

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Николаева Т.А.

Николаева

01.09.2023



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МАОУ «СОШ №14» (НОЦ)

Е.Ф. Цирюльникова

01.09.2023



Примерное десятидневное меню
на пищеблоке МАОУ «СОШ №14» (НОЦ)
для организации питания
обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

День 1.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	230	5,9	7,4	37,0	239,2	45,7	0,06	1,54	0,18	147,4	160,7	34,04	0,15
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	75	Сыр полутвердый порционно	30	6,96	8,85	0	107,4	78	0,01	0,21	0,15	264,3	150	10,5	0,3
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	502	Какао с молоком и витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145,0	0,35	0,26	21,4	2,4	120,6	0	14,0	0,16
ИТОГО: (20-25%)			500	18,71 24,2%	27,32 34,5%	75,14 22,4%	622,9 26,5%	128,0	0,358	23,15	3,16	537,2	327,2	61,79	0,912
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,0	0	0,03	0,64	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	31,5	0,06	0	0,75	12,0	45,0	7,5	1,05
	372	Шницели из птицы припущенные	90	18,0	16,2	9,64	255,85	65,5	0,09	0,77	1,15	43,7	164,5	21,8	1,63
	106/13	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0,03	15,0	0,42	8,4	15,6	1,2	0,54
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
ИТОГО: (30-35%)			760	29,89 38,8%	26,91 34,0%	80,73 24,0%	686,45 29,21%	106,5	0,307	17,03	5,11	118,0	346,3	71,61	5,948
Полдник	530	Ватрушка с повидлом	100	5,8	2,3	58,0	276,6	15,0	0,06	0	0,8	16,6	45,0	10,0	0,98
	501	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0	0,02	4,0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО: (10-15%)			300	6,8 8,8%	2,5 3,1%	78,2 23,3%	362,6 15,4%	15,0	0,08	4,0	1,0	30,6	59	18	3,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1560	55,4 71,8%	56,73 71,6%	234,07 69,7%	1672,0 71,1%	249,5	0,74	44,18	9,27	685,9	732,5	151,4	10,64

День 2.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	377	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	40,0	0,16	4,8	0,2	50	98	32	1,1
	307	Котлеты рыбные	90	11,5	1,41	9	95,14	16,7	0,06	0	1,28	47,5	158,1	23,1	0,54
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	580	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,2	1,2	0,01	0	0,94	1,6	8,4	1,2	0,12
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			595	20,36 26,4%	15,89 20,1%	55,92 16,6%	449,64 19,1%	57,9	0,265	8,8	2,77	125,8	304,2	73,2	3,26
Обед	100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	0	0,07	5,68	1,88	13,4	48,8	20,4	0,68
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,6	39,2	251,8	24	0,21	0	0,63	16,6	210,4	139,9	4,7
	348	Тефтели из говядины	90	12,4	8,35	5,91	149,14	0	0,038	0	0,38	10,28	101,5	12,85	1,68
	403	Соус молочный	30	0,99	1,85	1,91	28,3	11,4	0,01	0,19	0,03	33,6	24,6	4,06	0,05
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			790	29,96 38,9%	26,75 33,8%	103,56 30,9%	776,94 33,06%	44,9	0,435	96,09	6,27	130,9	485,2	210,8	9,418
Полдник	583	Печенье овсяное	100	6,2	18	68,7	462,0	5,0	0,03	0	0,3	37	138	33	2,6
	479	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90,0	0	0	1,0	0,2	8,8	9,4	1,4	0,12
ИТОГО: (10-15%)			300	6,4 8,3%	18,2 23,0%	90,7 27,0%	552,0 23,4%	5,0	0,03	1,0	0,5	45,8	147,4	34,4	2,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1685	56,72 73,6%	60,84 76,9%	250,18 74,5%	1778,58 75,56%	107,8	0,73	105,8	9,54	302,5	936,8	318,4	15,39

День 3.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	212	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	8,46	9,06	31,7	242,2	40,8	0,18	0,72	0,76	143,8	230,0	70,6	1,69
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4,0	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	82	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0	0,036	8,4	0,24	19,32	13,2	10,8	2,65
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (20-25%)			560	11,09 14,4%	17,61 22,2%	65,74 19,6%	464,3 19,75%	44,8	0,244	9,12	1,43	173,2	267,4	88,85	5,462
Обед	113	Суп картофельный с бобовыми	200	2,6	2,7	9,2	69,0	0	0,09	6,56	1,0	15,8	54,8	21,6	0,83
	143	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,2	0,23	13,7	65,9	0	0,02	0	0,33	5,82	20,8	3,99	0,32
	376	Рагу из птицы	200	21,0	19,0	15,9	319,0	68,0	0,16	8,3	0,72	36,0	229,0	47,0	2,6
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
ИТОГО: (30-35%)			715	28,88 37,5%	22,39 28,3%	70,4 21,0%	597,8 25,4%	68,0	0,358	21,06	3,08	99,77	407,5	111,8	5,9
Полдник	543	Булочка дорожная	100	7,1	13,3	48,0	341,6	65,8	0,08	0	1,16	16,3	53,16	10,0	0,75
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0	0,02	3,3	0,1	13,5	8,0	5,9	1,16
ИТОГО: (10-15%)			300	7,4 9,6%	13,5 17,0%	62,2 18,5%	401,6 17,0%	65,8	0,1	3,3	1,26	29,8	61,16	15,9	1,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1575	47,37 61,5%	53,5 67,5%	198,34 59,1%	1463,7 62,15%	178,6	0,702	33,48	5,77	310,9	788,7	227,8	13,87

День 4.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	285	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8,0	31,0	286,0	67,0	0,12	0,3	0,9	219,0	314,0	37,0	1,53
	406	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,41	3,95	42,3	13,9	0,01	0,12	0,05	37,3	26,3	4,54	0,06
	581	Пряники	75	4,42	3,52	56,2	274,5	4,5	0,06	0	3,5	8,25	37,5	6,75	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	19,1	0,03	0,7	0	108,3	76,5	12,6	0,12
ИТОГО: (20-25%)			500	32,92 42,7%	16,63 21,0%	117,05 34,9%	749,3 31,8%	104,5	0,245	1,12	4,72	377,8	470,5	64,39	2,58
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,2	3,6	3,04	49,4	0	0,03	6,8	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,4	181,2	25,6	0,02	0	0,27	6,0	62,85	19,5	0,12
	359	Печень, тушенная в соусе смет.	90	14,94	7,2	8,37	158,4	4786	0,08	2,25	1,98	26,1	312,3	14,4	6,6
	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0	0,03	8,04	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
ИТОГО: (30-35%)			760	24,94 32,3%	22,06 27,9%	81,11 24,2%	625,5 26,6%	4821	0,247	31,79	5,81	112,2	387,5	83,31	7,708
Полдник	577	Баранки сдобные	100	8,3	8,0	60,4	346,0	0	0,12	0	3,9	19,0	72,0	14,0	1,3
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (10-15%)			300	8,5 11,0%	8,1 10,2%	69,7 20,8%	384,0 16,3%	0	0,12	0	3,9	24,1	79,7	18,2	2,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1560	66,36 86,0%	46,79 59,1%	267,86 79,9%	1758,8 74,7%	4925,5	0,632	27,33	15,6	524,1	1064	167,7	14,66

День 5.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	223	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	245,4	38,2	0,16	1,24	0,94	136,6	216,2	43,0	2,28
	341	Котлеты «Пермские»	90	14,4	13,95	10,8	227,7	42,3	0,12	0	1,26	45,0	153,0	20,7	2,47
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			575	25,48 33,0%	20,91 26,4%	71,42 21,3%	579,4 24,6%	80,5	0,315	5,24	2,55	208,3	408,9	80,6	6,25
Обед	122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,0	12,0	0,06	4,6	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
	377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,0	30,0	0,12	3,6	0,15	37,5	73,5	24,0	0,82
	333	Голубцы ленивые	90	9,45	11,34	3,15	153,0	17,1	0,03	3,06	0,27	21,6	108,0	18,3	1,44
	402	Соус молочный	30	0,99	1,85	1,91	28,3	11,4	0,01	0,19	0,03	33,6	24,6	4,06	0,05
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			780	27,35 35,5%	32,68 41,3%	67,44 20,1%	674,7 28,7%	70,5	0,325	101,6	3,95	166,2	418,0	104,9	5,41
Полдник	531	Ватрушка с творогом	100	13,0	4,6	36,1	240,0	31,6	0,08	0	1,0	81,6	141,6	18,3	0,6
	479	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90,0	0	0	1,0	0,2	8,8	9,4	1,4	0,12
ИТОГО: (10-15%)			300	13,2 17,1%	4,8 6,07%	58,1 17,3%	330,0 14,0%	31,6	0,08	1,0	1,2	90,4	151,0	19,7	0,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1655	66,03 85,6%	58,39 73,7%	196,96 58,7%	1584,1 67,3%	182,6	0,72	107,8	7,7	464,9	978	205,2	12,38

День 6.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	230	Каша манная молочная жидкая	230	7,15	7,59	35,9	240,3	46,2	0,08	1,58	0,59	157,3	140,7	23,4	0,53
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	75	Сыр полутвердый порционнo	30	6,96	8,85	0	107,4	78	0,01	0,21	0,15	264,3	150	10,5	0,3
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	502	Какао с молоком и витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145,0	0,35	0,26	21,4	2,4	120,6	0	14,0	0,16
ИТОГО: (20-25%)			500	19,96 25,9%	27,51 34,8%	74,04 22,1%	624,0 26,5%	128,5	0,378	23,19	3,57	547,1	307,2	51,15	1,292
Обед	106	Щи из квашеной капусты с картоф	200	1,3	3,58	3,08	49,8	0	0,03	3,4	1,86	27,4	31,6	14,6	0,53
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	31,5	0,06	0	0,75	12,0	45,0	7,5	1,05
	367	Птица в соусе с томатом	90	11,9	13,95	2,79	184,5	66,6	0,03	0,45	0,54	22,5	62,1	16,2	1,04
	106/13	Помидор свежий порционнo	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0,03	15,0	0,42	8,4	15,6	1,2	0,54
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
ИТОГО: (30-35%)			760	23,61 30,6%	24,7 31,2%	71,4 21,3%	604,9 25,7%	107,6	0,24	19,47	4,48	94,87	236,3	62,01	5,008
Полдник	547	Коржик молочный	100	4,6	8,1	41,3	256,6	60,5	0,05	0	0,6	18,0	37,3	6,8	0,51
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (10-15%)			300	4,8 6,2%	8,2 10,3%	50,6 15,1%	294,6 12,5%	60,5	0,05	0	0,6	23,1	45	11	1,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1560	48,37 62,7%	60,41 76,3%	196,04 58,5%	1523,5 64,7%	296,6	0,66	42,66	8,65	665,1	588,5	124,1	7,63

День 7.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	376	Рагу из птицы	200	21,0	19,0	15,9	319,0	68,0	0,16	8,3	0,72	36,0	229,0	47,0	2,6
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	581	Пряник	40	2,36	1,88	30,0	146,4	2,4	0,03	0	1,88	4,4	20,0	3,6	0,32
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			525	26,04 33,8%	21,24 26,8%	68,72 20,5%	571,7 24,3%	70,4	0,225	12,3	2,95	67,1	288,7	67,5	4,42
Обед	98	Свеклольник	200	1,8	3,7	8,2	74,6	0	0,04	6,32	1,9	29,4	49,0	22,6	1,15
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,6	39,2	251,8	24	0,21	0	0,63	16,6	210,4	139,9	4,7
	348	Тефтели из говядины	90	12,4	8,35	5,91	149,14	0	0,038	0	0,38	10,28	101,5	12,85	1,68
	403	Соус молочный	30	0,99	1,85	1,91	28,3	11,4	0,01	0,19	0,03	33,6	24,6	4,06	0,05
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			790	29,66 38,5%	26,37 33,3%	101,16 30,1%	763,94 32,5%	44,9	0,405	96,73	6,29	146,9	485,4	213,0	9,888
Полдник	577	Баранки сдобные	100	8,3	8,0	60,4	346,0	0	0,12	0	3,9	19,0	72,0	14,0	1,3
	479	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90	0	0	1,0	0,2	8,8	9,4	1,4	0,12
ИТОГО: (10-15%)			300	8,5 11,0%	8,2 10,3%	82,4 24,5%	436,0 18,5%	0	0,12	1,0	4,1	27,8	81,4	15,4	1,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1635	64,2 83,3%	55,81 70,4%	252,28 75,1%	1771,64 75,3%	115,3	0,75	110,0	13,34	241,8	855,5	295,9	15,72

День 8.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,7	239,6	39,0	0,18	1,3	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4,0	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,06	38	0,2	35	17	11	1,5
	457	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	2,6	3,2	19,0	115,0	15,2	0,02	0,2	0,08	105,0	70,7	11,6	0,07
ИТОГО: (20-25%)			540	12,81 16,6%	18,81 23,8%	75,18 22,4%	523,9 22,2%	58,3	0,288	39,5	0,87	276,7	287,0	72,65	3,072
Обед	129	Суп с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,2	1,7	0,05	3,04	1,56	12,8	37,4	13,6	0,65
	380	Капуста тушеная	150	3,0	5,1	11,4	103,5	25,5	0,04	17,5	0,45	82,5	61,5	30,0	1,18
	372	Шницели из птицы припущенные	90	18,0	16,2	9,64	255,85	65,5	0,09	0,77	1,15	43,7	164,5	21,8	1,63
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
ИТОГО: (30-35%)			750	28,3 36,7%	25,28 32,05	74,7 22,2%	639,95 27,2%	92,7	0,293	27,51	4,46	186,1	382,5	108,2	5,88
Полдник	541	Булочка ванильная	100	8,8	7,8	48,0	298,3	49,5	0,1	0	1,3	20,1	67,6	12,0	0,96
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0	0,02	3,3	0,1	13,5	8,0	5,9	1,16
ИТОГО: (10-15%)			300	9,1 11,8%	8,0 10,1%	62,2 18,5%	358,3 15,2%	49,5	0,12	3,3	1,4	33,6	75,6	17,9	2,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1590	50,21 65,1%	52,09 65,9%	212,08 63,1%	1522,15 64,6%	200,5	0,701	70,31	6,73	496,5	745,2	198,7	11,07

День 9.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	268	Омлет натуральный	130	11,2	17,0	2,8	208,0	248,0	0,06	0,4	1,0	100,0	194,0	16,0	2,1
	576	Батон	30	1,87	0,72	12,85	65,2	0	0,027	0	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
	86	Повидло порционно	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,001	0,07	0	2,1	1,35	1,05	0,19
	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (20-25%)			575	14,33 18,6%	18,02 22,8%	54,9 16,3%	436,5 18,57%	248	0,108	4,47	1,62	125,9	233,3	32,5	6,21
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,2	3,6	3,04	49,4	0	0,03	6,8	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	375	Плов из отварной птицы	250	15,3	10,25	31,0	278,7	18,7	0,05	0	0,75	25,0	108,7	35,0	0,88
	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0	0,03	8,04	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
ИТОГО: (30-35%)			770	21,7 28,1%	19,71 24,9%	74,34 22,1%	564,6 24,0%	28,2	0,217	23,96	5,48	115,0	248,0	86,21	4,128
Полдник	582	Печенье	100	6,2	18,0	68,7	462,0	5,0	0,03	0	0,3	37,0	138	33,0	2,6
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	19,1	0,03	0,7	0	108,3	76,5	12,6	0,12
ИТОГО: (10-15%)			300	9,0 11,6%	20,5 25,9%	82,3 24,5%	550,0 23,4%	24,1	0,06	0,7	0,3	145,3	214,5	45,6	2,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1645	45,03 58,3%	58,23 73,6%	211,54 62,9%	1551,1 65,97%	300,3	0,385	29,13	7,4	386,3	695,8	164,3	13,05

День 10 .

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	227	Каша ячневая вязкая	200	7,44	6,64	36,2	234,6	39,0	0,14	1,7	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
	347	Котлеты «школьные»	90	13,7	9,9	11,9	191,7	27,0	0,12	0	1,26	45,0	122,4	18,9	1,86
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			575	23,82 30,9%	16,9 21,3%	70,92 21,1%	532,6 22,6%	66,0	0,295	5,7	2,37	211,1	356,5	73,6	5,25
Обед	114	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,6	0	0,07	4,4	1,04	15,0	51,4	20,2	0,71
	377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,0	30,0	0,12	3,6	0,15	37,5	73,5	24,0	0,82
	307	Котлеты рыбные	90	11,5	1,41	9,0	95,14	16,7	0,06	0	1,28	47,5	158,1	23,1	0,54
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78,0	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			750	23,19 30,1%	14,6 18,4%	71,18 21,2%	510,14 21,7%	46,7	0,355	98,2	5,79	149,1	377,7	100,1	4,36
Полдник	580	Вафли	100	3,9	30,6	62,5	541,0	6,0	0,05	0	4,7	8,0	42,0	6,0	0,6
	479	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90	0	0	1,0	0,2	8,8	9,4	1,4	0,12
ИТОГО: (10-15%)			300	4,1 5,3%	30,8 38,9%	84,5 25,2%	631,0 26,8%	6,0	0,05	1,0	4,9	16,8	51,4	7,4	0,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (60-75%)			1625	51,11 66,3%	62,3 78,6%	226,6 67,5%	1673,74 71,1%	130,3	0,69	106,1	251,4	486,4	912,3	197,8	9,37

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии,
обучающихся в образовательных учреждениях,
в возрасте 7-11 лет.
(в среднем, за 10 дней)

СанПин таблица №3	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (20-25%)	23,59%	26,65%	25,37%	21,72%
Обед (30-35%)	27,40%	34,7%	30,51%	23,71%
Полдник (10-15%)	18,25%	10,07%	15,48%	21,47%
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ: (60-75%)	69,24%	71,42%	71,36%	66,9%

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.