



Согласовано
Начальник лагеря МАОУ "Гимназия"



«Утверждаю»
И.И. Сосновских Д.И.
Д.И. Сосновских

Примерное десятидневное меню для детей
в возрасте от 7 до 11 лет
На летний период

При составлении меню использованы:

Сборник рецептур на продукцию для всех образовательных учреждений
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:														
2	Бутерброд с джемом	60	4,80	6,40	30,36		170,18	0,04	0,11	21,82		10,91	6,11	24,87	0,65
175	Каша молочная "Дружба"	180	10,35	13,87	28,70		252,86	0,09	0,82	46,97		114,33	31,90	134,33	0,69
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	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)	590	23,58	24,72	109,54		705,54	0,27	12,52	93,19		304,95	84,85	338,26	4,58
	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 картофельный с вермишелью	200	2,05	2,22	61,95		87,20	0,07	4,86	0,00		23,60	19,04	46,18	0,80
256	Говядина тушеная с овощами	180	23,76	29,48	4,61		543,60	0,05	0,32	0,00		38,21	41,51	286,83	4,41
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	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)	710	32,79	34,45	134,79		963,50	0,23	16,17	0,28		125,38	110,16	434,33	6,96
	Итого за день (1200)	1300	56,38	59,16	244,33		1669,04	0,49	28,69	93,47		430,33	195,01	772,60	11,53

№ 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
	2-й день													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	22,42	23,65	53,33	507,57	0,10	0,80	110,50		332,47	45,15	365,77	1,09
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	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	26,84	24,57	101,23	731,47	0,18	10,83	110,50		371,07	72,05	423,07	4,12
	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
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
290/331	Кура, тушеная в соусе сметанном	90	10,49	14,09	3,16	149,40	0,04	0,61	27,09		27,29	14,57	70,20	0,63
184.	Каша гречневая	170	15,12	7,47	68,00	377,44	1,82	0,00	0,00		129,20	124,88	177,19	39,75
346	Компот из апельсина	180	0,41	0,09	30,59	127,08	0,02	10,80	0,00		20,72	6,86	10,35	0,22
108	Хлеб пшеничный	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	32,64	32,16	140,28	940,57	1,99	25,73	27,09		248,38	197,09	375,23	42,68
	Итого за день (1200)	1275	59,47	56,74	241,51	1672,04	2,17	36,56	137,59		619,45	269,13	798,30	46,80

№ 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:													
1	Бутерброд с маслом сливочным	65	8,71	16,23	24,20	221,00	0,05	0,00	65,00	13,65	6,83	36,56	0,57	
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	190	10,46	5,31	47,20	267,81	0,13	0,87	13,39	130,89	40,11	197,51	2,13	
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	
	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	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)	595	24,25	23,69	115,58	710,33	0,29	12,20	88,39	296,34	84,53	372,67	5,74	
	Обед:													
50	Салат из свеклы отварной с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,14	0,01	3,47	23,10	97,02	13,79	65,56	0,77	
акт	Суп по-Чернушински	200	5,78	4,11	48,44	144,60	0,12	7,64	4,70	29,48	29,76	86,74	1,12	
Акт	Биточки нежные в соусе	90	15,46	12,67	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	
359	Кисель	180	0,28	0,00	35,46	144,00	0,01	2,16	0,00	20,21	6,53	16,65	0,17	
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)	750	32,95	32,26	144,23	987,76	0,40	32,71	195,70	269,27	116,92	415,88	5,24	
	Итого за день (1200)	1345	57,20	55,96	259,81	1698,09	0,69	44,91	284,09	565,61	201,45	788,55	10,98	

№ 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:														
401	Оладьи с джемом	180	19,23	23,98	65,77	482,18	0,25	0,98	30,00		139,20	55,27	204,76		2,35
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
	Фрукт свежий в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00		19,20	10,80	13,20		2,64
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)	550	23,79	24,98	115,83	717,48	0,34	15,81	30,00		184,10	84,97	265,86		5,90
	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 на костном бульоне со сметаной	200	1,61	18,07	9,48	85,80	0,07	6,70	0,00		23,32	19,34	45,38		0,74
291	Плов из кури	180	23,65	9,42	68,16	550,80	0,10	5,42	17,52		41,71	48,64	157,80		1,78
349	Напиток 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	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)	710	32,11	31,91	144,26	977,40	0,27	20,78	17,52		128,87	119,84	308,90		4,38
	Итого за день (1200)	1260	55,91	56,89	260,09	1694,88	0,61	36,59	47,52		312,97	204,80	574,76		10,28

№ 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
	5-й день														
	Завтрак:														
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	18,27	23,93	49,40	470,57	0,15	0,82	46,97		128,25	60,70	201,41		1,48
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	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 завтрак (500)	550	24,27	25,05	106,54	741,23	0,25	10,85	46,97		171,45	94,20	276,11		4,73
	Обед:														
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,03	10,83	0,00		11,96	10,47	19,10		0,50
88	Щи из свежей капусты на костном 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
294/	Шницель рубленый из птицы	90	17,50	24,08	27,25	401,40	0,18	0,81	48,42		53,80	19,98	72,00		3,26
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	42,42	156,30	0,06	0,00	0,00		11,19	8,62	37,17		0,85
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	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)	780	32,55	33,18	135,90	947,96	0,41	28,26	48,42		148,76	91,17	251,07		8,95
	Ужин:														
	Итого за день (1200)	1330	56,81	58,23	242,43	1689,19	0,67	39,11	95,39		320,20	185,37	527,18		13,68

№ 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:													
7	Бутерброд горячий с сыром голландским	60	12,04	13,88	17,81	140,40	0,00	0,07	37,80	180,00	9,90	108,00	0,13	
174	Каша рисовая молочная	200	5,71	8,89	40,90	327,62	0,06	0,91	52,19	124,45	34,72	149,94	0,57	
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	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 завтрак (500)	620	23,89	23,77	116,43	740,10	0,17	14,99	89,99	348,25	81,42	335,14	6,36	
	Обед:													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30	
108	Суп картофельный с клецками	200	1,40	0,20	3,80	24,00	0,08	9,80	0,00	26,72	22,00	47,15	0,79	
143	Рагу из овощей	170	8,71	3,12	17,88	115,09	0,07	3,91	14,31	22,71	17,24	49,11	0,80	
281	Биточки (мясные) паровые	90	1,52	9,42	30,51	571,50	0,01	0,01	22,34	17,37	2,87	78,03	0,82	
348	Компот из кураги	200	18,45	22,05	60,23	114,80	0,17	15,64	0,00	32,32	182,01	570,80	0,48	
108	Хлеб пшеничный	80	0,71	0,34	36,96	187,04	0,08	0,00	0,00	18,40	26,40	69,60	0,88	
	Итого за обед (700)	800	31,21	35,19	150,52	1019,63	0,43	32,30	36,66	127,72	258,92	832,69	4,07	
	Итого за день (1200)	1420	55,10	58,96	266,95	1759,73	0,60	47,29	126,65	475,97	340,35	1167,84	10,43	

№ 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:															
219	Сырники из творога с молоком стученным	160	22,49	25,07	55,18		486,86	0,10	0,75	84,34		321,60	41,92	358,58		0,87
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	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	26,91	25,99	103,08		710,76	0,18	10,78	84,34		360,20	68,82	415,88		3,90
	Обед:															
28	Салат "Весна"	60	1,06	3,44	1,47		41,04	0,01	7,05	8,88		29,68	11,37	27,25		0,50
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
288/330	Филе птицы отварное в соусе	90	19,27	17,79	2,25		213,75	0,07	2,66	68,06		37,20	17,66	146,25		1,53
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	66,52		359,64	0,03	0,00	0,00		1,64	19,60	73,13		0,63
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	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)	790	31,05	32,37	134,58		952,31	0,22	19,14	76,94		136,28	94,48	346,91		5,25
	Итого за день (1200)	1300	57,96	58,37	237,66		1663,07	0,40	29,93	161,29		496,48	163,30	762,80		9,15

№ 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:													
386	Йогурт питьевой/стакан	120	8,80	6,00	8,00	120,00	0,08	1,40	40,00	240,00	28,00	180,00	0,20	
182	Каша пшенная жидкая молочная, с маслом и сахаром	180	10,24	17,77	54,02	407,45	0,16	0,96	47,45	113,24	38,95	150,85	1,03	
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	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 завтрак (500)	570	26,09	25,82	110,26	772,11	0,35	3,69	97,45	495,94	105,45	484,55	2,41	
	Обед:													
63	Салат из моркови с курагой	60	1,02	0,83	11,11	51,18	0,01	1,14	0,00	24,84	26,62	38,07	0,60	
113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	2,05	4,43	11,30	92,60	0,04	0,40	10,00	22,84	8,54	30,80	0,52	
284	Запеканка картофельная с говядиной, с соусом	180	23,05	27,33	48,54	563,29	0,28	5,48	10,74	52,96	115,51	307,55	4,16	
Акт	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	29,80	77,00	0,01	5,28	0,00	7,11	2,49	0,00	0,11	
108	Хлеб пшеничный	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)	720	32,64	33,40	137,70	971,11	0,41	12,31	20,74	126,15	179,56	446,02	6,27	
	Итого за день (1200)	1290	58,73	59,22	247,96	1743,23	0,76	15,99	118,19	622,09	285,00	930,57	8,68	

№ 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:												
209	Яйца вареные	60	10,62	6,90	0,42	94,50	0,05	0,00	150,00	33,00	7,20	115,20	1,50
181	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом и сахаром	180	5,00	13,90	48,57	328,09	0,07	0,96	47,45	109,69	16,61	96,70	0,41
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
	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	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 завтрак (500)	600	23,93	24,48	102,45	710,47	0,24	12,26	217,45	298,27	66,61	365,10	4,90
	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	13,02	18,75	301,80	0,24	0,80	0,00	42,42	29,62	76,34	2,14
Акт	Котлета деликатесная	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26
202	Макаронные изделия отварные	170	6,07	0,76	50,80	177,14	0,06	0,00	0,00	12,68	9,77	42,12	0,97
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	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)	780	34,09	33,36	134,95	1009,16	0,57	109,54	48,42	159,30	93,91	267,48	8,06
	Итого за день (1200)	1380	58,01	57,84	237,40	1719,63	0,82	121,79	265,87	457,57	160,52	632,58	12,96

№ 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:														
211	Омлет с сыром	170	20,32	24,85	41,99	450,50	0,11	0,37	411,40	296,37	24,74	353,88	3,12		
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	18,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36		
	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	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 завтрак (500)	540	26,38	25,97	102,33	723,16	0,21	13,20	411,40	342,67	59,24	430,18	6,45		
	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		
112	Суп с вермишелью на костном бульоне	200	2,05	2,22	13,55	87,20	0,07	4,86	0,00	23,60	19,04	46,18	0,80		
173	Котлета детская	90	17,98	18,90	10,50	189,09	0,00	0,56	0,00	77,91	0,99	0,00	0,35		
175	Каша "Дружба"	170	4,92	9,05	54,63	403,14	0,08	0,78	44,36	107,97	30,13	126,87	0,66		
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	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)	790	32,27	32,82	135,09	964,13	0,26	20,46	44,36	254,56	90,32	264,93	5,65		
	Итого за день (1200)	1330	58,65	58,79	237,42	1687,29	0,47	33,66	455,76	597,23	149,55	695,12	12,10		

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

	Б	Ж	У	Ккал
1-й день	56,38	59,16	244,33	1669,04
2-й день	59,47	56,74	241,51	1672,04
3-й день	57,20	55,96	259,81	1698,09
4-й день	55,91	56,89	260,09	1694,88
5-й день	56,81	58,23	242,43	1689,19
6-й день	55,10	58,96	266,95	1759,73
7-й день	57,96	58,37	237,66	1663,07
8-й день	58,73	59,22	247,96	1743,23
9-й день	58,01	57,84	237,40	1719,63
10-й день	58,65	58,79	237,42	1687,29
За 10 дней	574,21	580,15	2475,57	16996,19
Показатель за 10 дней	57,42	58,02	247,56	1699,62
% выполнения	100,39	100,03	100,23	100,04



Согласовано
Начальник лагеря МАОУ "Гимназия"



«Утверждаю»
И.И. Сосновских Д.И.

Д.И. Сосновских

Примерное десятидневное меню для детей
в возрасте от 12 и старше
На летний 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:													
2	Бутерброд с джемом	100	8,00	10,67	50,60	283,64	0,07	0,18	36,36	18,18	10,18	41,45	1,09	
175	Каша молочная "Дружба"	200	11,50	15,41	31,89	280,95	0,10	0,91	52,19	127,03	35,45	149,26	0,77	
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	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 (550)	650	27,93	30,53	132,96	847,09	0,30	12,68	112,95	324,93	92,47	369,77	5,09	
	Обед:													
акт	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,47	24,97	15,09	28,31	0,47	
112	Суп картофельный с вермишелью	250	2,57	2,78	77,44	109,00	0,09	6,08	0,00	29,50	23,80	57,73	1,00	
256	Говядина тушеная с овощами	200	26,40	32,76	5,12	604,00	0,06	0,36	0,00	42,46	46,12	318,70	4,90	
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	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 (800)	830	37,26	39,68	158,00	1093,24	0,27	24,26	0,47	147,81	128,87	497,77	7,94	
	Итого за день (1350)	1480	65,19	70,21	290,96	1940,33	0,57	36,94	113,42	472,74	221,34	867,54	13,03	

№ 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	
	2-й день													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	26,37	27,83	62,74	597,14	0,11	0,94	130,00	391,14	53,11	430,31	1,29	
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	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 завтрак (550)	560	31,58	28,85	115,26	844,42	0,20	10,97	130,00	432,04	83,31	496,31	4,43	
	Обед:													
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,24	19,53	43,27	0,83	
82	Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	
290/331	Кура, тушенная в соусе сметанном	100	11,65	15,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	30,32	16,19	78,00	0,70	
184	Каша гречневая	200	17,78	8,78	80,00	444,05	2,14	0,00	0,00	152,00	146,92	208,46	46,77	
346	Компот из апельсина	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	23,02	7,63	11,50	0,24	
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 (800)	900	37,04	40,00	158,82	1097,00	2,34	32,99	30,10	297,80	232,89	439,33	50,31	
	Итого за день (1350)	1460	68,622	68,8532	274,09	1941,419	2,5467	43,96	160,1	729,84	316,21	935,646	54,7379	

№ 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:												
1	Бутерброд с маслом сливочным	100	13,40	24,98	37,23	340,00	0,08	0,00	100,00	21,00	10,50	56,25	0,88
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	9,91	5,03	44,72	253,71	0,12	0,82	12,69	124,00	38,00	187,11	2,01
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
	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	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 завтрак (550)	625	28,78	32,21	128,43	826,92	0,31	12,15	122,69	297,95	87,75	386,31	5,99
	Обед:												
50	Салат из свеклы отварной с сыром	100	4,67	9,39	7,19	131,90	0,02	5,78	38,50	161,70	22,99	109,27	1,29
акт	Суп по-Чернушински	250	7,23	5,13	60,55	180,75	0,15	9,55	5,88	36,85	37,20	108,43	1,40
Акт	Биточки нежные в соусе	100	17,18	14,08	6,33	315,00	0,05	1,83	131,00	72,00	18,15	110,00	1,53
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	12,21	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	55,54	36,53	116,04	1,37
359	Кисель	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	22,46	7,26	18,50	0,19
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 (800)	890	36,67	41,20	155,92	1111,65	0,46	43,29	242,04	357,75	135,33	497,03	6,21
	Итого за день (1350)	1515	65,46	73,41	284,36	1938,57	0,77	55,44	364,73	655,71	223,08	883,35	12,21

№ 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:															
401	Оладьи с джемом	200	21,37	26,64	73,08		535,76	0,28	1,09	33,33		154,67	61,41	227,52		2,61
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
	Фрукт свежий в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76		56,40	0,04	12,00	0,00		19,20	10,80	13,20		2,64
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 завтрак (550)	590	27,51	27,84	132,38		817,82	0,38	15,92	33,33		204,17	97,71	306,02		6,38
	Обед:															
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78		73,90	0,03	13,21	0,00		25,43	18,84	35,63		0,66
96	Рассольник ленинградский на костном бульоне со сметаной	250	2,02	22,59	11,85		107,25	0,09	8,38	0,00		29,15	24,18	56,73		0,93
291	Плов из кури	200	26,28	10,47	75,73		612,00	0,11	6,03	19,47		46,35	54,04	175,33		1,97
349	Напиток 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	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 (800)	820	35,58	39,89	155,71		1089,61	0,32	28,34	19,47		149,50	137,61	352,02		5,03
	Итого за день (1350)	1410	63,09	67,73	288,09		1907,43	0,70	44,26	52,80		353,67	235,32	658,04		11,41

№ 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:													
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	20,30	26,59	54,89	522,86	0,17	0,91	52,19	142,50	67,45	223,79	1,65	
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	Хлеб пшеничный	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 завтрак (550)	580	27,09	27,81	116,65	816,90	0,28	10,94	52,19	188,00	104,25	307,19	5,01	
	Обед:													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	19,94	17,46	31,84	0,83	
88	Щи из свежей капусты на костном бульоне со сметаной	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	49,25	22,13	49,00	0,83	
294/	Шницель рубленый из птицы	100	19,44	26,76	30,28	446,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62	
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	56,56	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	11,49	49,56	1,14	
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	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 (800)	930	37,17	39,51	156,47	1093,69	0,48	38,73	53,80	176,29	107,67	294,00	10,09	
	Итого за день (1350)	1510	64,26	67,32	273,12	1910,59	0,76	49,67	105,99	364,28	211,92	601,19	15,10	

№ 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	
	6-й день													
	Завтрак:													
7	Бутерброд горячий с сыром голландским	100	20,06	23,14	29,68	234,00	0,00	0,12	63,00	300,00	16,50	180,00	0,22	
174	Каша рисовая молочная	180	5,14	8,00	36,81	294,86	0,05	0,82	46,97	112,00	31,25	134,95	0,51	
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	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 завтрак (550)	650	32,13	32,24	128,83	824,32	0,17	14,94	109,97	458,10	87,85	400,85	6,50	
	Обед:													
71	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	17,00	14,00	30,00	0,50	
108	Суп картофельный с клецками	250	1,75	0,25	4,75	30,00	0,10	12,25	0,00	33,40	27,51	58,94	0,98	
143	Рагу из овощей	200	10,25	3,67	21,03	135,40	0,08	4,60	16,84	26,72	20,28	57,78	0,94	
281	Биточки (мясные) паровые	100	1,69	10,47	33,90	635,00	0,01	0,01	24,83	19,30	3,19	86,70	0,91	
348	Компот из кураги	200	18,45	22,05	60,23	114,80	0,17	15,64	0,00	32,32	182,01	570,80	0,48	
108	Хлеб пшеничный	70	0,62	0,30	32,34	163,66	0,07	0,00	0,00	16,10	23,10	60,90	0,77	
	Итого за обед (800)	920	33,45	36,84	154,15	1090,86	0,47	37,40	41,67	144,84	270,09	865,12	4,59	
	Итого за день (1350)	1570	65,59	69,07	282,99	1915,18	0,64	52,34	151,64	602,94	357,94	1265,97	11,09	

№ 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:													
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	200	28,11	31,34	68,97	608,57	0,12	0,94	105,43	402,00	52,40	448,23	1,09	
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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
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 (550)	570	32,61	32,34	118,83	841,87	0,21	12,97	105,43	443,80	81,10	507,73	4,56	
	Обед:													
28	Салат "Весна"	100	1,76	5,73	2,44	68,40	0,02	11,75	14,80	49,47	18,96	45,42	0,83	
82	Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	
288/330	Филе птицы отварное в соусе	100	21,41	19,76	2,50	237,50	0,08	2,95	75,63	41,34	19,63	162,50	1,70	
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	73,91	399,60	0,03	0,00	0,00	1,82	21,78	81,26	0,70	
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	Хлеб пшеничный	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 (800)	930	36,33	38,54	154,63	1110,89	0,28	26,27	90,43	174,93	118,03	417,78	6,29	
	Итого за день (1350)	1500	68,94	70,88	273,46	1952,76	0,48	39,24	195,85	618,73	199,13	925,50	10,85	

№ 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:													
386	Йогурт питьевой/стакан	120	8,80	6,00	8,00	120,00	0,08	1,40	40,00	240,00	28,00	180,00	0,20	
182	Каша пшенная жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	11,37	19,75	60,03	452,73	0,17	1,06	52,73	125,82	43,27	167,61	1,15	
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	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 завтрак (550)	590	27,22	27,80	116,27	817,39	0,36	3,79	102,73	508,52	109,77	501,31	2,53	
	Обед:													
63	Салат из моркови с курагой	100	1,70	1,39	18,51	85,30	0,01	1,91	0,00	41,40	44,37	63,46	1,00	
113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	2,57	5,54	14,12	115,75	0,05	0,50	12,50	28,55	10,68	38,50	0,65	
284	Запеканка картофельная с говядиной, с соусом	200	25,61	30,36	53,93	625,88	0,31	6,09	11,93	58,85	128,34	341,72	4,62	
Акт	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	29,80	77,00	0,01	5,28	0,00	7,11	2,49	0,00	0,11	
108	Хлеб пшеничный	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 (800)	830	36,40	38,10	153,32	1090,97	0,45	13,78	24,43	154,31	212,27	513,28	7,26	
	Итого за день (1350)	1420	63,62	65,89	269,59	1908,36	0,82	17,57	127,16	662,83	322,05	1014,58	9,78	

№ 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:													
209	Яйца вареные	100	17,70	11,50	0,70	157,50	0,08	0,00	250,00	55,00	12,00	192,00	2,50	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом и сахаром	200	5,55	15,45	53,96	364,55	0,07	1,06	52,73	121,88	18,45	107,45	0,45	
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	
	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	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	34,65	175,35	0,08	0,00	0,00	17,25	24,75	65,25	0,83	
	Итого за завтрак (550)	675	32,75	30,77	115,06	845,00	0,30	12,36	322,73	335,91	78,20	465,70	6,11	
	Обед:													
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	25,43	18,84	35,63	0,66	
119	Суп гороховый с гренками	250	7,80	16,27	23,44	377,25	0,30	1,00	0,00	53,03	37,03	95,43	2,68	
Акт	Котлета деликатесная	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62	
202	Макаронные изделия отварные	200	7,15	0,89	59,76	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	11,49	49,56	1,14	
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	65	5,14	0,65	30,03	151,97	0,07	0,00	0,00	14,95	21,45	56,55	0,72	
	Итого за обед (800)	915	39,29	40,89	154,05	1185,72	0,68	115,11	53,80	189,44	114,45	320,60	9,44	
	Итого за день (1350)	1590	72,04	71,67	269,11	2030,72	0,98	127,48	376,53	525,35	192,65	786,29	15,56	

№ 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:													
211	Омлет с сыром	200	23,90	29,23	49,40	530,00	0,13	0,43	484,00	348,67	29,10	416,33	3,67	
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	18,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	
	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	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	39,27	198,73	0,09	0,00	0,00	19,55	28,05	73,95	0,94	
	Итого за завтрак (550)	585	31,15	30,50	116,67	837,73	0,25	13,26	484,00	398,42	68,55	505,68	7,16	
	Обед:													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	15,09	28,31	0,47	
112	Суп с вермишелью на костном бульоне	250	2,57	2,78	16,94	109,00	0,09	6,08	0,00	29,50	23,80	57,73	1,00	
173	Котлета детская	100	19,98	21,00	11,66	210,10	0,00	0,63	0,00	86,56	1,10	0,00	0,39	
175	Каша "Дружба"	200	5,79	10,65	64,27	474,29	0,10	0,91	52,19	127,03	35,45	149,26	0,77	
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	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 (800)	930	36,96	38,48	156,49	1125,63	0,31	28,71	52,19	300,46	109,84	318,89	6,30	
	Итого за день (1350)	1515	68,11	68,98	273,16	1963,36	0,56	41,98	536,19	698,88	178,39	824,57	13,47	

**Распределение пищевой и энергетической ценности
рациона школьников от 12 и старше**

	Б	Ж	У	Ккал
1-й день	65,19	70,21	290,96	1940,33
2-й день	68,62	68,85	274,09	1941,42
3-й день	65,46	73,41	284,36	1938,57
4-й день	63,09	67,73	288,09	1907,43
5-й день	64,26	67,32	273,12	1910,59
6-й день	65,59	69,07	282,99	1915,18
7-й день	68,94	70,88	273,46	1952,76
8-й день	63,62	65,89	269,59	1908,36
9-й день	72,04	71,67	269,11	2030,72
10-й день	68,11	68,98	273,16	1963,36
За 10 дней	664,92	694,02	2778,92	19408,70
Показатель за 10 дней	66,49	69,40	277,89	1940,87
% выполнения	100,29	100,29	100,32	100,41