



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
период осень-зима

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:													
202	Макаронные изделия отварные	160	5,64	0,71	26,85	154,72	0,06	0,00	0,00		11,94	9,19	39,64	0,91
294/	Шницель рубленый из птицы	90	5,53	13,28	14,65	185,40	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	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	19,20	18,04	82,18	575,62	0,35	2,40	72,82		229,46	67,01	279,70	5,19
	Обед:													
акт	Салат "Солнечный зайчик"	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	6,79	0,00		20,09	103,25	11,21	0,34
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 кури	200	16,95	19,80	34,40	356,44	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	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	24,69	24,73	106,43	734,76	0,27	18,57	19,47		118,02	201,27	289,32	4,73
	Итого за день (1200)	1220	43,89	42,78	188,61	1310,38	0,61	20,97	92,29		347,48	268,28	569,03	9,92

№ 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:															
401	Оладьи со стуженным молоком	160	12,20	13,16	49,02		389,65	0,37	0,71	30,59		177,86	52,67	217,41		3,27
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00		60,00	0,01	0,03	0,00		11,10	1,40	2,80		0,04
386	Йогурт	120	3,48	3,00	5,04		61,20	0,02	0,36	24,00		148,80	16,80	110,40		0,70
108	Хлеб пшеничный	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)	510	18,12	16,48	82,92		580,99	0,42	1,10	54,59		344,66	80,77	356,71		4,33
	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	7,98	34,18		218,95	0,18	22,55	63,33		52,77	34,71	110,24		1,30
301	Кнели из кур с рисом	90	15,01	13,34	10,87		283,50	0,00	0,56	0,00		135,88	1,03	0,00		0,35
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
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)	770	26,25	27,60	100,98		819,95	0,33	37,30	63,33		255,38	90,07	235,50		6,22
	Итого за день (1200)	1280	44,37	44,08	183,89		1400,94	0,75	38,40	117,92		600,05	170,84	592,21		10,55

№ 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 кур	160	13,56	15,84	28,59	244,27	0,09	4,82	15,57	37,08	43,23	140,27	1,58
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	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)	520	18,84	16,86	79,13	484,27	0,18	15,21	15,57	65,60	71,38	204,61	3,92
	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 тренками	200	6,24	10,82	12,95	240,20	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	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)	760	24,38	24,45	101,88	795,03	0,50	97,06	28,48	136,95	83,03	235,85	6,70
	Итого за день (1200)	1280	43,22	41,31	181,01	1279,30	0,67	112,27	44,06	202,55	154,41	440,47	10,62

№ 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	170	3,49	4,68	19,89	142,80	0,09	21,07	0,00		50,07	32,64	36,55	1,28
Акт	Котлета деликатесная	90	10,30	13,28	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)	500	18,46	19,71	68,92	574,72	0,35	23,21	58,42		239,67	81,22	236,15	5,38
	Обед:													
46	Салат "Витаминный"	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,18	22,07	0,00		10,20	8,40	18,00	0,30
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	210	18,67	16,46	31,10	328,80	0,08	13,60	17,52		44,16	46,44	129,84	2,30
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	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	26,07	25,45	109,33	767,12	0,43	44,95	17,52		112,64	104,16	267,27	5,23
	Итого за день (1200)	1290	44,53	45,16	178,25	1341,84	0,79	68,16	75,94		352,31	185,38	503,42	10,61

№ 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:													
125	Картофель отварной с маслом	160	3,02	8,08	21,23	178,29	0,10	0,32	14,00	81,38	24,10	99,48	0,92	
акт	Котлета детская	90	8,19	7,65	10,50	144,09	0,00	0,01	0,00	5,00	0,63	1,26	0,13	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	0,50	33,25	206,18	23,28	152,97	0,17	
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	16,16	16,23	75,02	524,08	0,19	0,84	47,25	304,06	64,51	297,21	1,76	
	Обед:													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	2,04	0,06	14,98	9,05	16,98	0,28	
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	8,30	8,95	37,37	262,50	0,10	0,00	0,00	11,19	8,62	37,17	0,85	
294	Биточки куриные в соусе	90	11,38	13,28	14,65	221,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26	
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	25,36	26,72	112,40	800,42	0,37	12,11	48,48	161,44	89,21	228,07	6,51	
	Итого за день (1200)	1240	41,51	42,95	187,42	1324,50	0,56	12,95	95,73	465,49	153,72	525,28	8,27	

№ 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	11,04	8,24	22,34	204,00	0,05	0,00	60,00	12,60	4,68	16,86	0,76
181	Каша манная молочная	150	4,17	7,31	28,88	198,41	0,13	42,21	0,00	24,00	13,50	16,50	3,30
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
	Фрукт свежий в ассортименте	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)	550	15,75	15,96	74,04	502,14	0,19	42,61	62,94	96,81	55,71	147,64	5,28
	Обед:												
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36
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	42,76	167,14	0,16	20,60	0,00	17,97	29,03	77,90	1,16
Акт	Биточки нежные в соусе	90	15,01	14,69	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	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 (700)	765	26,76	26,97	110,12	780,33	0,36	36,64	117,90	153,40	99,81	301,27	7,02
	Итого за день (1200)	1315	42,51	42,94	184,16	1282,47	0,55	79,25	180,84	250,21	155,52	448,91	12,31

№ 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	
	7-й день													
	Завтрак:													
Акт	Котлета деликатесная	90	8,50	15,08	14,65	208,80	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26	
202	Макаронные изделия отварные	170	6,07	0,76	34,31	177,14	0,06	0,00	0,00	12,68	9,77	42,12	0,97	
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)	500	19,25	17,59	83,34	560,46	0,32	2,14	58,42	202,29	58,35	241,72	5,07	
	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	
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	
294/	Шницель рубленый из птицы	90	13,90	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26	
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	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	26,02	24,29	105,43	763,68	0,35	9,79	58,42	141,52	77,36	217,24	6,10	
	Итого за день (1200)	1220	45,27	41,89	188,77	1324,14	0,67	11,93	116,84	343,81	135,70	458,96	11,17	

№ 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"	160	4,63	8,52	25,51	198,10	0,08	0,73	41,75		101,62	28,36	119,41	0,62
173	Котлета детская	90	7,07	7,65	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	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	18,81	19,35	75,05	559,69	0,17	2,59	61,75		316,81	59,85	252,91	1,65
	Обед:													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,93	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00		14,98	9,05	16,98	0,28
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	27,43	218,25	0,09	1,35	49,32		36,16	99,45	141,05	3,42
294/	Котлета из птицы	90	13,90	10,40	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	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	26,86	26,20	103,02	815,39	0,40	25,64	97,74		188,17	180,24	334,63	8,65
	Итого за день (1200)	1280	45,67	45,54	178,07	1375,08	0,57	28,23	159,49		504,98	240,09	587,54	10,30

№. 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		
	9-й день														
	Завтрак:														
137.	Рыба, запеченная в омлете	90	10,23	9,30	8,42	181,07	0,06	0,48	16,54	16,56	27,56	116,06	0,56		
128	Пюре картофельное на молоке	160	3,31	8,24	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	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)	510	18,40	18,17	70,52	567,73	0,27	22,30	69,87	88,99	78,99	265,49	2,68		
	Обед:														
3	Бутерброд с сырной пастой	60	7,28	6,10	17,80	165,60	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	9,27	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	25,02	25,77	103,81	795,02	0,40	126,40	152,93	329,56	108,04	433,41	4,67		
	Итого за день (1200)	1280	43,43	43,94	174,33	1362,75	0,67	148,70	222,80	418,55	187,03	698,89	7,35		

№ 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	13,35	15,94	35,27		340,71	0,09	0,71	97,50		293,38	39,84	322,74		0,96
	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	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	17,77	16,86	83,17		564,61	0,17	10,74	97,50		331,98	66,74	380,04		3,99
	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
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	4,74	6,45	47,98		266,04	0,03	0,00	0,00		1,64	19,60	73,13		0,63
290/331	Кура, тушенная в соусе сметанном	90	15,89	10,49	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	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	25,14	24,98	100,55		707,02	0,15	9,52	27,09		90,86	70,22	211,93		3,27
	Итого за день (1200)	1270	42,91	41,84	183,72		1271,63	0,31	20,25	124,59		422,84	136,96	591,97		7,26

№ 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	6,05	12,04	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	6,24	9,08	25,17	187,36	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	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	19,00	19,47	83,06	584,48	0,25	12,51	131,04	479,60	84,34	429,24	5,06	
	Обед:													
2	Бутерброд с джемом	60	2,62	4,55	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	15,50	14,54	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	24,83	23,77	100,85	712,06	0,23	14,74	38,50	100,07	85,96	236,77	4,66	
	Итого за день (1200)	1300	43,84	43,24	183,91	1296,55	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	160	6,04	0,71	34,05	166,72	0,06	0,00	0,00		11,94	9,19	39,64	0,91
260	Гуляш из говядины	90	9,05	16,55	2,60	198,90	0,04	1,30	93,06		51,15	12,89	78,14	1,08
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	19,10	17,78	74,75	542,52	0,15	1,33	93,06		85,68	39,99	164,08	2,82
	Обед:													
22.	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,54	79,96	0,27	32,65	0,00		21,28	17,52	37,55	0,63
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
301	Кнели из кур с рисом в соусе	90	13,88	13,57	6,14	252,00	0,03	1,05	0,00		19,63	19,83	138,74	2,75
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
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	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	25,88	24,84	100,54	807,36	0,46	44,07	0,00		114,84	87,01	307,25	6,33
	Итого за день (1200)	1250	44,98	42,62	175,29	1349,88	0,60	45,40	93,06		200,52	126,99	471,33	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	
	13-й день													
	Завтрак:													
175	Каша молочная "Дружба"	160	4,63	8,52	23,22	198,10	0,08	0,73	41,75	101,62	28,36	119,41	0,62	
294	Котлета куриная	90	8,50	7,88	14,65	189,00	0,05	0,39	54,43	163,76	22,24	180,16	0,54	
	Фрукт свежий в ассортименте	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	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)	580	17,42	18,45	77,43	585,24	0,21	18,38	96,18	526,28	79,41	349,86	6,03	
	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	13,51	92,59	0,07	6,60	0,00	21,36	18,22	44,78	0,70	
294/	Шницель рубленый из птицы	90	15,70	16,16	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	53,80	19,98	72,00	3,26	
7,7	Гарнир овощной сложный	150	3,08	4,13	23,55	126,00	0,08	18,59	0,00	44,18	28,80	32,25	1,13	
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	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	26,39	24,27	101,90	726,71	0,44	32,02	48,42	160,29	113,13	238,19	8,83	
	Итого за день (1200)	1330	43,81	42,72	179,33	1311,95	0,64	50,39	144,60	686,58	192,54	588,05	14,86	

№ 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:													
238	Гречá с овощами	160	5,36	8,32	24,38	194,00	0,08	1,20	43,84	32,14	88,40	125,38	3,04	
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	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	19,06	18,25	74,97	577,50	0,19	6,12	115,66	101,22	125,88	279,27	7,42	
	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	
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	13,61	18,80	46,66	387,56	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	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	25,54	26,36	103,11	733,66	0,83	116,25	19,47	218,32	238,91	619,47	9,32	
	Итого за день (1200)	1210	44,60	44,61	178,08	1311,16	1,02	122,36	135,13	319,54	364,79	898,74	16,74	

№ 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	7,88	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	18,17	72,14	584,68	0,38	22,63	101,75	123,94	68,11	212,73	5,27	
	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	200	1,31	4,05	9,74	84,80	0,07	6,70	0,00	22,40	16,86	43,30	0,72	
Акт	Биточки нежные в соусе	90	15,01	11,32	5,69	272,25	0,05	1,64	117,90	64,80	16,34	99,00	1,37	
128	Пюре картофельное на молоке	150	3,10	6,30	28,56	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	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	23,60	25,39	101,67	815,47	0,34	37,16	167,90	174,63	91,84	294,84	5,21	
	Итого за день (1200)	1250	41,28	43,56	173,81	1400,15	0,72	59,79	269,65	298,57	159,94	507,57	10,48	

№ 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	7,64	19,34		174,00	0,05	0,00	60,00		12,60	6,30	33,75	0,53	
303	Каша вязкая пшениная	150	4,18	5,01	22,74		157,50	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	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	17,53	18,72	81,54		586,82	0,27	1,66	104,00		307,35	80,20	354,42	2,20	
	Обед:															
22.	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	5,40	5,54		79,96	0,01	3,99	0,00		21,28	12,42	24,38	0,79	
119	Суп гороховый с гречками	200	6,84	12,02	12,75		274,20	0,24	0,80	0,00		42,42	29,62	76,34	2,14	
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	39,42		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	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	23,12	24,83	101,41		788,11	0,46	105,27	28,48		137,08	79,05	218,48	6,78	
	Итого за день (1200)	1310	40,65	43,55	182,95		1374,93	0,73	106,93	132,48		444,42	159,24	572,90	8,98	

№ 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	
	17-й день													
	Завтрак:													
303	Каша гречневая вязкая	170	4,60	5,67	27,17	164,90	0,13	0,00	0,00	9,57	81,63	123,39	2,75	
290/331	Кура, тушенная в соусе сметанном	90	10,49	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	19,10	16,69	68,43	491,20	0,22	0,64	27,09	59,46	114,11	239,89	4,21	
	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	
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	18,67	21,38	43,41	400,63	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	26,17	26,19	110,72	773,69	0,27	20,65	0,00	110,65	102,16	352,59	6,81	
	Итого за день (1200)	1230	45,27	42,88	179,15	1264,89	0,49	21,29	27,09	170,11	216,27	592,47	11,01	

№ 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	28,93	166,72	0,06	0,00	0,00	11,94	9,19	39,64	0,91	
301	Кнели из кур с рисом	90	8,26	17,84	5,69	184,50	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	
	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)	590	18,85	19,36	83,10	576,54	0,20	15,64	117,90	115,94	55,73	198,44	7,72	
	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	
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	190	17,15	17,86	37,11	361,84	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	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)	710	24,55	24,68	103,66	728,50	0,26	23,76	18,77	113,15	105,70	286,41	4,70	
	Итого за день (1200)	1300	43,40	44,04	186,76	1305,04	0,46	39,41	136,67	229,09	161,43	484,86	12,42	

№ 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	6,04	6,50	17,80	162,00	0,05	0,13	61,80	188,64	14,94	133,20	0,54	
259	Жаркое по-домашнему	190	7,82	10,95	15,83	219,31	0,13	7,34	0,00	33,11	46,12	223,39	4,19	
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	17,93	17,98	71,93	560,21	0,23	10,30	61,80	247,45	79,96	404,49	5,64	
	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	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	22,76	167,14	0,16	20,60	0,00	17,97	29,03	77,90	1,16	
294/	Шницель рубленый из птицы	90	15,70	14,45	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	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	26,24	26,63	100,66	755,16	0,47	36,61	48,42	149,47	108,67	275,72	6,55	
	Итого за день (1200)	1250	44,17	44,61	172,58	1315,38	0,70	46,91	110,22	396,93	188,63	680,21	12,19	

№ 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
	20-й день															
	Завтрак:															
223	Запеканка из творога	150	13,52	16,16	35,57		338,57	0,32	1,45	86,74		96,38	35,79	128,98		5,84
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
	Фрукт свежий в ассортименте	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	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	17,94	17,08	83,47		562,47	0,43	14,99	92,54		213,34	79,23	248,33		11,02
	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	37,64		225,80	0,02	0,00	0,00		2,42	19,01	60,60		0,51
290/331	Кура, тушенная в соусе сметанном	90	13,19	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	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	24,54	24,33	115,34		761,12	0,23	8,21	27,09		112,74	108,20	275,58		3,59
	Итого за день (1200)	1250	42,48	41,41	198,82		1323,59	0,66	23,20	119,63		326,08	187,43	523,91		14,61

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

	Б	Ж	У	Ккал
1-й день	43,89	42,78	188,61	1310,38
2-й день	44,37	44,08	183,89	1400,94
3-й день	43,22	41,31	181,01	1279,30
4-й день	44,53	45,16	178,25	1341,84
5-й день	41,51	42,95	187,42	1324,50
6-й день	42,51	42,94	184,16	1282,47
7-й день	45,27	41,89	188,77	1324,14
8-й день	45,67	45,54	178,07	1375,08
9-й день	43,43	43,94	174,33	1362,75
10-й день	42,91	41,84	183,72	1271,63
11-й день	43,84	43,24	183,91	1296,55
12-й день	44,98	42,62	175,29	1349,88
13-й день	43,81	42,72	179,33	1311,95
14-й день	44,60	44,61	178,08	1311,16
15-й день	41,28	43,56	173,81	1400,15
16-й день	40,65	43,55	182,95	1374,93
17-й день	45,27	42,88	179,15	1264,89
18-й день	43,40	44,04	186,76	1305,04
19-й день	44,17	44,61	172,58	1315,38
20-й день	42,48	41,41	198,82	1323,59
За 20 дней	871,79	865,65	3638,93	26526,53
Показатель за 10 дней	43,59	43,28	181,95	1326,33
% выполнения	100,21	100,19	100,25	100,44