82	31,67	1,53	
Рис отварной	180	4,36	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63	
Рыба, тушеная в томате с овощами	150	17,02	4,35	5,70	154,50	0,10	5,88	11,46	0,00	59,13	281,96	55,62	1,20	
Колбас из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
Клуб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Клуб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого за обед		30,74	17,38	129,58	827,69	0,37	26,31	11,48	0,00	168,00	557,15	160,75	6,60	
Полдник														
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64	
Зефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Нарезки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	50	2,94	3,13	32,23	160,83	0,04	0,10	23,33	0,00	9,92	30,25	11,42	0,57	
Итого за полдник		9,97	8,22	49,71	348,53	0,18	4,86	63,33	0,00	275,68	263,02	75,47	1,41	
Итого за день		70,34	44,06	252,74	1754,36	0,69	39,20	185,81	0,00	594,97	1173,89	284,84	10,06	

День: четверг
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																		
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	1,64	65,20	0,00	183,58	245,75	99,23	2,87					
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52					
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10					
Итого за завтрак		13,52	20,82	79,95	566,75	0,32	42,47	105,20	0,00	241,08	297,80	117,93	3,77					
Обед																		
Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,01	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	0,00	22,71	22,29	15,63	0,78					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	70,86	16,96					
Котлеты из говядины	80	12,61	12,22	10,46	204,80	0,03	0,00	0,00	0,00	8,34	133,42	24,48	2,14					
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01					
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56					
Итого за обед		23,61	26,74	108,67	793,90	0,45	86,56	0,00	0,00	139,39	404,59	173,58	23,05					
Полдник																		
Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20					
Булочка школьная	70	5,85	2,24	31,40	169,17	0,11	0,00	0,00	0,00	15,75	53,78	22,63	1,03					
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30					
Итого за полдник		11,71	9,24	54,30	357,67	0,21	16,60	42,00	0,00	275,75	262,28	68,13	4,53					
Итого за день		48,84	56,80	242,92	1718,32	0,98	103,16	147,20	0,00	656,22	964,67	359,64	31,35					

День: пятница
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Зеленый горошек	100	3,10	0,20	6,50	42,00	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
Смалеет натуральный	175	16,26	28,97	3,08	337,93	0,12	0,3	378,66	0,00	120,27	263,41	18,83	3,08	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	102,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого за завтрак		23,08	29,77	50,02	560,13	0,28	110,30	378,66	0,00	169,61	354,85	48,87	4,85	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,1	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47	
Рассольник Ленинградский	220	1,78	4,48	10,54	94,38	0,08	7,37	0,00	0,00	25,65	49,92	21,27	0,81	
Наша рассыпчатая (гречневая)	150	8,82	2,35	39,76	215,56	0,22	0,00	0,00	0,00	13,98	208,62	140,03	4,69	
Котлеты, рубленные из птицы	100	11,60	13,10	13,06	215,72	0,00	0,70	47,80	0,00	48,24	60,99	15,47	1,22	
Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98,40	0,00	0,45	0,00	0,00	20,32	12,46	17,12	0,45	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого за обед		29,54	24,09	126,72	850,86	0,43	25,62	47,80	0,00	165,16	449,50	233,38	243,02	
Полдник														
Рябенка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Булочка «Творожная»	50	6,55	3,03	9,34	131,00	0,07	0,09	22,00	0,00	37,90	70,00	17,30	0,76	
Мандарин с сахаром	100 \ 7	0,80	0,20	14,49	66,00	0,31	38,00	0,00	0,00	35,47	17,00	11,00	0,10	
Итого за полдник		13,35	15,23	42,03	367,00	0,42	38,69	102,00	0,00	321,37	271,00	56,30	1,06	
Итого за день		65,97	135,06	218,77	1777,99	1,13	174,61	528,46	0,00	656,14	1075,35	2426,05	15,55	

День: суббота
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															4
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	160	6,80	5,57	44,16	254,00	0,18	0,00	20,00	0,00	27,40	138,51	50,19	1,67		
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54		
Кисель из кураги	200	0,87	0,06	32,75	154,60	0,02	0,49	0,00	0,00	31,24	25,30	18,38	0,55		
Итого за завтрак		10,83	5,98	111,18	561,10	0,25	8,49	20,00	0,00	71,04	193,01	76,97	2,76		
Обед															
Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
Борщ с фасолью и картофелем	220	3,13	4,50	12,47	112,42	0,08	5,90	0,00	0,00	47,67	87,56	30,32	1,52		
Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0,00	0,00	14,26	200,14	39,29	2,65		
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
Итого за обед		26,85	23,12	116,44	790,87	0,37	32,55	0,00	0,00	226,75	437,73	144,04	11,65		
Сок вишнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60		
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с джемом)	70	4,12	4,38	42,32	225,17	0,06	0,14	32,67	0,00	13,88	42,35	15,98	0,79		
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	62,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30		
Итого за полдник		6,42	4,98	73,22	368,57	0,12	74,94	32,67	0,00	81,88	101,35	40,98	1,69		
Итого за день		44,10	34,08	300,84	1720,54	0,74	115,98	52,67	0,00	379,67	732,09	261,99	16,10		

При составлении использовался: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели плюс, 2017.-544 под ред. М. П. Могильного и Т. В. Тутельяна.

Справочник «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания», И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, 2008г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации