

Согласовано :  
директор МКОУ гимназии г. Слободского



*И.А. Баранова*  
И.А. Баранова. /  
« 01 » мая 2024 год

Утверждено:  
директор ООО «Аврора»



*Светлана Ле. Салтыкова*  
« 01 » мая 2024 год

**Примерное двенадцатидневное меню**  
**(весеннее-летний период)**  
**МКОУ гимназия г. Слободского**  
**для детей с 12 до 18 лет**

# Меню 2024г. 7-11 лет

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
<b>ЗАВТРАК</b>									
Тертлеги из говяжьины (паровые) 90	Каша манная молочная жидкая 200/5	Каша «Дружба» 200/5	Котлета «Антошка» 90 гр	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	Котлета из птлицы припущенная 100	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	Каша ячневая молочная жидкая 200/5	Каша из овсяных хлопьев «Горкулес» жидкая 200/5
Каша гречневая рассыпчатая 150	Омлет натуральным 50 гр.	Суфле из творога паровое 50	Макаронные изделия отварные 150	Макаронные изделия отварные 150	Макаронные изделия отварные 150	Запеканка из творога с морковью 50	Омлет натуральным с маслом 50 гр	Омлет натуральным с маслом 50 гр	Масло сливочное 10 гр
Соус томатный 30	Масло сливочное 5 гр	Молоко стуженное 10	Соус томатный 30	Фрукт (яблоко) 100 гр	Соус томатный 30	Молоко стуженное 10	Фрукт (яблоко) 100 гр	Масло сливочное 5 гр	Сыр (порционно) 15
Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Компот из курага 200	Чай с сахаром 200	Напиток из шиповника 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200
									Пряник «К чаю» 30 гр
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20
530	520	525	530	565	530	525	560	520	520



Заказчик: \_\_\_\_\_

# Завтраки

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ТЕОТИНИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	12,5	8,4	5,9	149,1	0,04	0	0	0,4	10,3	12,9	101,6	1,7	348	2021		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,5	6,36	37,70	242,16	0,2	0	23,08	0,61	16	134,6	202,4	4,52	202	2021		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>26,15</b>	<b>16,32</b>	<b>84</b>	<b>587,23</b>	<b>0,31</b>	<b>1,33</b>	<b>29,08</b>	<b>1,75</b>	<b>48,3</b>	<b>162,61</b>	<b>356,15</b>	<b>7,842</b>				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,22	6,6	31,24	209	0,078	1,38	40,2	0,52	136,8	20,4	122,4	0,46	230	2021		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	50	4,3	6,5	1,1	80	0,2	0,15	95,4	0,4	38,5	6,2	74,6	0,8	268	2021		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,4	3,6	0,07	33,1	0	0	2	0,005	0,12	0	0,15	0,001	79	2021		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,42</b>	<b>17,38</b>	<b>71,15</b>	<b>501,3</b>	<b>0,368</b>	<b>2,13</b>	<b>137,6</b>	<b>1,685</b>	<b>196,22</b>	<b>43,3</b>	<b>256,65</b>	<b>2,941</b>				

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
КАША «ДРУЖБА»	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,3	39,4	0,14	130	30,6	140	0,44	229	2021				
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	50	6,5	2,5	6,5	74,5	0,03	0,15	25,5	0,1	55,5	9	82	0,03	284	2021				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>17,02</b>	<b>10,63</b>	<b>76,59</b>	<b>469</b>	<b>0,206</b>	<b>1,55</b>	<b>69,1</b>	<b>0,98</b>	<b>238,7</b>	<b>62,2</b>	<b>309</b>	<b>2,8</b>						

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ «АНТОШКА»	90	15,8	7,2	5,2	145,8	0,05	6	0,02	0	7,4	7,9	0	0,47	ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	7,5	45	1,05	256	2021		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	6,3	38,3	0,07	464	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>27,44</b>	<b>14,91</b>	<b>75,17</b>	<b>542,07</b>	<b>0,214</b>	<b>6,63</b>	<b>47,02</b>	<b>1,53</b>	<b>93,2</b>	<b>38,41</b>	<b>144,75</b>	<b>2,902</b>				

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,46	6,64	36,3	234,6	0,144	1,7	39	0,76	139,4	37,8	194,4	1,89	232	2021			
ОРУКТ (яблоко)	100	0,48	1,68	11,76	53	0,04	8,4	0	0,24	19,32	10,8	13,2	2,65	82	2021			
КОМПОТ ИЗ КУРАГА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0,1	28	18	25	0,58	54-2хн	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>13,5</b>	<b>8,9</b>	<b>93,28</b>	<b>494,9</b>	<b>0,26</b>	<b>10,42</b>	<b>109</b>	<b>1,76</b>	<b>198,72</b>	<b>75</b>	<b>271,6</b>	<b>5,78</b>					

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КОЛЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННАЯ	90	18	16,2	9,64	255,86	0,09	0,77	65,6	1,16	43,71	21,86	164,6	1,63	372	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	7,5	45	1,05	256	2021	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>28,44</b>	<b>22,81</b>	<b>77,51</b>	<b>627,13</b>	<b>0,234</b>	<b>1,1</b>	<b>103,1</b>	<b>2,69</b>	<b>80,31</b>	<b>50,27</b>	<b>278,75</b>	<b>4,812</b>			

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,46	7,44	35,7	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	46,8	182,8	1,2	235	2021		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	50	3,23	2	4,46	48,9	0,03	0,4	25,8	0,4	31,5	15	56,9	0,5	189	2021		
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16,64</b>	<b>11,04</b>	<b>93,53</b>	<b>539,6</b>	<b>0,302</b>	<b>81,8</b>	<b>69</b>	<b>2,04</b>	<b>217,9</b>	<b>76,8</b>	<b>303,8</b>	<b>2,99</b>				

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,22	29,6	140	0,14	236	2021	
ФРУКТ (яблоко)	100	0,48	1,68	11,76	53	0,04	8,4	0	0,24	19,32	10,8	13,2	2,65	82	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>11,81</b>	<b>6,755</b>	<b>98,05</b>	<b>461,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>34,8</b>	<b>1,135</b>	<b>163,57</b>	<b>67,45</b>	<b>231,95</b>	<b>5,02</b>			

## 9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,144	1,7	39	0,76	139,4	37,8	194,4	1,89	232	2021		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	50	4,3	6,5	1,1	80	0,2	0,15	95,4	0,4	38,5	6,2	74,6	0,8	268	2021		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,4	3,6	0,07	33,1	0	0	2	0,005	0,12	0	0,15	0,001	79	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>16,92</b>	<b>17,32</b>	<b>76,25</b>	<b>526,1</b>	<b>0,41</b>	<b>1,85</b>	<b>136,4</b>	<b>1,825</b>	<b>195,12</b>	<b>56,6</b>	<b>315,85</b>	<b>4,171</b>				

## 10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	0,168	1,52	42,6	0,54	158,2	55,6	206,6	1,25	234	2021		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021		
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0,1	14	7,3	22	0,54	54-4ХН	2022		
ГРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,34</b>	<b>22,21</b>	<b>97,81</b>	<b>660,2</b>	<b>0,293</b>	<b>1,625</b>	<b>84,52</b>	<b>2,845</b>	<b>325,29</b>	<b>85,85</b>	<b>376,3</b>	<b>3,402</b>				

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	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
<b>ИТОГО</b>	190,58	148,3	843,3	5409,2	2,8	117,6	819,6	18,24	1757,33	718,5	2844,8	42,66
Итого за весь период	19,1	14,8	84,3	540,9	0,28	11,76	81,96	1,82	175,7	71,85	284,48	4,27
Среднее значение за период	16,2	12,5	71,3									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак
7-11 лет	532,5



1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
Салат из квашеной капусты с луком 60	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. маслом 60гр.	Салат из свежих 60 гр	Салат из капусты белокочанной и огурцов 60	Салат из свежих огурцов 60	Салат витаминный 60	Зингерет овощной 60 гр	Салат из моркови с яблоками 60	Салат из свежих огурцов и помидоров 60	Салат из свежих с сыром 60
Суп картофельный с рыбными консервами 200	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной 200	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Рассольник Ленинградский со сметаной 200	Щи из свежей капусты с карт со сметаной 200	Суп из овощей со сметаной 200	Суп гороховый 200	Борщ из св. капусты с картофелем 200	Суп-лапша домашняя 200	Суп крестьянский с круглой 200
Тефтели из говядины (паровые) 90	Курица тушеная с морковью 90	Биточки рыбные (горбуша) 90 гр	Котлета «Антошка» 90 гр	Котлета из говядины 90 гр	Котлета из птицы припущенная 100	Котлета, «Школьная» 90	Жаркое из сердца 250 гр.	Котлета рыбная Любительская 90 гр	Печень по-строгановски 90
Каша гречневая рассыпчатая 160	Каша рисовая рассыпчатая 160	Пюре картофельное 160	Макаронные изделия отварные 160	Пюре картофельное с морковью 160	Макаронные изделия отварные 160	Каша гречневая рассыпчатая 160	Каша рисовая рассыпчатая 160	Каша рисовая рассыпчатая 160	Пюре картофельное 160
Соус томатный 30		Масло сливочное 10	Соус томатный 30	Масло сливочное 10		Соус томатный 30		Масло сливочное 10	
Компот из яблок 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из изюма 200	Напиток из шиповника 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из кураги 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Компот из свежих фруктов 200
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40
800	800	780	770	780	800	800	770	780	800

ОБЕДЫ

# Обеды

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,012	10,8	0	1,62	25,2	8,4	18,6	0,35	9	2021		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	64,5	117,2	0,814	122	2021		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	12,5	8,4	5,9	149,1	0,04	0	0	0,4	10,3	12,9	101,6	1,7	348	2021		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	6,8	40,2	258,3	0,2	0	24,6	0,65	17,1	143,6	215,9	4,82	202	2021		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34,63</b>	<b>29,68</b>	<b>97,3</b>	<b>795,37</b>	<b>0,42</b>	<b>16,33</b>	<b>42,6</b>	<b>3,73</b>	<b>105,3</b>	<b>254,41</b>	<b>535,25</b>	<b>10,016</b>				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ из отв. картофеля, кукурузы, лука и раст. масла	90	1,7	6,2	11,0	108,0	0,05	10,4	0	4,1	15,6	17,1	47,7	0,7	271	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5	10,12	110,4	0,034	6,4	0	1,88	29,4	18,6	39,2	0,88	54-2с	2022		
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	90	12,7	5,13	3,96	113,8	0,036	1,17	257,4	0,5	20,7	49,5	100,8	0,9	54-25M	2022		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,84	5,23	40,6	225,3	0,03	0	25,6	0,29	7,4	28,1	86,1	0,25	205	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,48</b>	<b>22,34</b>	<b>100,94</b>	<b>723,5</b>	<b>0,244</b>	<b>18,97</b>	<b>283</b>	<b>7,57</b>	<b>103,8</b>	<b>139,9</b>	<b>358,7</b>	<b>5,38</b>				

### 3 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	12	23,4	0,78	26	2021		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,054	3,04	1,7	1,56	12,8	13,6	37,4	0,65	54-7с	2022		
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК РЫБНЫЕ	90	11,6	1,4	9,0	95,1	0,06	0	16,7	1,3	47,6	23,1	158,1	1,8	307	2021		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,4	5,6	21,10	148,7	0,13	10,9	25,4	0,16	41,6	29,9	89,6	1,1	54-11г	2022		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,1	0,72	0,1	14	7,3	22	0,54	54-4хн	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>25,56</b>	<b>21,09</b>	<b>96,15</b>	<b>676,6</b>	<b>0,36</b>	<b>17,96</b>	<b>43,32</b>	<b>5,52</b>	<b>156,84</b>	<b>105,6</b>	<b>401</b>	<b>6,582</b>				

### 4 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	1,86	42	0,018	10,2	0	1,62	19,2	8,4	16,8	0,3	5	2021		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,92	5,14	13,22	106,66	0,064	5,54	10,4	1,91	21,0	19,8	51,4	0,71	54-3с	2022		
КОТЛЕТА КУРИНАЯ «АНТОШКА»	90	15,8	7,2	5,2	145,8	0,05	6	0,02	0	7,4	7,9	0	0,47	ТТК	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,92	5,3	31,5	196,8	0,06	0	33,6	0,8	12,8	8	48	1,12	256	2021		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,15</b>	<b>22,19</b>	<b>97,58</b>	<b>702,46</b>	<b>0,338</b>	<b>100,54</b>	<b>137,62</b>	<b>6,72</b>	<b>95,1</b>	<b>101</b>	<b>197</b>	<b>6,85</b>				

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	3,6	1,08	38,4	0,018	1,98	0	1,62	10,8	8,4	17,4	0,29	14	2021		
ШИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	200	4,6	5,6	5,72	92,2	0,022	10,76	105	1,86	37,4	13,2	31	0,48	54-1с	2022		
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,84	11,07	13,5	218,7	0,14	0	3,6	1,26	47,7	23,4	155,7	2,52	339	2021		
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	160	3,4	6,4	11,7	118,4	0,11	3,84	32	0,48	41,6	41,6	84,8	1,1	378	2021		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,96</b>	<b>34,82</b>	<b>68,27</b>	<b>703,8</b>	<b>0,402</b>	<b>27,2</b>	<b>141</b>	<b>6,37</b>	<b>163,24</b>	<b>111,6</b>	<b>370,3</b>	<b>7,222</b>				

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,018	7,8	0	1,44	20,4	10,8	18	0,558	2	2021				
СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,42	3,72	8,08	71,2	0,048	6,8	98,8	1,91	16,4	15	35,8	0,55	54-17с	2022				
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННАЯ	90	18	16,2	9,64	255,86	0,09	0,77	65,6	1,16	43,71	21,86	164,6	1,63	372	2021				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,92	5,3	31,5	196,8	0,06	0	33,6	0,8	12,8	8	48	1,12	256	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>31,47</b>	<b>33,58</b>	<b>87,56</b>	<b>777,43</b>	<b>0,326</b>	<b>9,82</b>	<b>204</b>	<b>6,35</b>	<b>125,09</b>	<b>81,57</b>	<b>354,15</b>	<b>10,125</b>						

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Обед</b>																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,024	3,72	0	1,68	13,8	10,8	25,2	0,47	4,7	2021			
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,7	4,6	20,2	133,1	0,15	4,8	0,2	97,2	27	29	80,4	1,48	54-8С	2022			
КОТЛЕТА «ШКОЛЬНАЯ»	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,13	0	27	1,26	45	18,9	122,4	1,86	347	2021			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	6,8	40,2	258,3	0,2	0	24,6	0,65	17,1	143,6	215,9	4,82	202	2021			
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,004	0,33	6	0,06	2,1	1,71	4,05	0,092	419	2021			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0,1	28	18	25	0,58	54-2хн	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021			
Итого за прием пищи:	800	36,06	26,78	119,17	844,37	0,612	9,17	224,8	4,73	155,8	243,61	548,75	11,082					

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,66	4,5	53,4	0,03	3,24	0	1,8	13,8	16,2	22,8	0,69	22	2021		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5	10,12	110,4	0,034	6,4	0	1,88	29,4	18,6	39,2	0,88	54-2с	2022		
ЖАРКОЕ ИЗ СЕРДЦА	250	19,25	3,25	28,1	235	0,3	23,8	20	0,88	48,75	60	255	5,2	362	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
Итого за прием пищи:	770	28,99	12,69	77,78	562,8	0,458	33,44	20	5,34	119,85	120,6	400,5	9,37				

## 9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	9,6	18,6	0,42	18	2021		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,2	3,08	8,9	71,4	0,026	0,4	26	0,32	16	6,8	28,4	0,41	128	2021		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	11,25	1,35	4,68	115	0,063	0,63	35,1	1,17	38,7	61	161,1	0,78	308	2021		
КАША РИСОВАЯ РАСЫЛЧАТАЯ	160	3,84	5,23	40,6	225,3	0,03	0	25,6	0,29	7,4	28,1	86,1	0,25	205	2021		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2022		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,1	0,72	0,1	14	7,3	22	0,54	54-4хн	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>20,73</b>	<b>20,75</b>	<b>101,77</b>	<b>723,4</b>	<b>0,251</b>	<b>8,93</b>	<b>87,82</b>	<b>4,11</b>	<b>119,54</b>	<b>135,6</b>	<b>391,7</b>	<b>4,32</b>				

## 10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,8	5,04	4,2	69,6	0,012	2,94	12,12	1,68	60	12,6	44,6	0,76	32	2021		
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	200	1,92	4,0	11,7	70,8	0,6	3,48	0	1,98	23	19,6	51,4	0,72	118	2021		
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	15,07	14,18	5,96	212,85	0,19	11,17	4253,6	2,07	34,9	15,75	248,63	5,16	54-18м	2022		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,4	5,6	21,10	148,7	0,13	10,9	25,4	0,16	41,6	29,9	89,6	1,1	486	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	575	2021		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	573	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22				
Итого за прием пищи:	800	26,75	17,1	76,84	557,97	1,04	14,75	5788,1	5,94	150,3	109,21	494,85	9,312				

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	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	289,8	247,98	923,4	7067,7	3,85	267,95	4993,2	49,39	1195,56	1208,04	3563,75	68,114	
Среднее значение за период	29,0	24,8	92,4	706,8	0,39	26,8	499,3	4,94	119,6	120,8	356,4	6,81	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	19,8	17,00	63,2										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	788