



Примерное двадцатидневное меню
для детей в возрасте от 7 до 11 лет
На зимне-весенний период

При составлении меню использованы:

Сборник рецептов 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:														
202	Макаронные изделия отварные	180	4,51	0,80	31,55		187,56	0,07	0,00	0,00		13,43	10,34	44,60	1,02
294/	Шницель рубленый из птицы	90	6,16	14,44	14,65		183,60	0,18	0,81	48,42		53,80	19,98	72,00	3,26
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	Хлеб пшеничный	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	17,90	19,18	82,26		583,28	0,34	2,40	72,82		228,65	64,86	275,96	5,20
	Обед:														
37	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,82	4,76	5,11		66,54	0,02	12,34	0,34		17,98	9,27	16,17	0,80
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	180	16,95	15,99	32,16		308,80	0,10	5,42	17,52		41,71	48,64	157,80	1,78
342	Компот из 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	Хлеб пшеничный	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)	700	24,73	23,74	105,42		717,42	0,26	23,52	17,86		111,27	101,89	276,75	4,99
	Итого за день (1200)	1210	42,63	42,92	187,67		1300,70	0,60	25,92	90,68		339,92	166,75	552,71	10,18

№ 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:												
128	Пюре картофельное на молоке	180	3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60,00	49,99	32,88	104,43	1,23
акт	Котлета детская	90	8,19	7,65	10,50	144,09	0,03	0,99	71,23	39,15	9,87	59,81	0,83
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	Хлеб пшеничный	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)	520	15,99	19,16	70,38	530,42	0,25	25,18	131,23	114,84	61,65	212,15	2,97
	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	180	3,72	10,99	28,95	207,43	0,17	21,36	60,00	49,99	32,88	104,43	1,23
301	Кнели из кур с рисом	90	14,33	9,21	5,69	238,50	0,00	0,56	0,00	93,79	0,54	0,00	0,35
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	34,61	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70
108	Хлеб пшеничный	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)	770	24,34	26,47	102,39	796,53	0,31	33,24	60,00	228,09	94,71	231,83	4,22
	Итого за день (1200)	1290	40,33	45,62	172,77	1326,95	0,56	58,42	191,23	342,93	156,36	443,98	7,19

№ 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	
	3-й день													
	Завтрак:													
291	Плов из куры	180	15,25	15,92	32,16	284,80	0,10	5,42	17,52	41,71	48,64	157,80	1,78	
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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	5,63	6,88	1,38	
108	Хлеб пшеничный	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)	520	18,96	16,74	73,47	478,05	0,17	15,81	17,52	65,64	70,19	204,75	3,90	
	Обед:													
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	18,74	11,72	25,96	0,50	
119	Суп гороховый с гренками	200	6,24	11,02	13,35	260,00	0,24	0,80	0,00	42,42	29,62	76,34	2,14	
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,72	41,91	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	Хлеб пшеничный	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)	750	23,59	24,47	101,26	791,45	0,49	97,06	28,48	134,65	79,73	227,15	6,59	
	Итого за день (1200)	1270	42,54	41,21	174,72	1269,50	0,65	112,87	46,00	200,28	149,92	431,90	10,49	

№ 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:												
7.7	Гарнир овощной сложный	180	3,69	4,95	21,06	151,20	0,10	22,31	0,00	53,01	34,56	38,70	1,35
Акт	Котлета деликатесная	90	10,30	11,48	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26
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	Хлеб пшеничный	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	18,67	18,18	70,09	583,12	0,36	24,45	58,42	242,61	83,14	238,30	5,46
	Обед:												
7.	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,15	66,40	0,03	3,07	0,00	27,92	19,33	36,55	0,60
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	200	17,78	13,39	32,23	298,29	0,08	12,95	16,69	42,06	44,23	123,66	2,19
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	31,08	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108	Хлеб пшеничный	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)	780	26,07	25,32	109,10	748,94	0,28	25,29	16,69	128,26	112,87	279,63	5,42
	Итого за день (1200)	1290	44,74	43,50	179,19	1332,06	0,64	49,75	75,11	370,87	196,01	517,93	10,88

№ 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:													
401	Оладьи со сгущенным молоком	150	11,44	13,66	42,36	348,53	0,21	0,66	28,68	166,75	49,38	203,82	1,89	
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	
	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	Хлеб пшеничный	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	18,145	17,08	80,88	563,25	0,28	1,05	52,68	335,85	80,78	351,82	2,73	
	Обед:													
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	3,54	0,00	14,83	11,67	23,54	0,42	
82	Борщ 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	160	8,85	9,55	39,86	245,00	0,09	0,00	0,00	11,94	9,19	39,64	0,91	
294	Биточки куриные в соусе	90	8,50	11,48	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	Хлеб пшеничный	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)	750	24,16	25,43	114,27	818,44	0,40	16,89	48,42	143,55	82,94	227,66	8,81	
	Итого за день (1200)	1260	42,30	42,51	195,15	1381,69	0,67	17,94	101,10	479,40	163,72	579,49	11,54	

№ 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:													
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	6,99	6,74	14,84	162,00	0,05	0,00	60,00	12,60	4,68	16,86	0,76	
181	Каша манная молочная	180	5,00	8,77	25,66	189,00	0,12	40,21	0,00	28,80	16,20	19,80	3,96	
376	Чай с джемом	200	0,15	0,02	13,03	52,73	0,00	0,39	2,94	37,21	4,53	27,28	0,12	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,00	0,00	23,00	33,00	87,00	1,10	
108	Хлеб пшеничный	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)	580	15,69	16,32	81,80	544,25	0,23	40,60	62,94	110,81	71,61	185,74	6,38	
	Обед:													
36	Салат картофельный с сельдью (лук репчатый)	60	3,00	3,23	6,62	67,50	0,14	23,63	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	
113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	2,11	4,43	9,30	92,60	0,06	8,84	0,00	27,88	16,60	39,42	0,62	
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,61	31,92	156,30	0,15	19,26	0,00	17,97	29,03	77,90	1,16	
297	Фрикадельки из кур	90	12,35	18,04	7,29	244,80	0,04	1,42	101,81	55,95	14,11	85,49	1,19	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,03	6,26	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
108	Хлеб пшеничный	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	27,73	26,89	110,24	810,90	0,47	59,41	101,81	141,11	92,63	274,71	6,67	
	Итого за день (1200)	1330	43,42	43,22	192,04	1355,15	0,69	100,02	164,74	251,92	164,24	460,44	13,06	

№ 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	90	8,50	15,08	14,65	221,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26	
202	Макаронные изделия отварные	180	5,89	0,80	34,56	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02	
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	Хлеб пшеничный	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	19,07	17,64	83,60	583,48	0,33	2,14	58,42	203,03	58,92	244,20	5,13	
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,00	0,51	0,11	1,28	1,15	5,18	0,04	
51.	Суп-пюре овощной с гренками	200	2,31	4,00	10,42	86,92	0,04	0,38	9,39	21,44	8,02	28,91	0,49	
125	Картофель отварной с маслом	150	2,83	7,57	38,47	167,14	0,06	0,00	0,00	5,59	107,69	44,79	0,91	
Акт	Биточки нежные куриные	90	15,01	14,69	5,69	283,50	0,05	1,64	128,50	77,97	23,22	172,46	1,84	
389	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	23,58	76,32	0,02	3,60	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	
108	Хлеб пшеничный	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	24,69	26,72	97,66	713,40	0,21	6,12	137,99	128,08	160,48	298,74	6,24	
	Итого за день (1200)	1230	43,75	44,36	181,26	1296,88	0,54	8,26	196,41	331,11	219,40	542,94	11,37	

№ 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
	8-й день												
	Завтрак:												
175	Каша молочная "Дружба"	180	5,21	9,58	28,70	222,86	0,09	0,82	46,97	114,33	31,90	134,33	0,69
173	Котлета детская	90	7,07	6,53	10,50	144,09	0,00	0,56	0,00	77,91	0,99	0,00	0,35
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	Хлеб пшеничный	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	18,60	19,19	73,62	561,07	0,17	2,69	66,97	327,21	60,09	259,13	1,62
	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	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	39,40	17,70	39,20	0,66
238	Греча с овощами	180	6,03	9,36	33,73	218,25	0,09	1,35	49,32	36,16	99,45	141,05	3,42
294/	Котлета из птицы	90	13,90	10,82	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26
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	Хлеб пшеничный	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 обед (700)	775	26,66	27,11	107,50	811,20	0,40	19,50	97,74	189,03	180,58	338,26	9,10
	Итого за день (1200)	1285	45,26	46,29	181,12	1372,27	0,57	22,18	164,71	516,24	240,67	597,40	10,71

№ 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:													
137.	Рыба, запеченная в омлете	90	11,35	10,43	5,04	181,07	0,06	0,48	16,54	16,56	27,56	116,06	0,56	
128	Пюре картофельное на молоке	180	3,72	7,56	30,15	207,43	0,17	21,36	60,00	49,99	32,88	104,43	1,23	
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	Хлеб пшеничный	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)	520	19,15	18,51	73,49	567,40	0,28	24,67	76,54	92,25	79,34	268,39	2,71	
	Обед:													
3	Бутерброд с сырной пастой	60	7,21	7,03	17,80	162,00	0,05	0,13	61,80	188,64	14,94	133,20	0,54	
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	3,72	7,56	21,58	207,43	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	Хлеб пшеничный	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)	770	24,95	25,00	103,81	791,42	0,40	126,40	152,93	329,56	108,04	433,41	4,67	
	Итого за день (1200)	1290	44,10	43,51	177,31	1358,82	0,68	151,07	229,47	421,81	187,38	701,80	7,37	

№ 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	
	10-й день														
	Завтрак:														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	12,90	15,94	35,57	340,71	0,09	0,71	97,50		293,38	39,84	322,74	0,96	
	Яблоко	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	Хлеб пшеничный	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	16,86	83,47	564,61	0,17	10,74	97,50		331,98	66,74	380,04	3,99	
	Обед:														
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0,00		35,53	18,09	36,55	1,02	
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	
290/331	Кура, тушеная в соусе сметанном	90	14,09	14,09	3,16	149,40	0,04	0,61	27,09		27,29	14,57	70,20	0,63	
342	Компот из 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	Хлеб пшеничный	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)	770	23,77	25,00	108,77	762,34	0,14	6,10	27,09		104,94	74,74	228,91	3,89	
	Итого за день (1200)	1270	41,09	41,86	192,24	1326,95	0,31	16,83	124,59		436,92	141,48	608,94	7,89	

№ 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
	11-й день														
	Завтрак:														
3	Бутерброд с сыром голландским	60	5,12	8,23	12,40	138,00	0,05	0,13	61,80		188,64	14,94	133,20		0,54
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	180	5,42	6,63	24,92	183,27	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
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	11,00		2,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00		9,20	13,20	34,80		0,44
108	Итого за завтрак (500)	580	18,19	19,20	83,18	580,39	0,25	12,51	131,04		479,60	84,34	429,24		5,06
	Обед:														
2	Бутерброд с джемом	60	2,62	4,22	30,36	170,18	0,04	0,11	21,82		10,91	6,11	24,87		0,65
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	200	14,35	15,91	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69		42,06	44,23	123,66		2,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,01	0,92	0,00		11,46	3,64	6,62		0,57
108	Хлеб пшеничный	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	23,69	24,81	100,85	712,06	0,23	14,74	38,50		100,07	85,96	236,77		4,66
	Итого за день (1200)	1300	41,88	44,02	184,02	1292,45	0,48	27,24	169,54		579,67	170,30	666,01		9,71

№ 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:													
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
260	Гуляш из говядины	90	9,05	15,29	2,60		198,90	0,04	1,44	103,19	56,72	14,30	86,65	1,20
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	Хлеб пшеничный	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	19,07	16,51	74,39		539,98	0,15	1,47	103,19	90,45	39,24	168,85	2,94
	Обед:													
22.	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,54		79,96	0,03	3,24	1,56	24,05	13,89	43,47	0,54
82	Борщ с картофелем на костном бульоне со сметаной	200	1,44	3,94	9,35		83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	20,90	43,68	0,98
301	Кнели из кур с рисом в соусе	90	14,11	13,79	5,69		227,25	0,03	0,95	0,00	19,63	19,83	138,74	2,75
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	32,99		156,30	0,06	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85
352	Кисель	200	0,11	0,12	27,57		119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	3,64	6,62	0,57
108	Хлеб пшеничный	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	26,11	25,06	104,23		782,61	0,22	14,55	1,56	117,61	83,37	313,17	6,25
	Итого за день (1200)	1260	45,17	41,58	178,62		1322,59	0,37	16,02	104,75	208,06	122,61	482,02	9,19

№ 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:													
174	Каша рисовая молочная	160	4,57	8,27	27,47	208,76	0,05	0,73	41,75	99,56	27,78	119,95	0,46	
294	Котлета куриная	90	8,50	7,88	11,05	151,20	0,04	0,31	43,27	130,18	17,68	143,22	0,43	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	0,00	222,00	0,91	2,19	0,14	
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,05	17,23	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40	
108	Хлеб пшеничный	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)	590	18,147	18,3007	82,699	581,4819	0,1755	18,294	85,02	492,94	77,572	322,169	5,86507	
	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	
370	Суп полевой	200	1,93	3,42	28,51	92,59	0,07	6,60	0,00	21,36	18,22	44,78	0,70	
294/	Шницель рубленый из птицы	90	15,70	15,08	14,65	293,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26	
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	83,18	30,98	60,21	1,21	
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	Хлеб пшеничный	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	25,62	23,82	102,87	725,98	0,39	39,17	48,42	196,99	112,00	257,45	8,81	
	Итого за день (1200)	1330	43,77	42,12	185,57	1307,46	0,56	57,46	133,44	689,94	189,57	579,62	14,67	

№ 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:														
175	Каша молочная "Дружба"	180	5,21	9,58	28,70		222,86	0,09	0,82	46,97		114,33	31,90	134,33	0,69
297	Фрикадельки из кур	90	8,75	9,43	7,29		181,80	0,04	0,92	71,82		43,58	12,98	96,39	1,03
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	Хлеб пшеничный	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	18,12	19,41	74,67		582,98	0,18	5,74	118,79		181,10	66,08	279,52	4,96
	Обед:														
69	Винегрет с сельдью	60	3,47	5,50	3,29		76,50	0,03	3,10	1,49		23,01	13,29	41,58	0,52
87..	Суп рыбный из консервы	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	12,25	11,02	51,29		316,44	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	Хлеб пшеничный	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)	700	26,43	23,92	105,27		708,46	0,83	116,40	20,95		228,83	240,50	634,36	9,44
	Итого за день (1200)	1210	44,55	43,33	179,94		1291,44	1,01	122,14	139,75		409,94	306,58	913,88	14,40

№ 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
	15-й день													
	Завтрак:													
294/	Шницель рубленый из птицы	90	10,30	9,04	14,65	221,40	0,18	0,81	48,42		53,80	19,98	72,00	3,26
128	Пюре картофельное на молоке	160	3,31	9,77	19,18	184,38	0,15	18,99	53,33		44,43	29,23	92,83	1,10
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	Хлеб пшеничный	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	17,68	19,32	72,14	584,68	0,38	22,63	101,75		123,94	68,11	212,73	5,27
	Обед:													
37	Салат картофельный с квашеной капустой	60	0,99	4,76	5,32	68,10	0,03	7,25	0,00		18,98	12,00	24,70	0,42
94	Рассольник	200	1,31	4,05	10,78	84,80	0,07	6,70	0,00		22,40	16,86	43,30	0,72
Акт	Биточки нежные в соусе	90	15,01	7,72	5,69	220,50	0,05	1,64	117,90		64,80	16,34	99,00	1,37
128	Пюре картофельное на молоке	150	3,96	7,73	37,13	172,86	0,14	17,80	50,00		41,66	27,40	87,03	1,03
342	Компот из 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	Хлеб пшеничный	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	25,37	24,92	109,91	777,76	0,35	34,29	167,90		173,52	94,23	301,93	5,04
	Итого за день (1200)	1250	43,05	44,24	182,05	1362,44	0,73	56,92	269,65		297,45	162,34	514,66	10,31

№ 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		
	16-й день														
	Завтрак:														
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,54	6,14	15,02	129,00	0,05	0,00	60,00	12,60	6,30	33,75	0,53		
303	Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	25,13	183,60	0,14	0,00	0,00	13,16	35,87	102,56	1,18		
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	Хлеб пшеничный	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)	600	18,37	18,22	79,61	567,92	0,29	1,66	104,00	309,54	86,17	371,51	2,40		
	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	6,64	10,82	12,75	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	37,92	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	Хлеб пшеничный	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	23,71	24,37	104,53	777,09	0,47	105,27	28,48	139,38	82,35	227,18	6,89		
	Итого за день (1200)	1350	42,08	42,59	184,14	1345,01	0,76	106,93	132,48	448,91	168,52	598,69	9,28		

№ 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:													
303	Каша гречневая вязкая	170	5,19	5,67	27,85	164,90	0,13	0,00	0,00	9,57	81,63	123,39	2,75	
290/331	Кура, тушеная в соусе сметанном	90	9,59	10,49	3,16	149,40	0,04	0,61	27,09	27,29	14,57	70,20	0,63	
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	Хлеб пшеничный	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	18,80	16,69	69,11	491,20	0,22	0,64	27,09	59,46	114,11	239,89	4,21	
	Обед:													
7.	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,15	66,40	0,26	205,18	0,00	299,65	181,09	339,68	5,59	
82	Борщ с картофелем на костном бульоне со сметаной	200	1,44	3,21	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	20,90	43,68	0,98	
259	Жаркое по-домашнему	190	18,67	16,38	41,24	320,29	0,13	7,34	0,00	33,11	46,12	223,39	4,19	
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	Хлеб пшеничный	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	26,71	26,41	109,56	752,54	0,51	222,89	0,00	400,11	274,85	674,27	12,10	
	Итого за день (1200)	1230	45,51	43,10	178,67	1243,74	0,73	223,53	27,09	459,57	388,96	914,16	16,31	

№ 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	160	6,04	0,71	30,53	147,52	0,06	0,00	0,00	11,94	9,19	39,64	0,91		
301	Кнели из кур с рисом	90	8,48	15,59	5,69	216,00	0,05	1,64	117,90	64,80	16,34	99,00	1,37		
389	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
108	Хлеб пшеничный	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)	570	18,98	17,11	82,68	580,36	0,20	15,24	117,90	114,54	54,93	197,04	7,44		
	Обед:														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,05	3,47	0,00	11,61	15,17	23,52	0,72		
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	5,87	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	23,32	19,34	45,38	0,74		
291	Плов из куры	190	16,10	13,64	33,95	311,18	0,10	5,73	18,49	44,03	51,34	166,57	1,87		
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	Хлеб пшеничный	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)	700	23,73	24,02	106,22	716,73	0,29	16,97	18,49	107,48	108,52	284,25	5,02		
	Итого за день (1200)	1270	42,71	41,13	188,91	1297,09	0,49	32,21	136,39	222,02	163,45	481,29	12,47		

№ 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	60	3,92	4,90	17,80	145,20	0,05	0,13	61,80		188,64	14,94	133,20		0,54
128	Пюре картофельное на молоке	160	3,31	8,24	19,18	155,43	0,15	18,99	53,33		44,43	29,23	92,83		1,10
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	6,98	4,46	3,42	94,50	0,05	3,36	5,24		35,16	43,68	145,97		0,77
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	Хлеб пшеничный	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)	550	17,50	18,02	74,08	550,65	0,29	25,31	120,37		291,64	103,44	411,20		3,20
	Обед:														
70	Овощи (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 гречками	200	2,31	4,00	14,42	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	24,19	181,43	0,16	20,60	0,00		17,97	29,03	77,90		1,16
137.	Рыба, запеченная в омлете	90	14,73	12,34	5,49	181,07	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	Хлеб пшеничный	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	26,06	24,62	101,55	716,50	0,36	36,28	16,54		114,53	119,55	328,48		3,96
	Итого за день (1200)	1310	43,55	42,64	175,63	1267,15	0,64	61,59	136,91		406,17	222,99	739,68		7,16

№ 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	
	20-й день															
	Завтрак:															
223	Запеканка из творога	160	13,74	16,78	37,94		363,43	0,43	1,95	116,38		129,32	48,02	173,06	7,83	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00		60,00	0,04	12,77	0,00		32,00	18,00	22,00	4,40	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80		47,00	0,02	0,77	5,80		73,46	8,94	53,85	0,24	
108	Хлеб пшеничный	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	17,37	17,60	81,22		563,95	0,53	15,48	122,19		243,98	88,16	283,71	12,91	
	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	150	3,95	5,30	40,64		225,80	0,02	0,00	0,00		2,42	19,01	60,60	0,51	
290/331	Кура, тушеная в соусе сметанном	90	13,37	16,16	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	Хлеб пшеничный	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	23,93	24,23	113,72		737,74	0,22	8,21	27,09		110,44	104,90	266,88	3,48	
	Итого за день (1200)	1240	41,29	41,83	194,95		1301,68	0,75	23,70	149,28		354,42	193,06	550,59	16,39	

Распределение пищевой и энергетической ценности рациона школьников от 7 до 11 лет				
	Б	Ж	У	Ккал
1-й день	42,63	42,92	187,67	1300,70
2-й день	40,33	45,62	172,77	1326,95
3-й день	42,54	41,21	174,72	1269,50
4-й день	44,74	43,50	179,19	1332,06
5-й день	42,30	42,51	195,15	1381,69
6-й день	43,42	43,22	192,04	1355,15
7-й день	43,75	44,36	181,26	1296,88
8-й день	45,26	46,29	181,12	1372,27
9-й день	44,10	43,51	177,31	1358,82
10-й день	41,09	41,86	192,24	1326,95
11-й день	41,88	44,02	184,02	1292,45
12-й день	45,17	41,58	178,62	1322,59
13-й день	43,77	42,12	185,57	1307,46
14-й день	44,55	43,33	179,94	1291,44
15-й день	43,05	44,24	182,05	1362,44
16-й день	42,08	42,59	184,14	1345,01
17-й день	45,51	43,10	178,67	1243,74
18-й день	42,71	41,13	188,91	1297,09
19-й день	43,55	42,64	175,63	1267,15
20-й день	41,29	41,83	194,95	1301,68
За 20 дней	863,75	861,56	3665,96	26352,03
Показатель за 10 дней	43,19	43,08	183,30	1317,60
% выполнения	100,44	100,42	100,22	100,43