



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №3

/Галкина С.В./

29.08.2023

**Примерное десятидневное меню питания детей
в МБОУ СОШ №3**

День 1

Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
183	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	9,09	12,99	35,18	295					1,64	99,23		183,58	2,87
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Пирожное песочное в упаковке														
3	Бутерброд с Российским сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04		59,00	0,47	0,11	9,45	96,00	139,20	0,49
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
	Обед														
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3	0,216	0,08	1	0	14,75	26,72	162,14	90,17	0,56
401	Оладьи с вареньем	75/20	3,9	6,2	38,9	217	2	7,8	9	1,7	2,7	3,4	9,2	2,1	7,1
81	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,01	0	0	19,47	9,1	16,57	22,42	0,31
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1470	47,06	44,42	151,5	1206,11	0,71	0,31	57,14	2,26	16,93	203,77	576,65	415,08	9,553

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
183	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	9,09	12,99	35,18	295					1,64	99,23		183,58	2,87
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Пирожное песочное в упаковке														
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
	Обед														
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3	0,216	0,08	1	0	14,75	26,72	162,14	90,17	0,56
401	Оладьи с вареньем	75/20	3,9	6,2	38,9	217	2	7,8	9	1,7	2,7	3,4	9,2	2,1	7,1
81	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,01	0	0	19,47	9,1	16,57	22,42	0,31
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1410	35,75	56,84	168,22	1313,88	0,69	145,26	5783,13	1,28	48,51	187,25	549,51	427,5	11,741

День 2

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
186	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236,0	0,06		254,8	0,58	0,34	14,96	191,60	101,80	2,06
	Зеленый горошек	25													
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04		20,00		1,30	14,00	90,00	125,78	0,13
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	30													
	Сыр Российский	20													
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,3			0,20	10,0	9,00	11,00	16,00	2,2
	Обед														
81	Борщ с мясом и сметаной	250	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
279	Тефтели с соусом	90								0,09					
			6,831	4,743	0	104,292	0	0	0,036	9	0	10,89	148,383	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
	Огурец свежий порционный	60	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05			0,35	4,38	30,39	44,53	23,99	1,07
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1335,00	51,36	49,88	173,25	1410,69	0,94	0,20	333,88	2,85	22,14	215,85	1060,19	578,89	12,55

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
186	Омлет натуральный	150	17,01	29,67	4,41	354	0,09	0	382,2	0,87	0,51	22,44	287,4	152,7	3,09
	Зеленый горошек	25													
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04		20,00		1,30	14,00	90,00	125,78	0,13
3	Бутерброд с Российским сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04		59,00	0,47	0,11	9,45	96,00	139,20	0,49
	Хлеб пшеничный	30													
	Сыр Российский	20													
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,3			0,20	10,0	9,00	11,00	16,00	2,2
	Обед														
81	Борщ с мясом и сметаной	250	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
279	Тефтели с соусом	100	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	7,56	43,04	258,77	0,32	0,11	0,02	0,07	0,43	74,53	170,42	37,03	4,16
	Огурец свежий порционный	100	1,77	0,28	14,20	66,50	0,08	0,00	0,00	0,58	7,30	50,65	74,22	39,98	1,78
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1455,00	59,45	61,67	187,57	1610,01	1,06	0,22	461,28	3,39	25,30	257,22	1230,57	651,95	14,98

День 3

Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21		54,80	0,73	0,96	72,05	264,86	158,65	2,09
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Коржик	100	0,96	3,06	44,28	186,38	0,102	0,12	0,02	0,56	0,04	6,98	54,8	0,84	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
230	Рыба припущенная с овощами	100	13,07	4,37	2,57	102	0,08	0,07	56		0,17	26	189,7	40,1	0,99
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
70	Огурец свежий (порция)	60	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05			0,35	4,38	30,39	44,53	23,99	1,07
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1430	47,47	49,24	239,23	1582,73	0,745	0,35	110,98	3,14	13,25	205,25	912,15	386,09	8,727

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21		54,80	0,73	0,96	72,05	264,86	158,65	2,09
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Коржик	100	0,96	3,06	44,28	186,38	0,102	0,12	0,02	0,56	0,04	6,98	54,8	0,84	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
230	Рыба припущенная с овощами	100	13,07	4,37	2,57	102	0,08	0,07	56		0,17	26	189,7	40,1	0,99
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,6	8,52	10,08	174,36	0,12	0,12	0	0	4,2	0	0	42,24	0,96
70	Огурец свежий (порция)	100	1,77	0,28	14,20	66,50	0,08	0,00	0,00	0,58	7,30	50,65	74,22	39,98	1,78
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1510	48	52,54	224,98	1576,58	0,822	0,44	110,97	3,35	20,37	219,04	901,18	428,02	9,423

День 4

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
219	Сырники с вареньем	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
3	Бутерброд с российским сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04		59,00	0,47	0,11	9,45	96,00	139,20	0,49
	Хлеб пшеничный	30													
	Сыр Российский	20													
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06		24,40		1,59	13,20	124,56	152,22	0,44
	Обед														
70	Помидор свежий (порция)	60	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04			4,5	9,63	19,53	31,23	43,27	0,83
96	Рассольник с курой и сметаной	250	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
268	Котлета куриная	90	11,34	11,79	5,49	171,18	2,7	5,58	2,61	2,88	0,45	4,32	15,3	3,24	9
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1250,00	57,80	62,46	144,21	1436,70	3,28	6,03	95,84	8,80	15,92	142,69	1027,76	734,83	15,01

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
219	Сырники с вареньем	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
3	Бутерброд с российским сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04		59,00	0,47	0,11	9,45	96,00	139,20	0,49
	Хлеб пшеничный	30													
	Сыр Российский	20													
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06		24,40		1,59	13,20	124,56	152,22	0,44
	Обед														
70	Помидор свежий (порция)	100	2,80	20,08	14,58	250,20	0,08	0,00	0,00	9,00	19,27	39,07	62,47	86,53	1,67
96	Рассольник с курой и сметаной	250	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
268	Котлета куриная	100	12,6	13,1	6,1	190,2	3	6,2	2,9	3,2	0,5	4,8	17	3,6	10
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,88	4,04	30,52	211,01	0,18	0,04	0,02	0,07	0,00	19,39	94,92	40,60	1,11
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1330,0	61,27	74,48	157,20	1615,99	3,65	6,66	96,13	13,63	25,61	165,94	1076,52	785,22	17,04

День 5

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
268	Котлета куриная	90	12,6	13,1	6,1	190,2	3	6,2	2,9	3,2	0,5	4,8	17	3,6	10
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Обед														
249	Суп гороховый с мясом	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1	0	2,58	33,8	274	89,57	2,274
	Голень куриная	110	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
46	Винегрет	80	1,36	6,18	8,44	94,80					10,25	20,75	44,97	23,20	0,85
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1410	50,02	50,77	180,24	1405,74	3,634	6,43	4,11	5,64	17,44	134,95	709,35	255,93	17,949

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
268	Котлета куриная	100	14,00	14,56	6,78	211,33	3,33	6,89	3,22	3,56	0,56	5,33	18,89	4,00	11,11
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,88	4,04	30,52	211,01	0,18	0,04	0,02	0,07	0,00	19,39	94,92	40,60	1,11
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06						2,09	0,04	16,81	0,03
	Обед														
249	Суп гороховый с мясом	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1		2,58	33,8	274	89,57	2,274
	Голень куриная	110	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,6	8,52	10,08	174,36	0,12	0,12			4,2			42,24	0,96
46	Винегрет	100	1,70	7,73	10,55	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,81	25,94	56,21	29,00	1,06
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03		0,62		13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1490,00	52,39	57,64	168,19	1452,99	4,04	7,22	4,42	5,99	24,26	137,43	697,64	294,84	19,44

День 6

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19		58,00	0,21	1,17	47,60	184,37	138,10	1,23
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Пирожное песочное в промышленной упаковке	100													
	Обед														
225	Суп с рыбными консервами	250	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
268	Биточки куриные	90	5,95	4,28	5,43	86,62	0,03	0,04	0,04	0,09	0,09	12,00	135,96	25,56	0,47
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,6	8,52	10,08	174,36	0,12	0,12	0	0	4,2	0	0	42,24	0,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Огурец свежий порционный	60	0,6	3,84	2,24	44,52	0,30	0,02	0	0	10,06	10,2	20,8	11,2	0
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1360	34,4	36,32	188,5	1308,23	0,936	0,34	58,07	3,21	25,18	172,5	720,38	387,42	6,99

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19		58,00	0,21	1,17	47,60	184,37	138,10	1,23
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Пирожное песочное в промышленной упаковке	100													
	Обед														
225	Суп с рыбными консервами	250	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
268	Биточки куриные	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Огурец свежий порционный	100	1,77	0,28	14,20	66,50	0,08	0,00	0,00	0,58	7,30	50,65	74,22	39,98	1,78
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1440	36,41	30,04	220,99	1372,58	0,673	0,23	58,08	3,82	18,23	220,75	829,57	393,1	8,841

День 7

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
290	Голень куриная	110	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,88	4,04	30,52	211,01	0,18	0,04	0,02	0,07	0,00	19,39	94,92	40,60	1,11
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0,07	3,5	50	88	0,1
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04			0,40	10,00	42,00	28,00	8,00	0,60
	Обед														
249	Суп гороховый с мясом	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1	0	2,58	33,8	274	89,57	2,274
234	Котлета рыбная	90	5,95	4,28	5,43	86,62	0,03	0,04	0,04	0,09	0,09	12,00	194,11	25,56	0,47
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Итого за день	1420	39,87	32,19	183,52	1254,32	0,915	0,34	27,12	1,95	13,2	217,84	1038,96	370,64	10,842

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
290	Голень куриная	110	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,88	4,04	30,52	211,01	0,18	0,04	0,02	0,07	0,00	19,39	94,92	40,60	1,11
376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0,07	3,5	50	88	0,1
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04			0,40	10,00	42,00	28,00	8,00	0,60
	Обед														
249	Суп гороховый с мясом	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1	0	2,58	33,8	274	89,57	2,274
234	Котлета рыбная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	215,68	28,4	0,527
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,88	4,04	30,52	211,01	0,18	0,04	0,02	0,07	0,00	19,39	94,92	40,60	1,11
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619

376	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Итого за день	1460	41,34	33,33	189,21	1299,11	0,952	0,35	27,12	1,97	13,21	222,4	1076,35	380,25	11,084

День 8

Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, г.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21		54,80	0,73	0,96	72,05	264,86	158,65	2,09
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06		24,40		1,59	13,20	124,56	152,22	0,44
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,3			0,20	10,0	9,00	11,00	16,00	2,2
	Обед														
46	Винегрет	60	1,36	6,18	8,44	94,80					10,25	20,75	44,97	23,20	0,85
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
279	Тефтели с соусом	90	6,83	4,74	0,00	104,29	0,00	0,00	0,04	0,10	0,00	10,89	148,38	0,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,6	8,52	10,08	174,36	0,12	0,12	0	0	4,2	0	0	42,24	0,96
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1430	45,47	58,07	165,15	1441,73	0,95	0,27	79,4	3,49	38,71	192,07	882,4	526,89	10,471

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	Углев.		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21		54,80	0,73	0,96	72,05	264,86	158,65	2,09
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06		24,40		1,59	13,20	124,56	152,22	0,44
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,3			0,20	10,0	9,00	11,00	16,00	2,2
	Обед														
46	Винегрет	100	2,27	10,30	14,07	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,08	34,58	74,95	38,67	1,42
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
279	Тефтели с соусом	100	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974

	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1510	47,32	59,53	190,71	1549,27	0,903	0,18	79,41	3,52	41,34	213,58	969,53	516,42	11,055

День 9

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
186	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,9	12,9	25,4	287,8	0	0,4	57,7	1,3	0,3	31,1	248,6	203,2	0,9
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01			0,06	1,83	3,64	6,62	11,46	0,57
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04			0,40	10,00	42,00	28,00	8,00	0,60
	Обед														
70	Помидор свежий (порция)	60	1,68	12,05	8,75	150,12	0,05	0,00	0,00	5,40	11,56	23,44	37,48	51,92	1,00
94	Рассольник с курой	250	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
268	Котлета мясная	90	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1270	46,98	42,53	233	1550,23	0,697	0,67	57,78	8,15	26,18	254,31	1005,54	450,41	10,456

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
186	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,9	12,9	25,4	287,8	0	0,4	57,7	1,3	0,3	31,1	248,6	203,2	0,9
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01			0,06	1,83	3,64	6,62	11,46	0,57
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04			0,40	10,00	42,00	28,00	8,00	0,60
	Обед														
70	Помидор свежий (порция)	100	2,80	20,08	14,58	250,20	0,08	0,00	0,00	9,00	19,27	39,07	62,47	86,53	1,67
94	Рассольник с курой	250	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
268	Котлета мясная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	7,56	43,04	258,77	0,32	0,11	0,02	0,07	0,43	74,53	170,42	37,03	4,16
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1350	49,33	53,83	247,46	1718,46	0,789	0,69	57,78	12,66	35,89	286,27	1065,2	499,84	11,99

День 10

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
70	Огурец свежий (порция)	60	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05			0,35	4,38	30,39	44,53	23,99	1,07
279	Тефтели с соусом	90	6,83	4,74	0,00	104,29	0,00	0,00	0,04	0,10	0,00	10,89	148,38	0,00	0,00
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0,07	3,5	50	88	0,1
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,022		33,92	0,55	072	8	14	14	2,8
	Обед														
217	Суп овощной с курой и сметаной	250	9,8	11,01	25,28	247,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
219	Сырники с вареньем	150	20,76	25,96	31,4	462,32	0,084	0,41	13,0	0	0,24	37,44	473,4	326,56	0,768
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,022		33,92	0,55	072	8	14	14	2,8
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1210	47,89	51,29	173,03	1431,14	0,644	0,58	106,92	38,8	152,27	178,94	1130,11	558,48	12,657

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
70	Огурец свежий (порция)	100	1,77	0,28	14,20	66,50	0,08	0,00	0,00	0,58	7,30	50,65	74,22	39,98	1,78
279	Тефтели с соусом	100	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
304	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,88	4,04	30,52	211,01	0,18	0,04	0,02	0,07	0,00	19,39	94,92	40,60	1,11
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0,07	3,5	50	88	0,1
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,022		33,92	0,55	072	8	14	14	2,8
	Обед														
217	Суп овощной с курой и сметаной	250	9,8	11,01	25,28	247,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
219	Сырники с вареньем	200	27,68	34,61	41,87	616,43	0,11	0,55	17,33	0,00	0,32	49,92	631,20	435,41	1,02
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,022		33,92	0,55	072	8	14	14	2,8
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1340	57,09	61,25	194,27	1658,61	0,733	0,73	111,25	39,05	155,27	216,12	1349,91	690,09	13,804

