

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области

Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____

М.П. _____

Утверждаю:
директор МКОУ «Сызгинская ООШ»
Сабилова Н.А. _____
2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 7 ДО 11 ЛЕТ**

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального среднего профессионального образования»

День: 1**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
	Итого за завтрак:	500	21.8	23.3	68.6	573	142.5	0.33	1.94	1.7	526.1	109.5	529.9	4.19
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	60	0.400	0.060	1.100	7.000	0.000	0.020	2.100	0.060	10.700	8.500	18.200	0.310
118	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
339	Котлеты из говядины	90	15.8	11.1	13.5	219	3.6	0.14	0	1.26	47.7	23.4	155.7	2.52
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	995	30.8	23.36	117.3	802	44.7	0.402	23.11	5.88	163.5	171.8	351.5	12.189
	Итого за день:	1495	52.6	46.66	185.9	1375	187.2	0.732	25.05	7.58	689.6	281.3	881.4	16.379

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	19.01	18.1	72.95	526.09	176.1	0.15	1.71	1.6	317.29	124.6	334	3.69
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
95.433	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	205	1.6	4.2	5.8	68	5	0.03	6	1.9	33	19.4	41.6	0.88
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
298	Рыба, тушеная	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	1000	26.2	19.5	126.4	777	81.23	0.573	43.32	7.54	163.2	192.4	370.5	8.36
	Итого за день:	1520	45.21	37.6	199.4	1303.09	257.33	0.723	45.03	9.14	480.49	317	704.5	12.05

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная, со сливочным маслом	205	5.2	6.5	32.1	208	40	0.06	1.3	0.16	128	29	126	29
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	505	21.5	22.9	73.9	589	149.1	0.13	2.14	1.37	548.3	153.3	435.1	31.72
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
53	Икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43	0	0.01	4.44	0.78	16.8	12.6	24.6	0.73
129	Суп с мак. изделиями и картофелем	200	2.4	4	10	86	6.7	0.05	3.01	1.62	17	14.4	39.6	0.66
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	990	32.7	31.96	104.8	836	113.8	0.383	26.07	5.79	196.1	193.4	396.3	10.93
	Итого за день:	1495	54.2	54.86	178.7	1425	262.9	0.513	28.21	7.16	744.4	346.7	831.4	42.65

День: 4**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	18.8	16.8	85.5	568	168.6	0.21	2.1	2.1	240.1	139.5	355.9	5.81
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
263	Макаронник с мясом	200	24.2	20.8	26.1	389	43	0.13	0.33	1.8	40	32	251	4.03
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	935	32.657	27.219	106.409	797.609	48.266	15.474	41.44	7.67	144.732	166.15	362.601	11.456
	Итого за день:	1455	51.457	44.019	191.909	1365.609	216.866	15.684	43.54	9.77	384.832	305.65	718.501	17.266

День: 5**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.51	23.2	71.55	575.09	138.1	0.15	2.15	1.34	551.29	145.6	439	2.64
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	60	0.400	0.060	1.100	7.000	0.000	0.020	2.100	0.060	10.700	8.500	18.200	0.310
95.4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1.6	4.2	5.8	68	5	0.03	6	1.9	33	19.4	41.6	0.88
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	995	31.2	29.46	126.9	896	109.1	0.283	23.12	5.5	185	197.3	401.9	10
	Итого за день:	1495	52.71	52.66	198.45	1471.09	247.2	0.433	25.27	6.84	736.29	342.9	840.9	12.64

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
	Итого за завтрак:	500	30.4	39.8	41.6	645	472	0.23	0.74	2.7	468.1	72.2	582.7	6.09
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
53	Икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43	0	0.01	4.44	0.78	16.8	12.6	24.6	0.73
129	Суп с мак. изделиями и картофелем	200	2.4	4	10	86	6.7	0.05	3.01	1.62	17	14.4	39.6	0.66
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22.8	15.7	17	300	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	930	33.6	23.66	103.1	757	74.8	0.34	33.75	4.92	135	187	375.2	13.15
	Итого за день:	1430	64	63.46	144.7	1402	546.8	0.57	34.49	7.62	603.1	259.2	957.9	19.24

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	18.8	18.3	71.2	523	186.1	0.16	1.7	1.61	316.3	134.3	344.1	4.21
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
339	Котлеты из говядины	90	15.8	11.1	13.5	219	3.6	0.14	0	1.26	47.7	23.4	155.7	2.52
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
509	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	995	33.951	24.553	131.811	882.56	36.883	3.322	48.51	8.706	412.444	334.824	495.608	15.122
	Итого за день:	1515	52.751	42.853	203.011	1405.56	222.983	3.482	50.21	10.316	728.744	469.124	839.708	19.332

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.8	23.3	68.6	573	142.6	0.23	1.94	1.7	526.1	168.5	470.9	4.19
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
298	Рыба, тушенная	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	995	27.3	19.5	127.7	786	76.1	0.323	23.12	5.59	163.3	207.4	397.1	8.86
	Итого за день:	1495	49.1	42.8	196.3	1359	218.7	0.553	25.06	7.29	689.4	375.9	868	13.05

День: 9

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	495	26.41	48.4	50.85	739.09	494.1	0.14	1.31	3	290.29	124.6	433	5.3
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
53	Икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43	0	0.01	4.44	0.78	16.8	12.6	24.6	0.73
118	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22.8	15.7	17	300	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	935	32.5	24.36	94.3	724	73.1	0.35	33.55	5.22	144.5	190.9	383.2	11.579
	Итого за день:	1430	58.91	72.76	145.15	1463.09	567.2	0.49	34.86	8.22	434.79	315.5	816.2	16.879

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.3	23.4	69.8	572	148.1	0.16	2.14	1.35	550.3	155.3	449.1	3.16
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие помидоры порционно	60	0.400	0.060	1.100	7.000	0.000	0.020	2.100	0.060	10.700	8.500	18.200	0.310
129	Суп с мак. изделиями и картофелем	200	2.4	4	10	86	6.7	0.05	3.01	1.62	17	14.4	39.6	0.66
375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223	15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	930	21.6	13.86	110.7	653	21.93	0.51	39.21	6.23	98.9	155.9	212.8	8.04
	Итого за день:	1430	42.9	37.26	180.5	1225	170.03	0.67	41.35	7.58	649.2	311.2	661.9	11.2

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	18.5	18.7	78.3	555	172.6	0.24	1.9	1.8	259.1	157.5	368.9	5.17
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
95.433	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	205	1.6	4.2	5.8	68	5	0.03	6	1.9	33	19.4	41.6	0.88
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	935	30.7	30.1	89.6	751	112.1	0.363	27.72	4.99	188.7	177.3	362.5	10.89
	Итого за день:	1455	49.2	48.8	167.9	1306	284.7	0.603	29.62	6.79	447.8	334.8	731.4	16.06

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
	Итого за завтрак:	495	26.41	48.4	50.85	739.09	494	0.24	1.31	3	290.29	65.6	492	5.3
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22.8	15.7	17	300	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	935	33.5	23.9	94.34	718	80.1	0.36	34.5	4.57	153.2	185	375	12.67
	Итого за день:	1430	59.91	72.3	145.19	1457.09	574.1	0.6	35.81	7.57	443.49	250.6	867	17.97