

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витами	
			белки	жиры	углеводы		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ								
Завтрак								
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35
	пюре картофельное	200	4	12,78	25,11	242	0	24,89
228	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06
	итого:	550	23,94	47,05	72,81	820,77	0,04	25,69
Обед								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17
234	Котлеты рыбныетушеные в соусе сметанном с томатом	100/50	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18
302/2015	каша пшеничная рассыпчатая	200	18,6	2,2	133,8	630	0,24	0
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1
342	компот из свежих плодов (С-витаминация)	200/60 мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9
	итого:	900	53,24	36,07	234,49	1476,66	9,12	44,02
	итого за весь день:		77,18	83,12	307,3	2297,43	9,16	69,71
ДЕНЬ ВТОРОЙ								
Завтрак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9

210	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76
	Хлеб целебный йодобогатенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3
	ИТОГО:	640	21,04	38,01	55,06	611,73	0,06	27,34

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9
75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ							
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминация)	200/60 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83
	ИТОГО:	910	18,63	27,45	107,61	788,25	8,77	40,67
	итого за весь день:		39,67	65,46	162,67	1399,98	8,83	68,01

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
290/7	птица, тушенная в соусе краснов основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02
302/2015	каша рассыпчатая ячневая	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83
	ИТОГО:	607	18,46	24,86	75,72	603,03	0,293	2,85

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	икра кабачковая	100	1,2	4,72	4,63	78	0,05	9,6
101	суп картофельный с крупой рисовой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	0	9,92
278	тефтели из мяса говядины	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1
143	рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73
	ИТОГО:	950	25,763	30,47	88,48	753,44	8,81	49,64
	итога за весь день:		44,223	55,33	164,2	1356,47	9,103	52,49

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
223/330	запеканка из творога со сгущенным молоком или джемом	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59
	ИТОГО:	640	28,61	29,96	110,59	746,93	0,17	22,37

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16
289/2015	рагу из птицы	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0
	Хлеб целебный йодообогатенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1

354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	200/60 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83
	ИТОГО:	860	42,75	49,19	83,37	1018,96	8,96	52,76
	итого за весь день:		71,36	79,15	193,96	1765,89	9,13	75,13

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
239	тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100	12,8	11,9	17,5	198,7	0	2,04
312	пюре картофельное	200	4	12,78	25,11	242	0	24,89
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0
14	хлеб ржано-пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06
	ИТОГО:	550	27,55	58,36	123,11	1128,47	0,04	76,77

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9
75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56
322	котлеты из птицы	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66
228	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39
171	КАША гречневая рассыпчатая	200	6,4	7,79	44,67	287,79	10,168	0
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73
	ИТОГО:	880	48,36	59,35	232,41	1705,72	39,364	34,12
	итого за весь день:		75,91	117,71	355,52	2834,19	39,404	110,89

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

210	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83
	ИТОГО:	652	21,32	32,5	54,23	561,13	0,07	28,98

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9
354	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67
259	Жаркое по домашнему	250	23,1	25,7	23,6	421,4	0	9,67
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1
354	Кисель плодоягодный (С-витаминация)	200/70 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83
	ИТОГО:	850	36,44	38,54	93,9	899	8,72	71,59
	итого за весь день:		57,76	71,04	148,13	1460,13	8,79	100,57

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35
228	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59
	ИТОГО :	550	31,12	45,53	92,43	906,25	0,04	2,33

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06
234	Котлеты рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18
125	картофель отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73
	ИТОГО :	900	35,82	44,27	127,36	1089,18	8,88	77,41
	итога за весь день:		66,94	89,8	219,79	1995,43	8,92	79,74

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3
	ИТОГО :	645	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9
75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68
101	Суп картофельный с клецками	250	2,78	4,94	13,62	111	0,1	2
322	Котлеты из птицы	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66
143	рагу из птицы	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1

354	Кисель плодоягодный (С-витаминация)	200/60 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83
ИТОГО :		900	26,053	37,53	98,32	870,33	9,05	45,16
итого за весь день:			41,383	56,78	178,76	1434,26	9,09	67,74

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
223/330	запеканка из творога со сгущенным молоком или джемом	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83
ИТОГО:		667	24,66	26,44	108,21	690,33	0,17	23,61

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9
354	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06
290/7	птица, тушенная в соусе краснов основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02
302/2015	каша рассыпчатая ячневая	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0
	Хлеб целебный йодообогатенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73
ИТОГО:		960	28,18	31,52	117,8	888,7	8,973	71,23
итого за весь день:			52,84	57,96	226,01	1579,03	9,143	94,84

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
278	тефтели из мяса говядины	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1
143	рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59
	ИТОГО:	550	22,643	32,07	63,4	643,17	0,13	20,48
Обед								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67
87	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11
291	плов из птицы	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1
354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	200/60 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83
	ИТОГО:	850	34,53	36,13	108,59	941,82	8,82	43,94
	итого за весь день:		57,173	68,2	171,99	1584,99	8,95	64,42

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины	
	белки	жиры	углеводы		В1	С
Итого за весь период	584,44	744,55	2128,33	17707,80	120,52	783,54
Среднее значение за период	58,44	74,46	212,83	1770,78	12,05	78,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период период в % от	18,2	20,4	61,4			

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММА

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	605,1	907

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице

ны (мг)		минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

0	0	43,15	0	55,79	2,8
0	0	58,22	0	38,33	1,44
0	0	0,01	0	0	0,1
0	0	8	26	5,6	0,36
40	0	2,4	3	0	0,02
0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
40	0	114,76	33,5	102,12	5,22

10	11	12	13	14	15
0	0	33,5	0	0	1,33
0	0	45,82	0	35,48	4,55
0	0	64,75	203	23,08	0,59
0	0	76	154	80	3,6
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7
0	0	14,18	0	5,14	0,95
0	0,7	240,45	373	146,5	15,9
40	0,7	355,21	406,5	248,62	21,12

10	11	12	13	14	15
----	----	----	----	----	----

0	0	89,2	0	18,74	2,6
0	0	19,2	0	0	0,25
0	0	6	19,5	4,2	0,27
40	0	2,4	3	0	0,02
0	0	32	22	0,1	44
0	0	125,78	0	14	0,13
40	0	274,58	44,5	37,04	47,27

10	11	12	13	14	15
0	0	44,13	0	0	0,83
0	0	61,37	0	27,03	1,68
0	0	16,11	0	10,85	1,05
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7
0	0	11,46	0	3,64	0,57
0	0,7	139,27	16	44,32	9,01
40	0,7	413,85	60,5	81,36	56,28

10	11	12	13	14	15
0	0	31,09	0	0	0,92
30	0	2,9	68,33	21,12	0,59
0	0	8	26	5,6	0,36
40	0	2,4	3	0	0,02
0	0	14,2	0	2,4	0,36
70	0	58,59	97,33	29,12	2,25

10	11	12	13	14	15
0	0	32	0	0	0,42
0	0	38,72	0	14,18	0,71
0	0	57,2	29,6	0	1,34
0	0	63,67	0	0	1,18
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7
0	0	32,48	0	17,46	0,7
0	0,7	198,27	45,6	34,44	8,81
70	0,7	256,86	142,93	63,56	11,06

10	11	12	13	14	15
0	0	427,8	0	0	1,42
0	0	6	19,5	4,2	0,27
40	0	2,4	3	0	0,02
0	0	32	22	0,1	44
0	0	152,22	0	21,34	0,48
40	0	620,42	44,5	25,64	46,19

10	11	12	13	14	15
0	0	33,5	0	0	1,33
0	0	60,89	0	23	1,28
0,1	0	40,38	292,55	43,74	2,97
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7

0	0	11,46	0	3,64	0,57
0,1	0,7	152,43	308,55	73,18	11,03
40,1	0,7	772,85	353,05	98,82	57,22

10	11	12	13	14	15
0	0	96,2	30,5	0	0,93
0	0	58,22	0	38,33	1,44
0	0	8	26	5,6	0,36
40	0	2,4	3	0	0,02
0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
40	0	284,24	64	122,99	6,13

10	11	12	13	14	15
0	0	44,13	0	0	0,83
0	0	25,04	0	27,44	1,1
0	0	19	138,25	22,28	1,81
0	0	0,01	0	0	0,1
0	0	13,25	52,24	16,69	0,85
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7
0	0	32,48	0	17,46	0,7
0	0,7	166,61	310,97	120,05	11,97
40	0,7	450,85	374,97	243,04	18,1

10	11	12	13	14	15
----	----	----	----	----	----

0	0	89,2	0	18,74	2,6
0	0	19,2	0	0	0,25
0	0	6	19,5	4,2	0,27
39	0	132	75	5,25	0,15
0	0	32	22	0,1	44
0	0	14,2	0	2,4	0,36
39	0	292,6	116,5	30,69	47,63

10	11	12	13	14	15
0	0	0	0	0	0
0	0	49,94	0	39,62	1,99
0	0	43,5	0	60,6	5,52
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7
0	0	11,46	0	3,64	0,57
0	0,7	111,1	16	106,66	12,96
39	0,7	403,7	132,5	137,35	60,59

10	11	12	13	14	15
0	0	43,15	0	55,79	2,8
0	0	0,01	0	0	0,1
0	0	16,11	0	10,85	1,05
0	0	8	26	5,6	0,36
40	0	2,4	3	0	0,02
0	0	152,22	0	21,34	0,48
40	0	221,89	29	93,58	4,81

10	11	12	13	14	15
0	0	33,5	0	0	1,33
0	0	61,37	0	27,03	1,68
0	0	64,75	203	23,08	0,59
0	0	36,44	0	41,56	1,78
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7
0	0	32,48	0	17,46	0,7
0	0,7	234,74	219	111,93	10,96
40	0,7	456,63	248	205,51	15,77

10	11	12	13	14	15
0	0	133,77	20,3	0	0,47
0	0	6	19,5	4,2	0,27
39	0	132	75	5,25	0,15
0	0	32	22	0,1	44
0	0	125,78	0	14	0,13
39	0	429,55	136,8	23,55	45,02

10	11	12	13	14	15
0	0	44,13	0	0	0,83
0,02	0	23,61	75,61	20,6	0,67
0	0	19	138,25	22,28	1,81
0	0	63,67	0	0	1,18
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7

0	0	11,46	0	3,64	0,57
0,02	0,7	168,07	229,86	49,32	9,94
39,02	0,7	597,62	366,66	72,87	54,96

10	11	12	13	14	15
0	0	427,8	0	0	1,42
0	0	6	19,5	4,2	0,27
40	0	2,4	3	0	0,02
0	0	32	22	0,1	44
0	0	14,2	0	2,4	0,36
40	0	482,4	44,5	6,7	46,07

10	11	12	13	14	15
0	0	0	0	0	0
0	0	61,37	0	27,03	1,68
0	0	31,09	0	0	0,92
30	0	2,9	68,33	21,12	0,59
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7
0	0	32,48	0	17,46	0,7
30	0,7	134,04	84,33	68,41	8,77
70	0,7	616,44	128,83	75,11	54,84

10	11	12	13	14	15
0	0	57,2	29,6	0	1,34
0	0	63,67	0	0	1,18
0	0	8	26	5,6	0,36
40	0	2,4	3	0	0,02
0	0	152,22	0	21,34	0,48
40	0	283,49	58,6	26,94	3,38

10	11	12	13	14	15
0	0	33,5	0	0	1,33
0	0	45,3	0	47,35	1,27
0	0	10,3	0	0	2,05
0	0	4	13	2,8	0,18
0	0,7	2,2	3	0	4,7
0	0	11,46	0	3,64	0,57
0	0,7	106,76	16	53,79	10,1
40	0,7	390,25	74,6	80,73	13,48

ны (мг)		минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
458,12	7,00	4714,26	2288,54	1306,97	363,42
45,81	0,70	471,43	228,85	130,70	36,34

x)

