


Согласовано
Директор МАОУ «Гимназия»

Н.Л. Усанина



Утверждено
ИП Сосновских Д.И.

Д.И. Сосновских



Примерное двадцатидневное меню
для детей в возрасте от 7 до 11 лет
На осенне-зимний период

При составлении меню использованы:
Сборник рецептур на продукцию для всех образовательных учреждениях
Москва 2017
Руководители разработки сборника:
Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ)
Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	1-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	6,80	5,60	12,00	0,20
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
294/	Шницель рубленный из птицы	65	5,62	12,47	10,58	185,90	0,13	0,59	34,97	38,86	14,43	52,00	2,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	45	3,56	0,45	20,79	105,21	0,05	0,00	0,00	10,35	14,85	39,15	0,50
	Итого за завтрак (500)	500	19,19	17,17	81,63	570,81	0,30	4,13	59,37	219,42	64,84	264,88	4,38
	Обед:												
акт	Салат "Солнечный зайчик"	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,28	14,98	9,05	16,98	0,28
112	Суп с вермишелью на костном бульоне	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86	0,00	23,60	19,04	46,18	0,80
291	Плов из куры	200	16,95	18,88	35,73	357,56	0,11	6,03	19,47	46,35	54,04	175,33	1,97
342	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (700)	720	24,69	23,81	107,76	735,88	0,27	22,05	19,75	112,91	107,07	295,10	4,66
	Итого за день (1200)	1220	43,88	40,98	189,40	1306,69	0,57	26,18	79,12	332,33	171,91	559,97	9,04

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2-й день												
	Завтрак:												
131	Овощи консервированные	30	0,93	1,07	1,72	20,29	0,02	3,11	0,23	7,62	6,47	19,75	0,23
128	Пюре картофельное на молоке	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	50,00	41,66	27,40	87,03	1,03
301	Кнели из кур с рисом	60	10,01	7,55	3,80	159,00	0,03	1,10	78,60	43,20	10,89	66,00	0,92
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	63	4,98	0,63	29,11	147,29	0,06	0,00	0,00	14,49	20,79	54,81	0,69
	Итого за завтрак (500)	503	19,14	18,42	67,80	561,44	0,26	24,84	128,83	121,17	67,95	231,99	3,22
	Обед:												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	12,42	24,38	0,79
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	21,36	18,22	44,78	0,70
128	Пюре картофельное на молоке	190	3,93	11,60	22,78	218,95	0,18	22,55	63,33	52,77	34,71	110,24	1,30
акт	Котлета детская	90	13,19	7,65	10,50	144,09	0,00	0,56	0,00	77,91	0,99	0,00	0,35
349	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	80	6,32	0,80	36,96	187,04	0,08	0,00	0,00	18,40	26,40	69,60	0,88
	Итого за обед (700)	800	26,50	25,91	113,70	793,88	0,36	34,35	63,33	220,94	108,45	270,09	4,65
	Итого за день (1200)	1303	45,64	44,33	181,50	1355,32	0,61	59,19	192,16	342,11	176,40	502,08	7,88

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Mg	Р	Fe
	3-й день												
	Завтрак:												
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	9,36	18,61	170,00	0,04	0,00	50,00	10,50	5,25	28,13	0,44
291	Плов из куры	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,60	34,76	40,53	131,50	1,48
376	Чай с джемом	200	0,15	0,02	13,03	52,73	0,00	0,39	0,00	4,73	2,73	5,27	0,31
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	5,63	6,88	1,38
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого за завтрак (500)	530	18,58	17,93	82,10	568,87	0,18	14,91	64,60	66,89	64,03	197,87	3,93
	Обед:												
29	Салат их свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	15,26	11,30	21,38	0,40
119	Суп гороховый с гренками	200	6,24	14,22	12,75	285,80	0,24	0,80	0,00	42,42	29,62	76,34	2,14
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,31	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02
149.	Голубцы ленивые с соусом	90	5,94	6,06	4,46	95,93	0,11	0,48	28,48	31,65	11,75	42,35	1,92
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за обед (700)	765	24,58	25,50	101,88	821,60	0,49	99,20	28,48	134,61	84,26	235,61	6,65
	Итого за день (1200)	1295	43,16	43,43	183,98	1390,47	0,67	114,11	93,08	201,50	148,30	433,49	10,58

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	4-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	6,80	5,60	12,00	0,20
321	Капуста тушеная свежая	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0,00	110,90	41,30	80,28	1,62
Акт	Котлета деликатесная	60	10,46	10,06	15,77	171,60	0,12	0,54	32,28	35,87	13,32	48,00	2,17
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	15,40	92,80	0,41
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (500)	540	19,55	18,32	69,76	501,12	0,27	38,15	42,28	289,37	88,82	267,88	4,84
	Обед:												
46	Салат "Витаминный"	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	20,09	9,60	17,61	0,59
94	Рассольник	250	1,64	5,06	11,31	106,00	0,09	8,38	0,00	28,00	21,08	54,13	0,90
289	Рагу из курицы	220	18,30	14,73	24,54	287,89	0,09	14,24	18,35	46,26	48,65	136,02	2,41
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	80	6,32	0,80	36,96	187,04	0,08	0,00	0,00	18,40	26,40	69,60	0,88
	Итого за обед (700)	810	26,49	23,82	107,38	749,59	0,29	33,64	18,35	126,94	110,87	281,76	5,73
	Итого за день (1200)	1350	46,05	42,14	177,15	1250,71	0,56	71,79	60,63	416,30	199,69	549,64	10,57

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	5-й день												
	Завтрак:												
15	Сыр голландский порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	5,50	60,00	0,07
210	Омлет натуральный, запеченный	150	12,59	15,67	28,50	289,66	0,10	0,26	324,57	103,09	16,14	225,78	2,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
386	Йогурт	120	3,48	3,00	5,04	61,20	0,02	0,36	24,00	148,80	16,80	110,40	0,12
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (500)	530	22,72	21,85	71,64	562,09	0,18	0,72	369,57	374,49	56,34	442,48	3,66
	Обед:												
63	Салат из моркови с курагой	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0,01	1,14	0,00	24,84	26,62	38,07	0,60
82	Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	20,90	43,68	0,98
171	Каша гречневая	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
294	Биточки куриные в соусе	90	14,44	18,68	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (700)	740	26,72	24,52	103,91	726,20	0,34	14,49	48,42	152,82	97,32	239,72	8,93
	Итого за день (1200)	1270	49,44	46,37	175,55	1288,29	0,53	15,21	417,99	527,30	153,66	682,20	12,59

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	6-й день												
	Завтрак:												
	Джем фруктовый	10	0,05	0,00	7,16	29,00	0,00	0,24	0,00	1,20	0,90	1,80	0,04
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02
181	Каша манная молочная	200	9,19	7,29	26,69	210,00	0,07	1,06	52,73	121,88	18,45	107,45	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	Батон нарезной	40	3,00	1,24	22,36	115,52	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (500)	560	16,80	19,72	83,72	586,12	0,16	12,89	117,13	302,90	62,89	282,61	3,63
	Обед:												
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,63	3,65	1,54	41,46	0,02	6,83	0,00	21,45	13,57	19,58	0,40
51.	Суп-пюре овощной с гренками	200	2,31	4,00	10,42	86,92	0,06	8,30	0,00	27,88	16,60	39,42	0,62
125	Картофель отварной с маслом	190	3,58	9,59	49,82	211,71	0,20	26,09	0,00	22,76	36,77	98,67	1,47
Акт	Биточки нежные в соусе	90	15,01	9,29	5,69	283,50	0,05	1,64	117,90	64,80	16,34	99,00	1,37
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (700)	780	25,69	26,93	106,15	801,91	0,38	46,86	117,90	160,09	104,47	305,47	7,09
	Итого за день (1200)	1340	42,49	46,65	189,87	1388,03	0,55	59,75	235,03	463,00	167,37	588,08	10,73

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	7-й день												
	Завтрак:												
Акт	Котлета деликатесная	40	5,61	9,26	6,51	114,40	0,08	0,36	21,52	23,91	8,88	32,00	1,45
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
378	Чай с сахаром и молоком	60	0,46	0,41	4,77	24,30	0,01	0,40	3,00	37,98	4,62	27,84	0,12
	Фрукт свежий в ассортименте	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (500)	500	16,47	11,64	85,91	505,90	0,26	20,76	24,52	116,58	56,62	162,51	7,37
	Обед:												
3	Бутерброд с сырной пастой	60	2,72	2,59	17,80	111,60	0,05	0,13	61,80	188,64	14,94	133,20	0,54
113	Суп с домашней лапшой	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,04	0,40	10,00	22,84	8,54	30,80	0,52
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
297	Фрикадельки из кур	90	12,35	18,43	7,29	244,80	0,04	0,92	71,82	43,58	12,98	96,39	1,03
349	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (700)	720	26,54	26,61	113,60	818,34	0,24	2,10	143,62	304,68	73,99	353,45	4,01
	Итого за день (1200)	1220	43,01	38,25	199,50	1324,24	0,49	22,86	168,14	421,27	130,61	515,96	11,38

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	8-й день												
	Завтрак:												
2	Бутерброд с джемом	40	1,75	2,81	20,24	113,45	0,03	0,07	14,55	7,27	4,07	16,58	0,44
175	Каша молочная "Дружба"	160	4,63	8,52	17,28	160,00	0,08	0,73	41,75	101,62	28,36	119,41	0,62
173	Котлета детская	60	5,46	5,10	7,00	96,06	0,00	0,38	0,00	51,94	0,66	0,00	0,23
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	14,00	90,00	0,13
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (500)	510	18,95	19,61	83,56	587,01	0,20	2,48	76,30	298,11	63,59	269,49	1,97
	Обед:												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	17,00	11,04	24,97	0,78
88	Щи из капусты со сметаной	220	1,55	4,36	6,95	78,98	0,05	13,88	0,00	43,34	19,47	43,12	0,73
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,79	10,65	21,60	242,86	0,10	0,91	52,19	127,03	35,45	149,26	0,77
173	Котлета детская	90	14,84	7,65	10,50	144,09	0,00	0,56	0,00	77,91	0,99	0,00	0,35
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	41,83	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	17,56	21,90	0,48
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	35	2,77	0,35	16,17	81,83	0,04	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,39
	Итого за обед (700)	805	26,72	25,52	101,43	706,30	0,22	20,07	52,19	305,64	96,05	269,69	3,49
	Итого за день (1200)	1315	45,67	45,13	184,99	1293,31	0,42	22,55	128,49	603,76	159,64	539,18	5,46

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	9-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	6,80	5,60	12,00	0,20
137.	Рыба, запеченная в омлете	70	12,34	8,11	15,30	140,83	0,04	0,38	12,86	12,88	21,44	90,27	0,44
128	Пюре картофельное на молоке	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	50,00	41,66	27,40	87,03	1,03
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (500)	500	19,01	17,73	67,72	474,01	0,24	22,97	62,86	84,74	70,04	228,49	2,47
	Обед:												
29	Салат их свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	15,26	11,30	21,38	0,40
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	4,60	16,84	26,72	20,28	57,78	0,94
234	Котлеты, биточки рыбные	90	7,34	6,05	10,16	124,88	0,05	0,30	14,29	33,67	23,30	99,75	0,88
128	Пюре картофельное на молоке	180	8,86	10,99	33,58	229,71	0,17	21,36	60,00	49,99	32,88	104,43	1,23
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (700)	780	24,33	25,12	104,90	719,43	0,38	134,19	91,13	158,47	107,70	330,28	4,63
	Итого за день (1200)	1280	43,33	42,85	172,62	1193,44	0,62	157,16	153,99	243,21	177,74	558,78	7,10

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	10-й день												
	Завтрак:												
224	Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным	150	12,90	15,45	35,61	340,71	0,11	1,20	65,36	257,27	40,44	263,70	1,01
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (500)	500	17,32	16,37	83,51	564,61	0,19	11,23	65,36	295,87	67,34	321,00	4,04
	Обед:												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	14,98	9,05	16,98	0,28
116	Суп с крупой и томатом	200	0,57	3,83	1,51	42,00	0,01	1,18	0,00	17,10	4,14	9,82	0,22
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63
290/33 1	Кура, тушеная в соусе сметанном	90	15,26	11,15	3,16	149,40	0,04	0,61	27,09	27,29	14,57	70,20	0,63
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (700)	780	25,10	24,04	103,55	710,78	0,15	12,95	27,09	86,69	69,01	218,04	3,26
	Итого за день (1200)	1280	42,42	40,41	187,06	1275,39	0,33	24,18	92,45	382,56	136,34	539,04	7,30

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	11-й день												
	Завтрак:												
15	Сыр голландский (порциями)	5	1,32	1,33	0,00	17,17	0,00	0,04	10,50	50,00	2,75	30,00	0,04
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	1,20	0,00	1,50	0,01
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	180	6,24	9,08	27,62	230,73	0,07	0,79	44,84	113,54	25,86	125,68	1,40
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за завтрак (500)	550	16,82	18,58	82,78	586,77	0,22	12,41	99,74	346,76	78,75	344,94	4,78
	Обед:												
46	Салат "Витаминный"	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	15,46	21,63	31,66	0,40
111	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	0,04	0,76	0,00	21,84	12,18	29,42	0,58
289	Рагу из курицы	220	17,05	19,76	33,84	323,09	0,09	14,24	18,35	46,26	48,65	136,02	2,41
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	3,64	6,62	0,57
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (700)	740	24,54	24,60	103,94	725,19	0,24	18,85	18,35	108,82	105,90	255,92	4,62
	Итого за день (1200)	1290	41,36	43,18	186,72	1311,96	0,46	31,26	118,09	455,58	184,65	600,86	9,40

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	12-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	5,10	4,20	9,00	0,15
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
301	Кнели из кур с рисом в соусе	70	8,87	17,38	4,43	220,50	0,04	1,28	91,70	50,40	12,71	77,00	1,07
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (500)	510	18,05	17,31	82,77	585,57	0,15	11,46	97,50	330,96	62,84	368,04	3,89
	Обед:												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	21,28	12,42	24,38	0,79
88	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	39,40	17,70	39,20	0,66
260	Гуляш из говядины	90	13,10	15,11	2,60	225,90	0,03	0,83	0,00	19,63	19,83	138,74	2,75
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	43,92	156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,28
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (700)	760	25,86	23,97	100,52	709,96	0,20	28,54	1,40	108,10	78,64	291,68	6,00
	Итого за день (1200)	1270	43,92	41,27	183,29	1295,53	0,35	40,00	98,90	439,06	141,48	659,72	9,89

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	13-й день												
	Завтрак:												
	Джем фруктовый	30	0,15	0,00	21,48	87,00	0,00	0,72	0,00	3,60	2,70	5,40	0,12
223	Запеканка из творога	150	15,06	16,59	22,63	321,43	0,09	0,71	97,50	293,36	39,84	322,74	0,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого за завтрак (500)	490	18,90	18,48	75,60	558,72	0,17	6,75	91,70	89,89	46,72	171,97	5,31
	Обед:												
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	15,46	21,63	31,66	0,40
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	21,36	18,22	44,78	0,70
294/	Шницель рубленый из птицы	90	15,70	16,16	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26
321	Капуста тушеная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	83,18	30,98	60,21	1,21
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (700)	750	25,72	23,84	100,48	737,37	0,39	35,90	48,42	217,77	124,76	275,59	6,82
	Итого за день (1200)	1240	44,63	42,31	176,08	1296,09	0,56	42,64	140,12	307,66	171,49	447,56	12,13

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	14-й день												
	Завтрак:												
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	157,20	12,45	111,00	0,45
175	Каша молочная "Дружба"	150	2,91	5,13	23,91	150,00	0,07	0,69	39,14	95,27	26,59	111,94	0,58
297	Фрикадельки из кур	60	5,83	6,01	4,86	103,20	0,02	0,61	47,88	29,05	8,65	64,26	0,68
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (500)	500	19,18	19,40	82,28	586,52	0,20	5,41	138,52	304,72	68,89	336,00	4,95
	Обед:												
29	Салат их свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	15,26	11,30	21,38	0,40
87..	Суп рыбный из консерв	200	6,88	6,72	11,45	133,80	0,64	7,28	0,00	128,93	156,53	379,20	5,87
291	Плов из куры	200	14,72	12,69	48,40	349,78	0,11	6,03	19,47	46,35	54,04	175,33	1,97
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (700)	710	26,89	23,81	105,98	733,02	0,83	121,23	19,47	223,38	241,82	622,85	9,42
	Итого за день (1200)	1210	46,06	43,21	188,26	1319,54	1,02	126,64	157,99	528,10	310,70	958,85	14,37

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	15-й день												
	Завтрак:												
131	Овощи консервированные	40	1,24	1,42	2,29	27,05	0,03	4,15	0,30	10,16	8,63	26,34	0,30
294/	Шницель рубленый из птицы	60	10,46	7,48	9,77	171,60	0,12	0,54	32,28	35,87	13,32	48,00	2,17
128	Пюре картофельное на молоке	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	50,00	41,66	27,40	87,03	1,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (500)	500	18,82	18,57	68,14	548,40	0,34	22,52	82,58	110,29	67,25	207,66	4,33
	Обед:												
акт	Салат "Солнечный зайчик"	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,28	14,98	9,05	16,98	0,28
94	Рассольник	200	1,31	4,05	9,04	84,80	0,07	6,70	0,00	22,40	16,86	43,30	0,72
Акт	Биточки нежные в соусе	90	15,68	9,29	5,69	283,50	0,05	1,64	117,90	64,80	16,34	99,00	1,37
128	Пюре картофельное на молоке	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	50,00	41,66	27,40	87,03	1,03
342	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,16	0,16	39,55	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (700)	760	25,77	25,21	103,87	832,28	0,34	37,30	168,18	171,82	94,59	302,91	5,01
	Итого за день (1200)	1260	44,60	43,78	172,01	1380,68	0,68	59,82	250,76	282,11	161,84	510,58	9,34

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Mg	Р	Fe
	16-й день												
	Завтрак:												
	Джем фруктовый	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	2,40	1,80	3,60	0,08
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	9,36	16,36	157,50	0,04	0,00	50,00	10,50	5,25	28,13	0,44
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	3,75	12,00	135,00	0,11	0,00	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	14,00	90,00	0,13
386	Йогурт	120	3,48	3,00	5,04	61,20	0,02	0,36	24,00	148,80	16,80	110,40	0,12
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого за завтрак (500)	570	16,25	19,09	77,53	582,44	0,25	2,14	94,00	305,35	77,65	343,70	2,08
	Обед:												
22.	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,54	79,96	0,01	3,99	0,00	21,28	12,42	24,38	0,79
119	Суп гороховый с гречками	200	6,24	11,00	12,61	239,80	0,24	0,80	0,00	42,42	29,62	76,34	2,14
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
149.	Голубцы ленивые с соусом	90	5,94	6,06	4,46	95,93	0,11	0,48	28,48	31,65	11,75	42,35	1,92
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за обед (700)	755	23,70	24,60	100,70	788,78	0,48	105,27	28,48	140,53	84,00	231,53	6,94
	Итого за день (1200)	1325	39,95	43,69	178,23	1371,22	0,73	107,41	122,48	445,87	161,64	575,22	9,03

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	17-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	6,80	5,60	12,00	0,20
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	149,40	0,12	0,00	0,00	8,45	72,03	108,87	2,42
290/33 1	Кура, тушеная в соусе сметанном	70	8,16	10,26	3,49	116,20	0,03	0,48	21,07	21,22	11,33	54,60	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за завтрак (500)	520	17,82	15,93	67,49	470,68	0,22	2,47	21,07	61,37	110,16	230,47	4,05
	Обед:												
45	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	14,98	9,05	16,98	0,28
82	Борщ с картофелем на костном бульоне со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	20,90	43,68	0,98
259	Жаркое по-домашнему	190	17,59	19,64	18,00	320,29	0,13	7,34	0,00	33,11	46,12	223,39	4,19
352	Кисель	200	0,11	0,12	39,59	119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	3,64	6,62	0,57
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	70	5,53	0,70	32,34	163,66	0,07	0,00	0,00	16,10	23,10	60,90	0,77
	Итого за обед (700)	720	25,46	26,35	102,56	722,39	0,26	27,97	0,00	115,44	102,82	351,57	6,79
	Итого за день (1200)	1240	43,28	42,27	170,05	1193,07	0,48	30,43	21,07	176,81	212,98	582,04	10,84

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	18-й день												
	Завтрак:												
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
301	Кнели из кур с рисом	70	8,87	17,38	4,43	220,50	0,04	1,28	91,70	50,40	12,71	77,00	1,07
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого за завтрак (500)	550	18,30	18,75	80,21	578,74	0,17	15,28	91,70	98,49	48,22	165,27	7,25
	Обед:												
29	Салат их свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	15,26	11,30	21,38	0,40
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	23,32	19,34	45,38	0,74
291	Плов из куры	200	16,95	14,91	35,73	333,11	0,11	6,03	19,47	46,35	54,04	175,33	1,97
245.	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,20	25,36	104,33	0,01	1,08	0,00	17,02	6,17	5,28	1,14
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (700)	720	24,21	23,41	100,66	707,86	0,27	21,73	19,47	115,74	110,65	299,57	4,91
	Итого за день (1200)	1270	42,51	42,15	180,87	1286,60	0,45	37,01	111,17	214,23	158,87	464,84	12,16

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	19-й день												
	Завтрак:												
3	Бутерброд с сырной пастой	50	6,27	6,76	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	157,20	12,45	111,00	0,45
128	Пюре картофельное на молоке	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	50,00	41,66	27,40	87,03	1,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	0,03	2,24	3,49	23,44	29,12	97,31	0,51
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (500)	500	18,51	19,31	68,78	546,38	0,25	22,98	104,99	245,70	84,57	334,54	2,79
	Обед:												
70	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	6,30	0,00	6,00	9,00	21,00	0,48
51.	Суп-пюре овощной с гренками	200	2,31	4,00	10,42	86,92	0,06	8,30	0,00	27,88	16,60	39,42	0,62
125	Картофель отварной с маслом	150	2,83	7,57	35,61	210,00	0,16	20,60	0,00	17,97	29,03	77,90	1,16
137.	Рыба, запеченная в омлете	90	16,76	12,34	7,29	190,07	0,06	0,48	16,54	16,56	27,56	116,06	0,56
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	17,56	21,90	0,48
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (700)	740	26,51	24,42	101,53	707,31	0,34	36,28	16,54	109,93	112,95	311,08	3,74
	Итого за день (1200)	1240	45,02	43,73	170,31	1253,69	0,59	59,26	121,53	355,63	197,52	645,62	6,53

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	20-й день												
	Завтрак:												
174	Каша рисовая молочная	150	4,29	7,75	30,68	210,00	0,04	0,69	39,14	93,34	26,04	112,46	0,43
294	Котлета куриная	60	9,62	8,44	9,77	171,60	0,12	0,54	32,28	35,87	13,32	48,00	2,17
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	15,40	92,80	0,41
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого за завтрак (500)	540	18,20	18,24	80,01	579,74	0,26	12,56	81,42	278,70	73,66	290,36	5,54
	Обед:												
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	15,46	21,63	31,66	0,40
112	Суп с вермишелью на костном бульоне	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86	0,00	23,60	19,04	46,18	0,80
192.	Рис припущенный с томатом	180	6,53	6,35	36,16	270,95	0,02	0,00	0,00	2,90	22,81	72,72	0,61
290/33 1	Кура, тушеная в соусе сметанном	90	10,49	15,26	3,16	149,40	0,04	0,61	27,09	27,29	14,57	70,20	0,63
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за обед (700)	785	24,82	24,54	116,18	817,96	0,23	8,21	27,09	114,37	113,66	292,05	3,74
	Итого за день (1200)	1325	43,02	42,77	196,19	1397,70	0,50	20,77	108,51	393,08	187,32	582,41	9,28

**Распределение пищевой и энергетической ценности
рациона школьников от 7 до 11 лет**

	Б	Ж	У	Ккал
1-й день	43,88	40,98	189,40	1306,69
2-й день	45,64	44,33	181,50	1355,32
3-й день	43,16	43,43	183,98	1390,47
4-й день	46,05	42,14	177,15	1250,71
5-й день	49,44	46,37	175,55	1288,29
6-й день	42,49	46,65	189,87	1388,03
7-й день	43,01	38,25	199,50	1324,24
8-й день	45,67	45,13	184,99	1293,31
9-й день	43,33	42,85	172,62	1193,44
10-й день	42,42	40,41	187,06	1275,39
11-й день	41,36	43,18	186,72	1311,96
12-й день	43,92	41,27	183,29	1295,53
13-й день	44,63	42,31	176,08	1296,09
14-й день	46,06	43,21	188,26	1319,54
15-й день	44,60	43,78	172,01	1380,68
16-й день	39,95	43,69	178,23	1371,22
17-й день	43,28	42,27	170,05	1193,07
18-й день	42,51	42,15	180,87	1286,60
19-й день	45,02	43,73	170,31	1253,69
20-й день	43,02	42,77	196,19	1397,70
За 20 дней	879,44	858,93	3643,64	26171,96
Показатель за 10 дней	43,97	42,95	182,18	1308,60
% выполнения	100,39	100,11	100,10	100,54