

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Октябрьская средняя общеобразовательная
школа» Ленинского района Республики

Крым

Рудюк Е.Л.

Приказ № 31/1 от 03.03.2023 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

на весенний период 2022-2023 учебного года.

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет
от 11 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на весенний период)

на 2023 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мг				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

1 день

Завтрак

182	Каша пшеничная жидкая молочная	220	7.51	11.72	1.43	325.00	0.17	0.17	1.17	58.00	0.21	138.40	184.37	47.60
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40
386	Раженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00
ИТОГО за завтрак:		690	13.98	15.74	45.72	564.64	0.28	0.49	12.10	83.00	0.80	322.40	336.77	85.40

Обед

112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04
268	Котлеты из говядины	50	5.17	6.27	5.50	81.90	0.03	0.07	0.12	7.82	1.13	17.85	62.32	18.42
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.59	93.18	60.21	30.98
389	Сок плодовой натуральный	150	0.15	-	3.03	12.72	0.003	0.017	0.60	-	0.03	2.10	2.10	120.00
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20
ИТОГО за обед:		590	13.63	13.75	54.54	387.99	0.18	4.27	31.32	7.82	5.43	145.93	205.61	201.64
ВСЕГО за день:		1280	27.61	29.49	100.26	952.63	0.46	4.76	43.42	90.82	6.23	468.33	542.38	287.04

2 день

Завтрак

70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.01	6.30	-	0.42	6.00	21.00	9.00
235	Шницель рыбный натуральный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.06	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.25	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90
ИТОГО за завтрак:		540	28.30	23.87	81.08	652.64	0.40	0.36	11.60	75.08	6.68	244.53	575.39	211.16

Обед

84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.90	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56
260	Гуляш	60	8.73	10.07	1.73	132.60	0.02	0.06	0.55	-	1.57	13.09	-	13.22
309	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20
ИТОГО за обед:		650	20.92	19.98	90.84	629.57	0.22	0.28	6.64	0.00	5.51	102.97	175.01	92.56
ВСЕГО за день:		1190	49.22	43.85	171.92	1282.21	0.62	0.64	18.24	75.08	12.19	347.50	750.40	303.72

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

3 день

Завтрак

75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.02	0.02	3.41	-	12.06	35.54	36.55	18.09
282	Оладьи из печени	105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60
312	Пюре картофельное	150	3.07	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90
Итого за завтрак:		545	24.04	26.69	59.98	648.63	0.44	2.11	113.30	7565.73	18.87	105.15	412.65	74.94

Обед

97	Суп картофельный	200	1.76	2.22	12.31	0.85	0.10	0.06	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74
231	Поджарка из рыбы	60	8.87	5.41	6.31	109.24	0.05	0.05	2.71	4.25	3.59	26.69	103.48	13.57
304	Рис отварной	150	11.50	2.20	79.90	32.80	8.00	3.30	-	-	4.00	1.20	28.00	19.00
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20
Итого за обед:		650	25.45	10.39	145.72	351.01	8.20	3.54	12.47	4.25	9.21	75.03	228.46	74.65
ВСЕГО за день:		1195	49.49	37.08	205.70	999.64	8.64	5.65	125.77	7569.98	28.08	180.18	641.11	149.59

4 день

Завтрак

121	Суп молочный гречневый	200	2.97	3.57	6.14	71.20	0.04	0.14	0.66	26.40	0.02	127.60	90.94	14.14
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	150	21.92	16.59	42.00	405.00	0.09	0.47	0.71	97.50	0.62	293.40	322.74	39.84
377	Чай с лимоном	222	0.13	-	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90
Итого за завтрак:		602	27.39	20.46	77.83	608.34	0.16	0.70	4.20	123.90	1.04	442.10	444.18	66.28

Обед

96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	0.05	6.70	-	1.88	23.32	45.38	19.34
265	Плов	150	13.20	13.51	20.81	257.60	0.05	0.09	1.02	-	2.20	11.38	160.10	31.43
389	Сок плодовой натуральный	150	0.15	-	3.03	12.72	0.003	0.015	0.60	-	0.03	2.10	2.10	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20
Итого за обед:		540	18.12	17.98	52.74	449.64	0.16	0.28	8.32	0.00	4.63	46.00	242.38	65.17
ВСЕГО за день:		1142	45.51	38.44	130.57	1057.98	0.32	0.98	12.52	123.90	5.67	488.10	686.56	131.45

5 день

Завтрак

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Показатели пищевой ценности (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y	Y		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na	К	Ca	Мg					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90												
	Итого за завтрак:	540	23,05	23,62	85,24	611,42	0,25	0,52	5,52	35,63	5,30	213,71	424,09	107,38												
Обед																										
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90												
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,49	1,51	23,44	97,31	29,12												
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75												
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14												
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20												
	Итого за обед:	650	13,68	12,27	78,67	491,37	1,74	0,35	29,84	3,49	4,21	123,58	266,78	96,11												
	ВСЕГО за день:	1190	36,73	35,89	163,91	1102,79	1,99	0,87	35,36	39,12	9,51	337,29	690,87	203,49												
10 день																										
Завтрак																										
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12												
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45												
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50												
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40												
	Итого за завтрак:	617	14,66	22,34	78,43	572,50	0,15	0,45	5,01	142,00	0,69	433,79	351,04	59,47												
Обед																										
95	Рассолыник домашний	200	1,67	4,07	10,15	91,60	0,08	0,05	10,50	-	1,90	31,80	52,66	22,46												
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	150	13,77	17,29	16,39	268,97	0,21	0,21	3,96	16,56	3,00	35,13	234,33	87,85												
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,003	0,015	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20												
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20												
	Итого за обед:	540	18,75	21,76	48,89	466,81	0,33	0,40	15,06	16,56	5,45	78,23	323,89	124,71												
	ВСЕГО за день:	1157	33,41	44,10	127,32	1039,31	0,48	0,85	20,07	158,56	6,14	512,02	674,93	184,18												

№ п/п	Итого (сумма) - сумма выданных сум	Итого (сумма) - сумма выданных сум	Итого (сумма) - сумма выданных сум	Итого (сумма) - сумма выданных сум	Итого (сумма) - сумма выданных сум
-------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(на весенний период)

на 2022-2023 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Ленинского района Республики Крым
Возрастные категории: с 11 лет и старше

t

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

1 день

Завтрак

182	Каша пшеничная жидкая молочная	220	7.51	11.72	1.43	325.00	0.17	0.17	1.17	58.00	0.21	138.40	184.37	47.60
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40
386	Раженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00
	ИТОГО за завтрак:	690	13.98	15.74	45.72	564.64	0.28	0.49	12.10	83.00	0.80	322.40	336.77	85.40

Обед

112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04
268	Котлеты из говядины	50	5.17	6.27	5.50	81.90	0.03	0.07	0.12	7.82	1.13	17.85	62.32	18.42
321	Калюста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.59	93.18	60.21	30.98
389	Сок плодовый натуральный	150	0.15	-	3.03	12.72	0.00	0.02	0.60	-	0.03	2.10	2.10	120.00
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20
	ИТОГО за обед:	590	13.63	13.75	54.54	387.99	0.18	4.27	31.32	7.82	5.43	145.93	205.61	201.64
	ВСЕГО за день:	1280	27.61	29.49	100.26	952.63	0.46	4.76	43.42	90.82	6.23	468.33	542.38	287.04

2 день

Завтрак

70	Овоши натуральные соленые (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.01	6.30	-	0.42	6.00	21.00	9.00
235	Шницель рыбный натуральный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.06	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.25	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90
	ИТОГО за завтрак:	540	28.30	23.87	81.08	652.64	0.40	0.36	11.60	75.08	6.68	244.53	575.39	211.16

Обед

84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.90	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56
260	Гуляш	60	8.73	10.07	1.73	132.60	0.02	0.06	0.55	-	1.57	13.09	-	13.22
309	Макаронны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20
	ИТОГО за обед:	650	20.92	19.98	90.84	629.57	0.22	0.28	6.64	0.00	5.51	102.97	175.01	92.56
	ВСЕГО за день:	1190	49.22	43.85	171.92	1282.21	0.62	0.64	18.24	75.08	12.19	347.50	750.40	303.72

3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.02	0.02	3.41	-	12.06	35.54	36.55	18.09							
282	Оладьи из печени	105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60							
312	Пюре картофельное	150	3.07	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75							
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90							
ИТОГО за завтрак:		545	24.04	26.69	59.98	648.63	0.44	2.11	113.30	7565.73	18.87	105.15	412.65	74.94							
Обед																					
97	Суп картофельный	200	1.76	2.22	12.31	0.85	0.10	0.06	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74							
231	Поджарка из рыбы	60	8.87	5.41	6.31	109.24	0.05	0.05	2.71	4.25	3.59	26.69	103.48	13.57							
304	Рис отварной	150	11.50	2.20	79.90	32.80	8.00	3.30	-	-	4.00	1.20	28.00	19.00							
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20							
ИТОГО за обед:		650	25.45	10.39	145.72	351.01	8.20	3.54	12.47	4.25	9.21	75.03	228.46	74.65							
ВСЕГО за день:		1195	49.49	37.08	205.70	999.64	8.64	5.65	125.77	7569.98	28.08	180.18	641.11	149.59							
4 день																					
Завтрак																					
121	Суп молочный гречневый	200	2.97	3.57	6.14	71.20	0.04	0.14	0.66	26.40	0.02	127.60	90.94	14.14							
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	150	21.92	16.59	42.00	405.00	0.09	0.47	0.71	97.50	0.62	293.40	322.74	39.84							
377	Чай с лимоном	222	0.13	-	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20							
ИТОГО за завтрак:		612	28.18	20.56	82.66	631.72	0.17	0.73	4.20	123.90	1.17	444.40	452.88	69.58							
Обед																					
96	Рассолыник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	0.05	6.70	-	1.88	23.32	45.38	19.34							
265	Плов	150	13.20	13.51	20.81	257.60	0.05	0.09	1.02	-	2.20	11.38	160.10	31.43							
389	Сок плодовой натуральный	150	0.15	-	3.03	12.72	0.00	0.02	0.60	-	0.03	2.10	2.10	1.20							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20							
ИТОГО за обед:		540	18.12	17.98	52.74	449.64	0.16	0.28	8.32	0.00	4.63	46.00	242.38	65.17							
ВСЕГО за день:		1152	46.30	38.54	135.40	1081.36	0.33	1.01	12.52	123.90	5.80	490.40	695.26	134.75							
5 день																					
Завтрак																					
306	Горошек зеленый консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.02	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11							
210	Омлет натуральный	150	5.80	8.50	14.83	157.00	0.04	0.52	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45							

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	-	11,10	2,80	1,40			
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20			
ИТОГО за завтрак:		465	10,76	10,55	52,62	346,04	0,12	0,66	5,96	67,40	1,12	173,85	170,40	36,16				

Обед

108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28
234	Котлеты рыбные	50	5,91	7,03	7,27	116,37	0,04	0,07	0,30	22,46	2,33	33,77	85,67	18,87
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20
ИТОГО за обед:		640	15,44	15,51	96,64	600,44	0,33	0,36	26,63	39,30	4,86	116,81	281,42	99,14
ВСЕГО за день:		1105	26,20	26,06	149,26	946,48	0,45	1,02	32,59	106,70	5,98	290,66	451,82	135,30

6 день

Завтрак

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,60	0,70	15,10	6,30	2,70	2,80	11,00	2,20	2,70	0,80	3,50	11,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00
ИТОГО за завтрак:		570	16,68	22,40	88,24	554,90	2,86	3,20	13,58	139,20	3,69	399,85	307,69	54,75

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70
291	Плов из птицы	150	13,24	8,18	27,91	238,54	0,09	4,14	4,71	15,21	0,38	36,21	136,97	42,22
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	0,04	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,52	1,20
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20
ИТОГО за обед:		540	17,96	13,54	53,59	416,58	0,18	4,32	17,93	15,21	2,81	86,91	213,49	74,32
ВСЕГО за день:		1110	34,64	35,94	141,83	971,48	3,04	7,52	31,51	154,41	6,50	486,76	521,18	129,07

7 день

Завтрак

120	Суп с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34
219	Сырники из творога с молоком стученым	150	23,23	19,22	36,73	413,57	0,09	0,45	0,71	79,07	3,15	301,50	336,17	39,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20
ИТОГО за завтрак:		605	30,84	23,44	85,41	687,09	0,20	0,72	1,40	105,47	3,97	452,20	483,27	75,24

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46							
294	Котлеты рубленые из птицы	50	8.72	8.38	8.14	143.00	0.10	0.08	0.45	26.90	34.20	29.89	40.00	11.10							
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.59	93.18	60.21	30.98							
358	Кисель из сока плодового или яблочного	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.01	2.40	-	0.50	22.46	18.50	7.26							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20							
ИТОГО за обед:		640	19.68	17.86	94.23	627.77	0.37	0.33	33.25	26.90	39.75	188.87	223.99	91.00							
ВСЕГО за день:		1245	50.52	41.30	179.64	1314.86	0.57	1.05	34.65	132.37	43.72	641.07	707.26	166.24							

8 день

Завтрак

ПР	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.80	0.78	1.68	4.68	10.20	12.60	2.46	2.76	2.28						
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30						
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33						
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9						
ИТОГО за завтрак:		540	21.45	20.29	49.05	465.00	1.09	2.03	28.46	46.20	13.92	72.05	225.52	59.41						

Обед

101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22						
278	Тертлин 1-й вариант с соусом №331	50	3.70	4.10	4.88	71.37	0.03	0.03	0.36	16.25	0.25	18.29	44.46	9.00						
309	Макаронны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2						
ИТОГО за обед:		640	14.62	11.28	92.35	534.74	0.22	0.24	7.69	16.25	3.23	86.19	184.65	79.00						
ВСЕГО за день:		1180	36.07	31.57	141.40	999.74	1.31	2.27	36.15	62.45	17.15	158.24	410.17	138.41						

9 день

Завтрак

52	Салат из свежкы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	0.02	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42						
268	Котлеты из говядины	100	10.34	15.04	13.19	196.50	0.06	0.17	0.23	18.76	2.70	42.84	149.57	44.21						
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7.58	5.40	46.62	265.50	0.14	0.13	-	-	1.25	28.86	190.76	41.06						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20						
ИТОГО за завтрак:		580	25.10	27.13	100.04	711.80	0.29	0.60	5.52	38.76	6.09	227.96	489.51	124.89						

Обед

82	Борш с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90						
----	------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	---	------	-------	-------	-------	--	--	--	--	--	--

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5.85	2.97	2.28	63.00	1.51	0.07	2.24	3.49	1.51	23.44	97.31	29.12												
312	Пюре картофельное	150	3.07	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75												
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14												
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20												
	ИТОГО за обед:	650	13.68	12.27	78.67	491.37	1.74	0.35	29.84	3.49	4.21	123.58	266.78	96.11												
	ВСЕГО за день:	1230	38.78	39.40	178.71	1203.17	2.03	0.95	35.36	42.25	10.30	351.54	756.29	221.00												

10 день

Завтрак

182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12						
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45						
386	Кефир	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50						
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40						
	ИТОГО за завтрак:	617	14.66	22.34	78.43	572.50	0.15	0.45	5.01	142.00	0.69	433.79	351.04	59.47						

Обед

95	Рассольник домашний	200	1.67	4.07	10.15	91.60	0.08	0.05	10.50	-	1.90	31.80	52.66	22.46						
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	150	13.77	17.29	16.39	268.97	0.21	0.21	3.96	16.56	3.00	35.13	234.33	87.85						
389	Сок плодовой натуральной	150	0.15	-	3.03	12.72	0.00	0.02	0.60	-	0.03	2.10	2.10	1.20						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20						
	ИТОГО за обед:	540	18.75	21.76	48.89	466.81	0.33	0.40	15.06	16.56	5.45	78.23	323.89	124.71						
	ВСЕГО за день:	1157	33.41	44.10	127.32	1039.31	0.48	0.85	20.07	158.56	6.14	512.02	674.93	184.18						

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей 7-10 лет
(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
7-10 лет																	
1	Завтрак	690,00	13,98	15,74	45,72	564,64	0,28	0,49	12,10	83,00	0,80	322,40	336,77	85,40			
2		540	28,30	23,87	81,08	652,64	0,40	0,36	11,60	75,08	6,68	244,53	575,39	211,16			
3		545	24,04	26,69	59,98	648,63	0,44	2,11	113,30	7565,73	18,87	105,15	412,65	74,94			
4		602	27,39	20,46	77,83	608,34	0,16	0,70	4,20	123,90	1,04	442,10	444,18	66,28			
5		455	9,97	10,45	47,79	322,66	0,11	0,63	5,96	67,40	0,99	171,55	161,70	32,86			
6		570	16,68	22,40	88,24	554,90	2,86	3,20	13,58	139,20	3,69	399,85	307,69	54,75			
7		595	30,05	23,34	80,58	663,71	0,19	0,69	1,40	105,47	3,84	449,90	474,57	71,94			
8		540	21,45	20,29	49,05	465,00	1,09	2,03	28,46	46,20	13,92	72,05	225,52	59,41			
9		540	23,05	23,62	85,24	611,42	0,25	0,52	5,52	35,63	5,30	213,71	424,09	107,38			
10		617	14,66	22,34	78,43	572,50	0,15	0,45	5,01	142,00	0,69	433,79	351,04	59,47			
Завтрак в среднем:		569,4	21,0	20,9	69,4	566,4	0,6	1,1	20,1	0,838	5,6	285,5	371,4	82,4			
1	Обед	590	13,63	13,75	54,54	387,99	0,18	4,27	31,32	7,82	5,43	145,93	205,61	201,64			
2		650	20,92	19,98	90,84	629,57	0,22	0,28	6,64	0,00	5,51	102,97	175,01	92,56			
3		650	25,45	10,39	145,72	351,01	8,20	3,54	12,47	4,25	9,21	75,03	228,46	74,65			
4		540	18,12	17,98	52,74	449,64	0,16	0,28	8,32	0,00	4,63	46,00	242,38	65,17			
5		640	15,44	15,51	96,64	600,44	0,33	0,36	26,63	39,30	4,86	116,81	281,42	99,14			
6		540	17,96	13,54	53,59	416,58	0,18	4,32	17,93	15,21	2,81	86,91	213,49	74,32			
7		640	19,68	17,86	94,23	627,77	0,37	0,33	33,25	26,90	39,75	188,87	223,99	91,00			
8		650	14,62	11,28	92,35	534,74	0,22	0,24	7,69	16,25	3,23	86,19	184,65	79,00			
9		650	13,68	12,27	78,67	491,37	1,74	0,35	29,84	3,49	4,21	123,58	266,78	96,11			
10		540	18,75	21,76	48,89	466,81	0,33	0,40	15,06	16,56	5,45	78,23	323,89	124,71			
Обед в среднем:		609,0	17,8	15,4	80,8	495,6	1,2	1,4	18,9	0,013	8,5	105,1	234,6	99,8			

390,60

№ дня	Принем пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)															Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Сн	Р	Мг	К	Са	Р	Мг								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
11 лет и старше																										
1	Завтрак	690	13.98	15.74	45.72	564.64	0.28	0.49	12.10	83.00	0.80	322.40	336.77	85.40												
2		540	28.30	23.87	81.08	652.64	0.40	0.36	11.60	75.08	6.68	244.53	575.39	211.16												
3		545	24.04	26.69	59.98	648.63	0.44	2.11	113.30	7565.73	18.87	105.15	412.65	74.94												
4		612	28.18	20.56	82.66	631.72	0.17	0.73	4.20	123.90	1.17	444.40	452.88	69.58												
5		465	10.76	10.55	52.62	346.04	0.12	0.66	5.96	67.40	1.12	173.85	170.40	36.16												
6		570	16.68	22.40	88.24	554.90	2.86	3.20	13.58	139.20	3.69	399.85	307.69	54.75												
7		605	30.84	23.44	85.41	687.09	0.20	0.72	1.40	105.47	3.97	452.20	483.27	75.24												
8		540	21.45	20.29	49.05	465.00	1.09	2.03	28.46	46.20	13.92	72.05	225.52	59.41												
9		580	25.10	27.13	100.04	711.80	0.29	0.60	5.52	38.76	6.09	227.96	489.51	124.89												
10		617	14.66	22.34	78.43	572.50	0.15	0.45	5.01	142.00	0.69	433.79	351.04	59.47												
Завтрак в среднем:		576.4	21.4	21.3	72.3	583.5	0.6	1.1	20.1	0.839	5.7	287.6	380.5	85.1												
1	Обед	590	13.63	13.75	54.54	387.99	0.18	4.27	31.32	7.82	5.43	145.93	205.61	201.64												
2		650	20.92	19.98	90.84	629.57	0.22	0.28	6.64	0.00	5.51	102.97	175.01	92.56												
3		650	25.45	10.39	145.72	351.01	8.20	3.54	12.47	4.25	9.21	75.03	228.46	74.65												
4		540	18.12	17.98	52.74	449.64	0.16	0.28	8.32	0.00	4.63	46.00	242.38	65.17												
5		640	15.44	15.51	96.64	600.44	0.33	0.36	26.63	39.30	4.86	116.81	281.42	99.14												
6		540	17.96	13.54	53.59	416.58	0.18	4.32	17.93	15.21	2.81	86.91	213.49	74.32												
7		640	19.68	17.86	94.23	627.77	0.37	0.33	33.25	26.90	39.75	188.87	223.99	91.00												
8		640	14.62	11.28	92.35	534.74	0.22	0.24	7.69	16.25	3.23	86.19	184.65	79.00												
9		650	13.68	12.27	78.67	491.37	1.74	0.35	29.84	3.49	4.21	123.58	266.78	96.11												
10		540	18.75	21.76	48.89	466.81	0.33	0.40	15.06	16.56	5.45	78.23	323.89	124.71												
Обед в среднем:		608.0	17.8	15.4	80.8	495.6	1.2	1.4	18.9	0.01	8.5	105.1	234.6	99.8												

Нормы по возрастным категориям	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
100% дети 7-11 лет	77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1100.00	250.00	12.00						
100% дети от 11 лет и старше	90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	1.60	70.00	0.90	12.00	1200.00	1200.00	300.00	17.00						
Завтрак 25% дети 7-11 лет	19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	0.35	15.00	0.18	2.50	275.00	275.00	62.50	3.00						
Завтрак 25% дети от 11 лет и старше	22.50	23.00	95.75	678.25	0.35	0.40	17.50	0.23	3.00	300.00	300.00	75.00	4.25						
Обед 35% дети 7-11 лет	26.95	27.65	117.25	822.50	0.42	0.49	21.00	0.25	3.50	385.00	385.00	87.50	4.20						
Обед 35% дети от 11 лет и старше	31.50	32.20	134.05	949.55	0.49	0.56	24.50	0.32	4.20	420.00	420.00	105.00	5.95						
	-1.75	-1.15	14.35	21.10	-0.30	-0.75	-5.10	-0.66	-3.10	-10.50	-96.40	-19.90	-2.2						
	1.10	1.70	23.45	94.75	-0.25	-0.70	-2.60	-0.61	-2.70	12.40	-80.50	-10.10	-1.0						
	9.15	12.25	36.45	326.90	-0.78	-0.91	2.10	0.24	-5.00	279.90	150.40	-12.30	-2.6						
	13.70	16.80	53.25	453.95	-0.71	-0.84	5.60	0.31	-4.30	314.90	185.40	5.20	-0.8						

Пронумеровано
Протиновано
И скреплено печатью

Листов

Директор

Е.Л. Рудюк



№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
00.001	00.002	00.003	00.004	00.005	00.006	00.007	00.008	00.009	00.010	00.011	00.012	00.013	00.014	00.015	00.016	00.017	00.018	00.019	00.020	00.021	00.022	00.023	00.024	00.025	00.026	00.027	00.028	00.029	00.030	00.031	00.032	00.033	00.034	00.035	00.036	00.037	00.038	00.039	00.040	00.041	00.042	00.043	00.044	00.045	00.046	00.047	00.048	00.049	00.050	00.051	00.052	00.053	00.054	00.055	00.056	00.057	00.058	00.059	00.060	00.061	00.062	00.063	00.064	00.065	00.066	00.067	00.068	00.069	00.070	00.071	00.072	00.073	00.074	00.075	00.076	00.077	00.078	00.079	00.080	00.081	00.082	00.083	00.084	00.085	00.086	00.087	00.088	00.089	00.090	00.091	00.092	00.093	00.094	00.095	00.096	00.097	00.098	00.099	00.100	