

Основное меню для детей 1-4 классов

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	444,43	1,36	291,57	45,82	1,14
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-3тн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	500	20,4	17,43	73,76	592,24	14,21	319,96	67,76	4,38
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	760	23,43	27,68	101,99	731,58	29,62	169,08	204,15	10,67
	Всего:	1260	43,87	45,11	175,75	1323,82	43,83	489,04	271,91	15,05

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016	Макаронны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	550	17,42	15,88	73,26	505,60	21,87	374,38	63,88	4,72
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом и птицей	210	9,28	7,84	15,42	165,48	9,20	49,25	30,61	2,00
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	830	21,7	21,7	135,2	889,1	39,1	309,9	131,9	9,0
	Всего:	1380	39,11	37,54	208,49	1394,70	60,95	684,29	195,78	13,68

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
День 3										
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	560	17,08	17,27	107,40	684,03	66,83	192,78	125,43	5,66
Обед										
120/2017	Суп молочный с макар изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72
	Итого обед:	720	27,60	14,25	97,04	706,27	9,84	233,34	112,51	5,32
	Всего:	1280	44,68	31,52	204,43	1390,30	76,67	426,12	237,94	10,98
День 4										
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	500	26,9	22,6	67,4	572,9	15,1	157,2	87,9	9,1
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24
404/2021	Оладьи из печени	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	860	30,17	23,4	154,7	941,5	135,3	336,6	184,7	13,7
	Всего:	1360	57,12	46,05	222,04	1514,39	150,41	493,86	272,61	22,85

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,80	43,56	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого завтрак:	500	18,93	21,25	70,67	521,62	1,67	172,51	60,89	1,98		
Обед												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06		
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52		
	Итого обед:	710	25,98	30,65	98,25	753,89	44,35	205,47	111,76	6,84		
	Всего:	1210	44,91	51,90	168,91	1275,51	46,02	377,98	172,65	8,82		
День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27		
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96		
	Итого завтрак:	500	19,81	22,63	93,61	665,56	4,35	130,25	98,72	6,60		
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
92/2017	Щи из квашеной капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59		
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
303/2017	Каша вязкая Артек	150	6,60	5,40	38,55	229,00	0,00	16,50	18,00	1,27		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
	Итого обед:	760	24,49	25,42	97,32	745,00	34,73	149,52	111,80	5,97		
	Всего:	1260	44,30	48,05	190,92	1410,56	39,08	279,77	210,52	12,57		

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
День 7									
Завтрак									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
404/2021	Оладьи из печени	100	17,30	13,58	11,80	222,00	14,00	20,00	5,70
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,80	6,60	11,40	0,90
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52
	Итого завтрак:	550	24,95	17,16	77,77	589,36	191,79	90,19	11,26
Обед									
120/2017	Суп молочный с макар.изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	163,00	26,67	0,65
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	46,34	54,04	1,97
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	12,73	4,04	0,60
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,50	2,94	22,32	124,20	8,70	6,00	0,63
	Итого обед:	750	29,10	17,20	124,33	861,22	249,37	119,85	5,83
	Всего:	1300	54,05	34,36	202,10	1450,58	441,16	210,04	17,09
День 8									
Завтрак									
378/2022	Плов из риса с курагой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	55,36	53,22	1,66
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	0,20
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	520	15,55	21,54	88,55	621,17	388,26	103,42	4,71
Обед									
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	12,60	3,12	0,06
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	20,31	21,25	0,80
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	18,45	23,74	1,24
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	860	21,21	23,51	138,96	922,53	236,81	149,23	8,36
	Всего:	1380	36,76	45,05	227,51	1543,70	625,07	252,65	13,07

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					Энергетическая ценность, ккал.
День 9										
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	173,79	67,33	1,56	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	4,40	6,60	0,40	
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	123,42	29,60	1,00	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	5,80	4,00	0,42	
	Итого завтрак:	500	18,17	25,97	78,98	634,41	309,81	107,58	3,40	
Обед										
54-32з	Морковные палочки	60	0,80	0,10	4,10	20,30	16,00	23,00	0,42	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	24,37	22,94	1,72	
223/2017	Запеканка из творога	200	22,27	15,17	70,22	358,23	204,70	39,40	1,35	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	710	33,14	27,71	145,80	768,58	276,27	121,64	7,99	
	Всего:	1210	51,31	53,68	224,77	1402,99	586,08	229,22	11,39	
День 10										
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	60,77	33,95	1,20	
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38	
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	11,46	3,64	0,57	
	Итого завтрак:	510	16,2	15,9	85,2	578,4	230,8	89,2	3,9	
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54	
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	106,06	27,49	15,19	0,72	
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	285,73	25,75	90,49	3,67	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,37	0,96	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого обед:	830	17,82	24,35	125,18	750,62	86,08	180,15	7,87	
	Всего:	1340	33,99	40,27	210,40	1329,03	316,90	269,33	11,78	
	ВСЕГО за 10 дней:	12980	450,10	433,53	2035,32	14035,58	4720,28	2322,63	137,28	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1298	45,01	43,35	203,53	1403,56	472,03	232,26	13,73	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	15,40	15,80	67,00	470,0
Фактическое значение	19,538	19,768	81,663	596,527
Обед	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал
Норма по СанПиН	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое значение	25,464	23,587	121,877	807,029

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 7-11л	Завтрак	Обед
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700
Фактическое значение	519	779