

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1

_____/____Гильфанова Н.В____/

Разработано

Директор ООО "Феникс"

_____/____М.Ю Ожгихина____/

Примерное 10-ти дневное меню рациона для организации питания детей 1-4 классов в МБОУ СОШ №1 г.Сарапула,2023

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 1

№ рецепта	Наименование	Вес,г				Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
125-2008	"Каша манная молочная" жидкая	180	6,552	7,76	31,68	208,8	0,1944	2,52	104,56	176,25	40,7	25,344	0,21
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,5
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	0,5
337-2004	Яйцо	40	5,12	6,2	0,28	63,48	0,018	0,4	12,7	0	99,78	0,12	0,05
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	12	0,03	25	21	9	0,6
	Итого	580	15,9	16,5	78,3	530,6	0,3	14,9	158,5	220,5	222,5	52,1	3,0
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	200	6,4	6,4	10,08	166,4	0,112	4,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	3,25	7,6	25	168	0,0987	2	23	0	161,3	37,5	0,525
451-2004	Котлета мясная	90	9	9,11	12	189	0,108	0	198	25	50	8	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	21,61	131	0	4,3	0	150	0	0	0,07
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
7-2004	Салат из моркови с сахаром*	60	0,1	0,1	7,8	15,7	0,01	8	2,8	12,3	54	0	0
	Итого	800	24,9	23,9	107,1	819,4	0,4232	18,86	226,04	331,85	334,05	83,71	4,005
	Итого за день		40,8	40,4	185,3	1349,9	0,7346	33,78	384,56	552,3	556,53	135,81	6,975

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 2

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
510-2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	7,05	28,5	180	0,09	1,2	55,4	185	107,5	25,856	0,31
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,2
75-2008	Котлета Детская	90	9,2	5,13	10,07	155	0,01	0	110	0	94,5	5,85	0,108
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
105-2013	Масло сливочное	5	0,025	1,1	0,03	28	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,56
	Итого	555	18,245	16,7	81,34	577	0,235	10,25	206,756	229,22	263,43	49,778	2,784
	Обед												
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	200	6,56	6,8	20	203,2	0,16	5,64	0,16	51,92	0	45,744	0,48
510-2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	7,05	28,5	180	0,09	1,2	85,4	185	207,5	25,856	0,31
75-2008	Котлета Детская	90	9,2	6,13	10,07	155	0,0315	0	140,17	55	94,5	14,85	0,9
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	770	26,3	23,6	110,5	796,2	0,442	15,89	225,856	339,69	379,18	108,93	4,436
	Итого за день		44,5	40,3	191,8	1373,2	0,677	26,15	432,612	568,91	642,61	158,71	7,22

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 3

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
541-2004	Рагу овощное с фаршем	150/ 50	15,2	19,1	28	300	0,2	7	142	213,5	182,5	31	0,5
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
648-2004	Кисель из концентрата	200	0	0	17	81	0	0	0	20	0	0	0,3
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	8	0,03	16	11	9	0,6
	Итого	550	19,2	19,6	76,2	524,3	0,299	15	142,03	262,5	244,6	53,6	2,51
	Обед												
134-2004	Суп картофельный с макаронами изд	200	4	2,9	35	154	0,12	4,16	0	55	100	20	0,5
541-2004	Рагу овощное с фаршем	150/ 50	15,2	19,1	28	300	0,2	7	202	213,5	82,5	31	0,5
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
78-2004	Икра морковная*	60	2,32	1,2	6	94,9	0,03	9	35,8	45	102,28	12	0,375
	Итого	730	26,8	23,9	114,6	756,2	0,4445	20,16	237,8	336,25	361,53	85,05	3,845
	Итого за день		46,0	43,4	190,8	1280,5	0,7435	35,16	379,83	598,75	606,13	138,65	6,355

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 4

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
510-2004	Каша пшениная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	0,05	0,00	0,00	114,04	165,95	37,50	0,30
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	9,7	8,5	12	120	0,05	0	100	68,5	16	16,75	0,6
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,05
	Итого	500	17,9	17,98	72,35	520,3	0,17	0,00	141,23	201,74	242,95	71,89	3,06
	Обед												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	6,2	22,4	143,2	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,07
510-2004	Каша пшениная вязкая	150	4,35	6,90	23,85	180,00	0,05	0,00	114,00	14,04	265,95	37,50	0,30
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	9,7	8,5	12	120	0,05	0	100	185	16	16,75	0,6
71-2008	Винегрет овощной*	60	1,2	1,5	5,42	107,2	0,07	7,5	0,5	45,78	1	0	0,39
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	770	25,3	23,8	109,3	757,7	0,4285	15,9	243,06	327,57	359,7	94,94	3,83
	Итого за день		43,2	41,7	181,6	1278,0	0,6015	15,9	384,29	529,31	602,65	166,83	6,89

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 5

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	3	30	150	0,0987	2	0	50	41,3	37,5	0,525
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,46	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	45	0	148	31	16	0,8
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	14,13	14,04	180	0,175	0,72	150	0	70,2	0,35	0,05
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,56
	Итого	500	17,4	19,9	81,4	578,9	0,4	47,7	191,2	212,2	195,5	67,5	3,0
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	200	6,4	6,4	13,08	166,4	0,112	4,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,5	14,13	14,04	180	0,162	0,72	213,85	0	120,2	0,35	1,05
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	3	30	168	0,0987	2	0	150	141,3	37,5	0,525
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,1
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	45	0	148	31	16	0,8
	Итого	770	25,94	27,33	114,21	800,95	0,5432	61,33	216,216	467,57	361,68	92,492	3,886
	Итого за день		43,3	47,2	195,7	1379,9	0,8959	109,1	407,446	679,77	557,18	159,98	6,931

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : суббота

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 6

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	150	4,608	5,128	20,8	124,8	0,2344	6,12	40,488	61,68	0	14,736	1,176
105-2013	Масло сливочное	12	0,07	2,3	0,08	60	0	0	42,1	1,3	2	0,05	0,58
337-2004	Яйцо /шт	40	5,12	6,2	0,28	63,48	0,018	0,4	12,7	0	88,78	0,12	0,15
100-2013	Сыр	10	2,1	2,4	2,42	36	0	0,42	0,02	98	58	54,4	0,07
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	22,8	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Итого	510	16,5	16,5	67,8	520,6	0,3	9,2	95,3	324,0	199,9	82,9	3,2
	Обед												
7-2004	Салат из моркови с сахаром*	60	0,1	0,1	7,8	15,7	0,01	8	2,8	12,3	54	0	0
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	6,2	22,4	143,2	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,72
80-2008	Котлета Геркулес	90	10,22	15,53	15,16	216,9	0,0702	3,204	162	212,92	60,84	22,437	0,25
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,1	35	223	0,08	0,015	0	75	141	12	0,12
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Итого	750	25,1	26,4	116,8	762,1	0,3892	19,62	193,36	378,22	314,94	70,677	3,2
	Итого за день		41,7	42,9	184,6	1282,7	0,7106	28,86	288,668	702,2	514,82	153,58	6,356

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 7

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
492-2004	Плов из курицы	200	12,2	13	32,2	317	0,03	1,3	110	175	33	31	0,72
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
50-2013	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	0,11
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
100-2013	Сыр	10	2,2	2,4	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
	Итого	520	19,0	18,9	83,5	587,5	0,129	9,64	136,55	211	246,62	57,25	3,08
	Обед												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	4,8	20	165	0,16	8,4	128,56	160	0	18,64	0,72
492-2004	Плов из курицы	220	14,3	15,9	37,03	364,55	0,0345	1,495	120	175	195,2	35,65	0,49
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
50-2013	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	0,11
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	750	25,2	24,4	115,0	809,0	0,319	17,4	250,11	357,75	310,47	81,44	3,79
	Итого за день		44,3	43,2	198,5	1396,6	0,448	27,04	386,66	568,75	557,09	138,69	6,87

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 8

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
520-2004	Пюре картофельное	150	4,1	6	31,5	198	0,18	6	0	42	45	25	0,7
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	8,7	8,5	12	120	0,05	0	100	168,5	16	16,75	0,6
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,07
100-2013	Сыр	10	2,2	2,4	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	500	18,8	17,4	82,3	516,3	0,3	6,8	125,0	246,5	236,1	62,9	2,8
	Обед												
181-2004	Уха с перловой крупой и минтаем	200	5,2	1,984	11,504	101,6	0,0768	7,08	0,016	26,8	106,4	24,16	0,8
520-2004	Пюре картофельное	150	4,1	6	31,5	198	0,18	6	0	42	95	25	0,7
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	8,7	8,5	12	120	0,05	0	100	168,5	16	16,75	0,6
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,09
13-2004	Салат из свежей купусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого		24,0	20,1	106,9	677,6	0,4673	22,13	100,142	285,07	294,58	88,392	3,961
	Итого за день	770	42,8	37,5	189,2	1193,9	0,7663	28,97	225,142	531,57	530,68	151,29	6,801

* Замена на консервированные овощи по сезону

День :среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 9

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A(рет.э кв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
405-2013	Курица в томатном соусе	100	11,3	11,1	3,42	160	0,02	0,192	0,03	28,3	75	13,3	0,8
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	6	30	168	0,0987	2	0	0	41,3	17,5	0,525
100-2013	Сыр	10	1,8	2	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,14
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Итого	510	19,15	19,58	72,26	526,3	0,1877	3,032	25,03	95,1	306,4	59,95	4,575
	Обед												
78-2004	Икра морковная*	60	2,32	1,2	6	94,9	0,03	9	35,8	45	32,28	12	0,375
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	200	4,8	4,8	20	165	0,16	8,4	28,56	60	0	18,64	0,07
405-2013	Курица в томатном соусе	100	11,3	11,1	3,42	160	0,02	0,192	0,03	28,3	75	13,3	0,8
510-2004	Каша вязкая рисовая	150	2,25	6	30	168	0,0987	2	0	0	141,3	17,5	0,525
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
	Итого	780	25,94	23,76	105,01	795,15	0,4032	19,59	64,39	186,85	340,33	91,49	5,24
	Итого за день		45,1	43,3	177,3	1321,5	0,5909	22,62	89,42	281,95	646,73	151,44	9,815

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 10

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
127-2008	"Каша пшеничная молочная" жидкая	200	7,66	9,2	29,3	240	0,09	0,89	1	185,87	182,4	37,24	0,07
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	4,5	0,06	77	0	0	24,65	1,2	1,9	0,04	0,56
100-2013	Сыр	10	2,2	2	2,4	35	0	0,84	25	18	116	3,55	0,014
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	Фрукт	100	2,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6
	Итого	570	16,11	16,18	78	553,3	0,189	17,73	50,68	269,87	385,4	75,43	4,354
	Обед												
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	0,72	2,94	6,3	50,7	0,066	9,054	0,126	25,02	0,432	0,432	0,276
134-2004	Суп крестьянский с крупой	200	2,048	4,56	12	90,4	0,312	1	0	30,4	140,68	45,36	0,104
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	10,8	11,2	14,04	180	0,162	0,72	213,85	180	70,2	0,35	0,05
510-2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	7,05	28,8	180	0,09	1,2	85,4	95	207,5	25,856	0,31
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
	Итого	770	23,338	26,41	106,73	708,35	0,7245	11,97	299,376	353,17	495,56	94,048	3,21
	Итого за день		39,4	42,6	184,7	1261,7	0,9135	29,7	350,056	623,04	880,96	169,48	7,564

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 11

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
516-2004	макаронные изделия отварные	150	5,2	4,1	35	165	0,08	0,015	0	16	41	12	0,012
451-2004	Котлета мясная	90	8	7,11	12	180	0,108	0	120	125	50	8	0,012
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
105-2013	Масло сливочное	10	0,05	4,5	0,06	77	0	0	24,65	1,2	1,9	0,04	0,56
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
	Итого	500	17,1	16,2	83,5	585,3	0,257	0,015	144,65	191	167	45,64	3,694
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	200	6,4	8,6	13,08	145	0,112	5,56	2,24	126,8	0	20,16	0,64
451-2004	Котлета мясная	90	8	7,11	12	180	0,108	0	65	125	50	8	0,01
516-2004	макаронные изделия отварные	150	5,2	4,1	35	165	0,08	0,015	0	16	41	12	0,12
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,09
78-2004	Икра свекольная*	60	1,74	3,24	5,4	77,7	0,036	8,3	148	39,18	0	20,58	0,14
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
	Итого	770	26,6	23,7	111,1	775,0	0,4305	13,88	215,24	360,53	182,75	90,79	3,495
	Итого за день		43,7	39,9	194,6	1360,3	0,6875	13,89	359,89	551,53	349,75	136,43	7,189

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День 12

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	150	4,608	4,128	16,8	124,8	0,1344	6,12	70,488	61,68	0	14,736	0,175
108-2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33
109-2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	7	31,6	9,4	0,78
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	8,7	11,2	12	120	0,05	0	100	68,5	16	16,75	0,006
	Фрукт	100	2,4	0	9,8	68	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6
	Итого	590	19,5	15,8	75,0	476,1	0,2834	22,12	170,518	164,18	86,1	58,086	2,891
	Обед												
134-2004	Суп картофельный с макаронами изд	200	4	2,9	30	154	0,12	4,16	0	45	100	20	0
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	180	6,912	6,192	15,2	187,2	0,2016	9,18	105,732	92,52	0	22,104	0,175
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	90	8,7	11,2	12	120	0,05	0	100	168,5	16	16,75	0,01
108-2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
109-2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,45	43,5	0,045	0	0	8,75	39,5	11,75	0,975
50-2013	Салат из свелы отварной*	60	0,84	3	12,42	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	1,1142
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	800	25,7	24,0	115,2	740,7	0,5	20,8	207,3	328,8	231,3	86,0	3,8
	Итого за день		45,2	39,8	190,3	1216,8	0,7795	42,96	377,8	492,95	317,37	144,09	6,6602

* Замена на консервированные овощи по сезону

Используемая литература при составлении меню: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2013

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности