

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся
 в муниципальном общеобразовательном учреждении «Рабитицкая начальная общеобразовательная школа» на 2020-2021 год
 стоимость 108 руб.(завтрак – 42 руб., обед – 66 руб.)

День:1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Каша манная с маслом сливочным | 200/10 | 8.16 | 10.24 | 33.84 | 260.0 | 0,06 | 1,29 | 0,05 | 0,08 | 136,74 | 113,52 | 19,35 | 1,29 |
| 432 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 0,02 | 1,0 | 0,01 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| 14 | Сыр (порциями) | 20 | 4.62 | 5.96 | 0 | 73.03 | 0 | 0 | 0.06 | 0 | 176.88 | 100.5 | 7.37 | 0.2 |
| к/к | Яблоко свежее | 100 | 0,35 | 0,35 | 7,95 | 38,5 | 0,04 | 8,75 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО: | | | 17,73 | 18,25 | 83,19 | 570,83 | 0,19 | 11,04 | 0,12 | 0,14 | 398,92 | 302,02 | 47,55 | 5,59 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат витаминный | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54 | 0,06 | 15,6 | 0,19 | 0,5 | 21,6 | 16,2 | 10,2 | 0,66 |
| 97 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/50 | 9,19 | 5,22 | 17,43 | 154,45 | | 11,05 | 0,21 | | 29,45 | 128,55 | 26,15 | 2,01 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,18 | 0 | 0,03 | 2 | 11 | 78 | 26 | 3,95 |
| 285 | Тефтели из говядины с рисом и соусом | 90/25 | 13.56 | 12.48 | 6.33 | 188.03 | 0,03 | 1,81 | 1,5 | 2 | 57,8 | 115,2 | 18 | 2,92 |
| 442 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 1 | 0 | 19,8 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10.65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0,36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| ИТОГО: | | | 32,24 | 26,0 | 115,06 | 816,26 | 1,11 | 32,46 | 1,93 | 8,05 | 145,25 | 402,27 | 102,1 | 14,32 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49,97 | 44,25 | 198,25 | 1387,09 | 1,31 | 43,5 | 2,05 | 8,19 | 544,17 | 704,72 | 149,6 | 19,91 |

День: 2 ВТОРНИК

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Омлет натуральный | 150 | 14.44 | 20.85 | 2.72 | 283.4 | 0 | 0.02 | 0.22 | 0.03 | 114.45 | 247.97 | 19.1 | 2.72 |
| 13 | Масло сладко-сливочное(порциями) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | 0 | 0 | 0.07 | 0.1 | 1 | 2 | 0 | 0.02 |
| 433 | Какао с молоком | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0.01 | 121 | 90 | 31 | 1.04 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| ИТОГО: | | | 20.5 | 32.05 | 46.62 | 584.7 | 0.13 | 1.5 | 0.3 | 0.74 | 244.75 | 373.97 | 61.3 | 4.48 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0.96 | 3.06 | 4.62 | 49.8 | 0 | 16.2 | 0.02 | 1.38 | 29.4 | 16.8 | 9 | 0.42 |
| 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3.9 | 2.8 | 20 | 121 | 0.05 | 8 | 0.2 | 1.5 | 23 | 64 | 25 | 1 |
| 333 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 2.9 | 4.7 | 23.5 | 148 | 0.2 | 21 | 0.04 | 1.8 | 21 | 79 | 30 | 1.2 |
| 321 | Суфле из мяса куры с рисом | 100 | 16.93 | 7.64 | 14.55 | 52.88 | 0.1 | 27.3 | 0.15 | 0 | 70.98 | 149.24 | 29.12 | 1.82 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 131 | 0 | 0.4 | 0.6 | 0.2 | 21 | 23 | 16 | 0.7 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10.65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0,36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| | Банан | 120 | 1.8 | 0.6 | 25.2 | 115.2 | 0.05 | 12 | 24 | 0.5 | 9.6 | 33.6 | 50.4 | 0.72 |
| ИТОГО: | | | 31.26 | 19.48 | 147.67 | 745.66 | 1.1 | 72.9 | 1.01 | 5.24 | 186.38 | 416.39 | 173.24 | 7.84 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51.76 | 51.53 | 194.29 | 1330.36 | 1.32 | 74.4 | 1.31 | 5.98 | 431.13 | 790.36 | 241.78 | 12.3 |

День: 3 СРЕДА

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 225 | Пудинг из творога со сгущённым молоком | 160/20 | 20.03 | 16.02 | 37.65 | 390.89 | 0.05 | 1.04 | 0.16 | 0.56 | 211.46 | 304.38 | 36.85 | 1.76 |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.32 | 0.11 | 16.42 | 66.96 | 0 | 3.24 | 1.0 | 0 | 8.64 | 10.8 | 5.4 | 1.08 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| ИТОГО: | | | 23.46 | 16.53 | 73.07 | 550.15 | 0.14 | 4.28 | 1.16 | 1.16 | 228.4 | 347.18 | 54.45 | 3.64 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0.96 | 3.6 | 5.4 | 57.12 | 0.01 | 4.43 | 0 | 1.89 | 23.04 | 25.06 | 12.6 | 0.72 |
| 83 | Щи на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 2.9 | 4.1 | 6.4 | 69.0 | 0.1 | 22.8 | 0.19 | 0.19 | 44.7 | 228.6 | 37.8 | 3.8 |
| 331 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5.5 | 4.8 | 34.8 | 191.0 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.08 | 15.9 | 166.0 | 7.0 | 0.8 |
| 259 | Гуляш из говядины в томатном соусе | 90/50 | 17.84 | 20.68 | 4.02 | 283.72 | 0.05 | 3.23 | 0.07 | 0.19 | 30.19 | 237.62 | 28.12 | 2.61 |
| 411 | Кисель (концентрат плодово-ягодный) | 200 | 0.1 | 0 | 27.84 | 112.72 | 0.1 | 2 | 0 | 3.5 | 4.99 | 7.98 | 2 | 0.4 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10,65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0,3 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0,36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| | Зефир | 20 | 0.4 | 0.01 | 17.3 | 71.0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО: | | | 31.47 | 33.76 | 121.45 | 907.08 | 0.57 | 36.46 | 0.39 | 6.51 | 110.22 | 716.01 | 63.44 | 10.31 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 54.93 | 50.29 | 196.12 | 1457.23 | 0.71 | 40.74 | 1.54 | 7.67 | 338.62 | 1063.2 | 117.89 | 13.95 |

День: 4 ЧЕТВЕРГ

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша рисовая вязкая со сливочным маслом | 200/10 | 7.76 | 10 | 38.31 | 248.97 | 0.05 | 1.29 | 0.05 | 0.07 | 122.55 | 149.64 | 34.83 | 1.29 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.22 | 0.11 | 16.2 | 64.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.4 | 8.64 | 4.32 | 1.08 |
| 14 | Сыр (порциями) | 20 | 4.62 | 5.96 | 0 | 73.03 | 0 | 0 | 0.06 | 0 | 176.88 | 100.5 | 7.37 | 0.2 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| | Груша свежая | 100 | 0.4 | 0.3 | 9.2 | 42.2 | 0.01 | 2.5 | 0 | 0.5 | 17.14 | 14.4 | 10.86 | 1.85 |
| ИТОГО: | | | 16.1 | 16.77 | 82.71 | 521.6 | 0.15 | 3.79 | 0.11 | 1.17 | 330.27 | 305.18 | 69.58 | 5.12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Горошек зелёный (консервированный) отварной | 60 | 1.8 | 0.1 | 3.8 | 23.3 | 0 | 2.4 | 10 | 0.04 | 10.8 | 33.5 | 11.3 | 0.4 |
| 89 | Рассольник с говядиной | 250/20 | 2.9 | 6.2 | 13.9 | 105 | 0.1 | 8 | 0.2 | 0.3 | 25 | 60 | 25 | 1.0 |
| 335 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 3.1 | 7.4 | 20.3 | 164.6 | 0.15 | 10.02 | 0.04 | 0.2 | 47 | 154.2 | 32 | 1.1 |
| 240 | Биточки или котлеты рыбные в томатном соусе | 100/45 | 17.2 | 11.2 | 9.2 | 206 | 0.08 | 2.08 | 0.08 | 1.4 | 42 | 178 | 28 | 0.8 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 131 | 0 | 0.4 | 0.6 | 0.2 | 21 | 23 | 16 | 0.7 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10,65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0,3 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0,36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| ИТОГО: | | | 29.77 | 25.58 | 106.55 | 757.68 | 1.17 | 22.9 | 10.92 | 2.8 | 157.2 | 499.45 | 126.0 | 5.98 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45.87 | 42.35 | 189.26 | 1279.28 | 1.32 | 26.69 | 11.03 | 3.97 | 487.47 | 804.63 | 195.6 | 11.1 |

День: 5 ПЯТНИЦА

Неделя: 1-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным | 200/5 | 4.56 | 6.14 | 17.36 | 173.1 | 0.2 | 8.0 | 0.02 | 0.02 | 119.2 | 376.5 | 15.2 | 1.2 |
| 213 | Яйцо куриное, сваренное вкрутую | 52 | 6.6 | 6.0 | 0.4 | 81.8 | 0.02 | 0 | 0.02 | 0 | 54.4 | 100.0 | 7.8 | 1.0 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.22 | 0.11 | 16.2 | 64.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.4 | 8.64 | 4.32 | 1.08 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 15.23 | 87.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.5 |
| ИТОГО: | | | 15.98 | 15.01 | 68.19 | 499.2 | 0.31 | 8.0 | 0.04 | 0.62 | 216.92 | 517.14 | 42.72 | 4.48 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0.6 | 5.4 | 5.3 | 62.7 | 0.02 | 1.95 | 0.9 | 1.44 | 21.9 | 23.1 | 15.9 | 0.7 |
| 99 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 250 | 6.4 | 6.6 | 18.6 | 141.0 | 0.18 | 6 | 0.21 | 1.5 | 50 | 139 | 38 | 1.9 |
| | Мясо отварное к 1 блюду | 15 | 4.9 | 1.6 | 0.16 | 25.81 | 0.03 | 0.11 | 0 | 0.1 | 2.97 | 52.65 | 7.59 | 0.46 |
| 323 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/5 | 3.7 | 7.67 | 37.7 | 225.14 | 0.05 | 0 | 0.03 | 0.08 | 11 | 78 | 26.4 | 0.6 |
| 256 | Печень по-строгановски с соусом | 90/45 | 13.82 | 11.3 | 10.55 | 221.72 | 0.32 | 23.24 | 9.99 | 5.72 | 25.04 | 413.17 | 26.84 | 8.95 |
| 411 | Кисель (концентрат плодово-ягодный) | 200 | 0.1 | 0 | 27.84 | 112.72 | 0.1 | 2 | 0 | 3.5 | 4.99 | 7.98 | 2 | 0.4 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10.65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0,3 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0,36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| ИТОГО: | | | 33.69 | 30.55 | 127.8 | 916.87 | 1.54 | 33.3 | 11.13 | 12.91 | 127.3 | 764.65 | 130.45 | 15.01 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49.67 | 45.56 | 195.99 | 1416.07 | 1.85 | 41.3 | 11.17 | 13.53 | 344.22 | 1281.79 | 173.17 | 19.49 |

День: 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/20 | 20.6 | 13.6 | 24.2 | 322 | 0.08 | 0.78 | 0.1 | 1.92 | 230 | 320 | 36 | 1.2 |
| 433 | Какао с молоком | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0.01 | 121 | 90 | 31 | 1.04 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| к/к | Яблоко свежее | 100 | 0,35 | 0,35 | 7,95 | 38,5 | 0,03 | 8,75 | 0 | 0,36 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО: | | | 26.95 | 16.85 | 75.95 | 586.8 | 0.24 | 10.83 | 0.11 | 2.89 | 375.3 | 453 | 88.2 | 5.14 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Икра морковная | 60 | 2.52 | 4.86 | 6.06 | 68 | 0 | 1.8 | 0.01 | 0.9 | 27 | 33.6 | 16.2 | 1.08 |
| 76 | Борщ с капустой, сметаной на мясном бульоне | 250/5 | 6.85 | 7.9 | 6.43 | 157.33 | 0.1 | 22.8 | 0.19 | 0.2 | 44.7 | 228.6 | 37.87 | 3.88 |
| 265 | Плов с мясом | 230 | 14.32 | 15.2 | 38.56 | 319.5 | 0.3 | 1.53 | 0.23 | 1.5 | 26.01 | 301.41 | 56.61 | 4.59 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 131 | 0 | 0.4 | 0.6 | 0.2 | 21 | 23 | 16 | 0.7 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10,65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0,3 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0,36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| ИТОГО: | | | 29.46 | 28.64 | 110.4 | 803.61 | 0.52 | 26.53 | 1.03 | 3.46 | 130.11 | 637.36 | 140.4 | 12.23 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 56.41 | 45.49 | 186.35 | 1390.41 | 0.76 | 37.36 | 1.14 | 6.35 | 505.41 | 1090.4 | 228.6 | 17.37 |

День: 2 ВТОРНИК

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 190 | Каша «Дружба» с маслом сливочным | 200/10 | 6.18 | 9.98 | 34.08 | 280.08 | 0.23 | 2 | 0.08 | 0.08 | 181.55 | 171.57 | 33.92 | 0.8 |
| 213 | Яйцо куриное, сваренное вкрутую | 52 | 6.6 | 6.0 | 0.4 | 81.8 | 0.02 | 0 | 0.02 | 0 | 54.4 | 100.0 | 7.8 | 1.0 |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.32 | 0.11 | 16.42 | 66.96 | 0 | 3.24 | 1.0 | 0 | 8.64 | 10.8 | 5.4 | 1.08 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0.6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| ИТОГО: | | | 16.2 | 16.49 | 69.9 | 521.14 | 0.34 | 5.24 | 1.1 | 0.68 | 252.89 | 314.37 | 59.32 | 3.58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Салат из солёных огурцов с луком | 60 | 0.48 | 3.6 | 1.56 | 42.48 | 0 | 3.36 | 0 | 0 | 13.92 | 17.04 | 8.16 | 0.36 |
| 99 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 250 | 6.4 | 6.6 | 18.6 | 141.0 | 0.18 | 6 | 0.21 | 1.5 | 50 | 139 | 38 | 1.9 |
| 73 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1.1 | 0.1 | 7.9 | 37 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 10 | 2 | 0.2 |
| 298 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 250 | 20.8 | 20.88 | 21.9 | 369.4 | 0.1 | 38.2 | 0 | 1.74 | 121.4 | 230.0 | 60.0 | 4.56 |
| 411 | Кисель (концентрат плодово-ягодный) | 200 | 0.1 | 0 | 27.84 | 112.72 | 0.1 | 2 | 0 | 3.5 | 4.99 | 7.98 | 2 | 0.4 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10.65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0.3 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0.36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| ИТОГО: | | | 32.92 | 31.76 | 105.45 | 830.38 | 1.22 | 49.56 | 0.21 | 7.4 | 204.71 | 454.77 | 123.9 | 9.4 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49.15 | 48.25 | 175.35 | 1351.52 | 1.56 | 54.8 | 1.31 | 8.08 | 460.57 | 769.14 | 183.2 | 12.98 |

День: 3 СРЕДА

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Макароны с маслом сливочным и сыром | 180/10/20 | 10.25 | 19.08 | 32.52 | 337.2 | 0.1 | 0.14 | 0 | 3.0 | 235.2 | 99.6 | 10.8 | 0.96 |
| 432 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 0,02 | 1,0 | 0,01 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| | Зефир | 20 | 0.4 | 0.01 | 17.3 | 71.0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО: | | | 15.25 | 20.79 | 91.22 | 607.5 | 0.21 | 4.14 | 0.01 | 3.6 | 324.5 | 176.6 | 30.0 | 2.66 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Икра свекольная | 60 | 2.52 | 4.86 | 6.06 | 68 | 0 | 1.8 | 0.01 | 0.9 | 27 | 33.6 | 16.2 | 1.08 |
| 97 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/50 | 17.5 | 10.4 | 17.8 | 205 | 0.1 | 11 | 0.21 | 2.5 | 39 | 236 | 50 | 3.8 |
| 335 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 3.1 | 7.4 | 20.3 | 164.6 | 0.15 | 10.02 | 0.04 | 0.2 | 47 | 154.2 | 32 | 1.1 |
| 265 | Зразы рыбные с яйцами | 100 | 12.8 | 6.9 | 11.9 | 159.6 | 0 | 0.5 | 0 | 1.4 | 39.9 | 143.8 | 20.9 | 0.6 |
| 442 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 1 | 0 | 19,8 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10,65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0,3 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0,36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| ИТОГО: | | | 41.09 | 30.14 | 103.51 | 860.98 | 1.09 | 27.32 | 0.26 | 5.66 | 178.3 | 632.35 | 140.8 | 11.36 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 56.34 | 50.93 | 194.73 | 1418.48 | 1.3 | 31.46 | 0.27 | 9.26 | 502.8 | 808.95 | 170.8 | 14.02 |

День: 4 ЧЕТВЕРГ

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога с джемом | 150/20 | 19.75 | 20.25 | 17.4 | 323 | 0 | 0.45 | 0.1 | 2 | 237 | 334.5 | 34.5 | 1.2 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.22 | 0.11 | 16.2 | 64.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.4 | 8.64 | 4.32 | 1.08 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0.6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96.0 | 0.05 | 10 | 24 | 0.5 | 9.6 | 33.6 | 50.4 | 0.72 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | 24.57 | 21.26 | 73.6 | 576.1 | 0.14 | 10.45 | 24.1 | 3.1 | 260.3 | 408.74 | 101.4 | 3.7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 60 | 0.97 | 6.05 | 5.75 | 81.31 | 0.02 | 22.5 | 0.04 | 1.13 | 53.41 | 37.29 | 10.42 | 0.8 |
| 95 | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 5.3 | 4.2 | 10.2 | 91 | 0.06 | 11 | 0.22 | 1.04 | 30 | 53 | 22 | 0.8 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,18 | 0 | 0,03 | 2 | 11 | 78 | 26 | 3,95 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 14.13 | 12.7 | 2.4 | 183.47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15.1 | 119.47 | 14.67 | 1.6 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 131 | 0 | 0.4 | 0.6 | 0.2 | 21 | 23 | 16 | 0.7 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10.65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0.3 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0.36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| ИТОГО: | | | 28.77 | 28.23 | 115.5 | 820.56 | 1.1 | 33.9 | 0.89 | 5.03 | 141.91 | 361.51 | 102.8 | 9.83 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 53.34 | 49.49 | 189.1 | 1396.66 | 1.24 | 44.35 | 24.99 | 8.13 | 402.21 | 770.25 | 204.2 | 13.53 |

День: 5 ПЯТНИЦА

Неделя: 2-ая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша овсяная «Геркулес» вязкая со сливочным маслом | 200/10 | 8.16 | 10.19 | 33.15 | 256.71 | 0.06 | 1.29 | 0.05 | 2 | 140.61 | 224.46 | 68.37 | 2.58 |
| 433 | Какао с молоком | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0.01 | 121 | 90 | 31 | 1.04 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19 | 92,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0.6 | 8,3 | 32 | 12,2 | 0,7 |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 15.23 | 87.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | Яблоко свежее | 100 | 0,35 | 0,35 | 7,95 | 38,5 | 0,03 | 8,75 | 0 | 0,36 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО: | | | 16.01 | 15.8 | 100.13 | 608.71 | 0.22 | 11.34 | 0.06 | 2.97 | 285.91 | 357.46 | 120.6 | 6.52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 0.8 | 4.5 | 6.8 | 70.2 | 0 | 2.5 | 0.36 | 0.9 | 19.2 | 20.2 | 10.4 | 0.9 |
| к/к | Суп рисовый с мясом | 250/40 | 9.2 | 4.6 | 12.1 | 127 | 0.1 | 1 | 0.02 | 1.8 | 15 | 85 | 17 | 1.2 |
| 351 | Рагу овощное | 150 | 3.4 | 6.7 | 13.1 | 128 | 0 | 11 | 0.76 | 2.98 | 44 | 88 | 26 | 1.1 |
| 254 | Сосиска отварная | 90 | 10.12 | 18.67 | 0.36 | 229.16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32.54 | 146.45 | 18.08 | 1.6 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 131 | 0 | 0.4 | 0.6 | 0.2 | 21 | 23 | 16 | 0.7 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,2 | 10,65 | 46,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0,3 | 4,15 | 16 | 6,1 | 0,35 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,62 | 0,38 | 17 | 81,63 | 0,8 | 0 | 0 | 0,36 | 7,25 | 34,75 | 7,62 | 1,63 |
| ИТОГО: | | | 28.29 | 35.15 | 91.71 | 813.14 | 0.94 | 14.9 | 1.74 | 6.54 | 143.14 | 413.4 | 101.2 | 7.48 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44.3 | 50.95 | 191.84 | 1421.85 | 1.16 | 26.24 | 1.8 | 9.51 | 429.05 | 770.86 | 221.8 | 14.0 |

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|---------|--------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 511.74 | 479.09 | 1911.28 | 13.848.95 | 12.53 | 420.84 | 56.61 | 80.67 | 4445.65 | 8854.3 | 1887.26 | 148.65 |
| СРЕДНЕЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 51.174 | 47.909 | 191.128 | 1384.895 | 1.253 | 42.084 | 5.661 | 8.067 | 444.565 | 885.43 | 188.726 | 14.865 |

Примерное 10-дневное двухразовое (завтрак/обед) меню. Возрастная категория: 7-11 лет.

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| Каша манная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие | Омлет натуральный Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный | Пудинг из творога со сгущённым молоком Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | Каша рисовая Чай с сахаром Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Фрукты свежие | Суп молочный с вермишелью Яйцо, сваренное вкрутую Чай с сахаром Кондитер Хлеб пшеничный | Запеканка из творога со сгущённым молоком Какао с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие | Каша «Дружба» Яйцо, сваренное вкрутую Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | Макаронные отварные с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Кондитер | Сырники из творога с джемом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие | Каша «Геркулес» Какао с молоком Хлеб пшеничный Кондитер Фрукты свежие |
| Салат витаминный Суп картофельный с рыбными фрикадельками Греча отварная Тефтели из говядины с соусом Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Салат из квашеной капусты Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне Картофель отварной Суфле из отварного мяса курицы Компот с/ф Фрукты свежие Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Салат из свеклы с маслом растительным Щи на мясном бульоне со сметаной Макаронные отварные Гуляш Кисель п/я Кондитер Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Зелёный горошек отварной Рассольник с говядиной Пюре картофельное Биточки рыбные с томатным соусом Компот с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с фасолью Мясо отварное к 1 блюду Рис отварной Печень по-строгановски Кисель п/я Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Икра морковная Борщ на мясном бульоне со сметаной Плов с мясом Компот с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Салат из солёных огурцов Суп картофельный с горохом на мясном бульоне Гренки пшеничные Голубцы ленивые с отварным мясом Кисель п/я Хлеб ржаной | Икра свекольная Суп картофельный с мясными фрикадельками Пюре картофельное Зразы рыбные с яйцом и луком Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Салат из белокочанной капусты Суп овощной со сметаной На мясном бульоне Греча отварная Бефстроганов из отварного мяса Компот с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Салат из свеклы с яблоком Суп рисовый с мясом Рагу овощное Сосиска отварная Компот с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной |