

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
г. Воронежа и Воронежской области в 2020/2021 учебном году**



День: понедельник

Неделя: первая

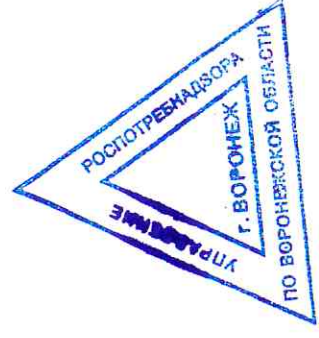
Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшениная жидкая молочная | 200 | 7,43 | 4,47 | 36,9 | 258,0 | 0,21 | 1,17 | 0,028 | 1,8 | 13,6 | 181,37 | 47,6 | 1,24 | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 0,024 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,01 | 0,21 | 0,008 | 0,15 | 264 | 150,00 | 10,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 21,63 | 24,77 | 85,19 | 693,36 | 0,34 | 12,98 | 0,1 | 2,72 | 444,8 | 504,37 | 128 | 2,86 | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Огурцы свежие* | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,2 | 0 | 0 | 10,2 | 8,4 | 7,9 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 11,5 | 4,8 | 10,25 | 168,0 | 0,15 | 1,0 | 0 | 1,0 | 108,0 | 105,25 | 37,0 | 2,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Биточки мясные паровые | 80 | 7,92 | 6,62 | 5,92 | 117,0 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 0,03 | 74,1 | 135,0 | 10,7 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 3,53 | 12,7 | 2,29 | 202,86 | 0,09 | 15,37 | 0,065 | 2,07 | 63,09 | 67,29 | 16,26 | 0,86 | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 31,4 | 140,00 | 0,01 | 3,6 | 0,2 | 0 | 32,48 | 48,72 | 10,00 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 25,61 | 24,62 | 70,76 | 726,82 | 0,41 | 24,67 | 0,275 | 3,46 | 297,07 | 407,06 | 91,86 | 5,9 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 47,24 | 49,39 | 155,95 | 1420,18 | 0,75 | 37,65 | 0,375 | 6,18 | 741,87 | 911,43 | 219,86 | 8,76 | | | | | | | | | | | | | |
| | *Замена на консервированные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |

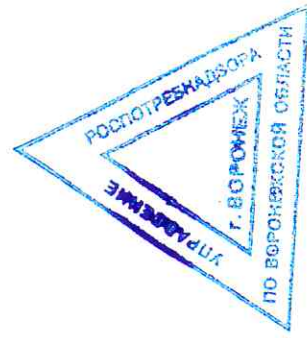
День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Запеканка рисовая | 160 | 3,46 | 9,9 | 33,7 | 222,86 | 0,2 | 0,02 | 0,041 | 1,22 | 21,97 | 48,14 | 21,0 | 0,64 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 | | |
| | Биоюгurt | 200 | 8,8 | 5,00 | 9,4 | 106,00 | 0,08 | 1,4 | 0,040 | 0 | 260,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | |
| | Булочка с повидлом | 50 | 3,5 | 1,2 | 27,5 | 134,8 | 0,05 | 12,67 | 0 | 0,51 | 32,26 | 37,34 | 7,07 | 0,5 | | |
| | Итого | | 20,51 | 18,98 | 97,16 | 611,02 | 0,39 | 15,39 | 0,101 | 1,99 | 444,61 | 372,88 | 76,67 | 1,66 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.8 а | Салат из свеклы и яблок с растительным маслом | 65 | 0,8 | 6,4 | 5,9 | 94 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0 | 19,02 | 20,7 | 9,9 | 0,96 | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,98 | 5,1 | 17,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | 0 | 0,33 | 34,5 | 36,78 | 10,75 | 0,55 | | |
| 261 | Печень говяжья тушеная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 165 | 0,2 | 29,54 | 5,5 | 2,98 | 27,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,03 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 | | |
| | Сок в ассортименте | 200 | 2,0 | 0,12 | 20,2 | 92,00 | 0,01 | 4,0 | 0 | 0,2 | 17,0 | 14,0 | 8 | 0,6 | | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | Итого | | 24,91 | 23,42 | 87,14 | 652,82 | 0,53 | 42,44 | 5,53 | 4,02 | 143,5 | 418,7 | 79,17 | 9,03 | | |
| | Итого за день | | 45,42 | 42,4 | 184,3 | 1263,84 | 0,92 | 57,83 | 5,631 | 6,01 | 588,11 | 791,58 | 155,84 | 10,69 | | |



День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 | | |
| | Молоко стуженное с сахаром 8,5%жирности | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,8 | 0,01 | 0,1 | 0,044 | 0,02 | 30,70 | 21,9 | 3,4 | 0,02 | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимон-ном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 | | |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 | | |
| | Итого | | 17,66 | 22,8 | 63,24 | 547,56 | 0,14 | 13,62 | 0,17 | 1,1 | 183,92 | 166,72 | 59,7 | 4,24 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огур-цов с зеленым луком | 60 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 | | |
| 82 | Борщ с капустой и кар-тофелем со сметаной | 250 | 2,7 | 5,2 | 11,9 | 92 | 0,05 | 0,94 | 0,02 | 0 | 49,73 | 104,5 | 22,1 | 0,8 | | |
| 291 | Плов из птицы | 150 | 12,67 | 7,4 | 28,94 | 227,0 | 0,1 | 4,5 | 0,14 | 0,36 | 34,81 | 129,1 | 40,47 | 9,8 | | |
| 345 | Компот из свежих фруктов витаминизиро-ванный | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,24 | 0,02 | 17,6 | 0 | 0,38 | 23,4 | 23,4 | 17,0 | 0,6 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | Итого | | 18,63 | 15,23 | 90,56 | 566,8 | 0,3 | 23,54 | 0,34 | 1,37 | 137,52 | 313,3 | 97,97 | 12,48 | | |
| | Итого за день | | 36,29 | 38,03 | 153,8 | 1114,36 | 0,44 | 37,16 | 0,51 | 2,47 | 337,53 | 480,02 | 157,67 | 16,72 | | |



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 12,93 | 19,06 | 2,94 | 289,6 | 0,15 | 0,26 | 0,3 | 0,75 | 103,08 | 225,75 | 16,18 | 0,75 |
| 306 | Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная) | 80 | 4,31 | 2,18 | 4,64 | 47,3 | 0,04 | 7,68 | 0,011 | 1,8 | 19,14 | 48,96 | 16,13 | 0,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | | 18,89 | 21,46 | 32,24 | 443,66 | 0,21 | 7,97 | 0,311 | 2,81 | 137,92 | 294,91 | 40,31 | 1,89 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.12 | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 1,0 | 3,1 | 5,3 | 70 | 0,06 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 28,1 | 11,7 | 0,53 |
| 1.3 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 160 | 3,78 | 5,3 | 39,29 | 242 | 0,03 | 0 | 0,004 | 0,25 | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,05 | 4,01 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 89,07 | 192,19 | 48,53 | 0,85 |
| | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 | 16,02 | 65,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 2,40 | 1,20 | 0,28 |
| 388 | Напиток их плодов шиповника витаминизированный | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 15,00 | 0,003 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 19,53 | 16,61 | 121,58 | 780,16 | 0,13 | 34,08 | 0,013 | 3,13 | 197,94 | 370,27 | 139,22 | 4,69 |
| | Итого за день | | 38,42 | 38,07 | 153,82 | 1223,82 | 0,39 | 42,05 | 0,324 | 5,94 | 335,86 | 665,18 | 179,53 | 6,58 |



День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,78 | 30,45 | 195,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0,8 | 11,1 | 37,2 | 5,7 | 0,57 | |
| 268/330 | Биточки из говядины с соусом сметанным | 80 | 8,27 | 9,02 | 8,79 | 131 | 0,04 | 0,18 | 0,013 | 1,8 | 28,56 | 79,71 | 25,47 | 1,45 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 | |
| | Булочка | 50 | 2,95 | 3,80 | 29,00 | 161,90 | 0,06 | 0,08 | 0,09 | 0,55 | 24,63 | 46,18 | 7,02 | 0,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | |
| | Итого | | 21,43 | 21,48 | 94,8 | 635,96 | 0,2 | 1,56 | 0,123 | 3,41 | 194,67 | 270,49 | 58,79 | 2,84 | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла * | 60 | 1,05 | 3,7 | 5,5 | 59,7 | 0,05 | 7,8 | 0 | 1,6 | 68,37 | 78,4 | 11,2 | 0,45 | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | 0 | 1,38 | 122,93 | 47,43 | 21,20 | 0,83 | |
| 295 | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 12,16 | 9,88 | 10,8 | 189,76 | 0,06 | 0,16 | 0,16 | 0,30 | 35,2 | 76,8 | 24,80 | 1,76 | |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 0,6 | 23,70 | 112,20 | 0,15 | 21,75 | 0 | 0,15 | 20,5 | 61,00 | 33,00 | 1,2 | |
| | Кисель из концентрата витаминизированный | 200 | 0,24 | 0 | 33,8 | 132,0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,18 | 18,0 | 6,42 | 4 | 0,6 | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | |
| | Итого | | 20,49 | 20,6 | 101,69 | 670,1 | 0,38 | 54,19 | 0,16 | 3,97 | 274,2 | 312,45 | 101,2 | 6,08 | |
| | Итого за день | | 41,92 | 42,08 | 196,49 | 1306,06 | 0,58 | 55,75 | 0,283 | 7,38 | 468,87 | 582,94 | 159,99 | 8,92 | |
| | *Замена на салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,1 | 51,4 | 0,01 | 11,8 | 0 | 9,24 | 31,3 | 20,3 | 9,6 | 0,4 | |



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | г |
| 182 | Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром | 200 | 5,1 | 10,12 | 43,40 | 291 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 22,12 | 0,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | |
| 15 | Сыр (Российский) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,0 | 0,005 | 0,1 | 0,03 | 0,08 | 132 | 75,0 | 5,25 | 0,15 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 0,03 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 | |
| | Итого | | 14,24 | 18,25 | 70,56 | 510,36 | 0,145 | 2,87 | 0,118 | 0,55 | 419,19 | 355,14 | 55,27 | 1,35 | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Помидоры свежие* | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | - | 15,15 | 0,002 | 0,2 | 18,4 | 12,0 | 15,75 | 0,6 | |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 143,7 | 26,00 | 1,1 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 200 | 20,1 | 17,7 | 18,9 | 337,1 | 0,14 | 7,7 | 0 | 3,5 | 64,86 | 235,14 | 38,5 | 4,4 | |
| 11.6 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 35,4 | 140,00 | 0,01 | 0,4 | 0,002 | 0 | 25,2 | 19,4 | 39,6 | 0,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | |
| | Итого | | 24,74 | 20,56 | 89,65 | 689,96 | 0,39 | 34,33 | 0,064 | 5,36 | 213,46 | 452,64 | 129,85 | 7,94 | |
| | Итого за день | | 38,98 | 38,81 | 160,21 | 1200,32 | 0,535 | 37,2 | 0,182 | 5,91 | 632,65 | 807,78 | 185,12 | 9,29 | |
| | *Замена на консервированные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимо-ном | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 16,94 | 21,95 | 57,69 | 514,76 | 0,134 | 13,52 | 0,126 | 1,08 | 153,22 | 144,82 | 56,3 | 4,22 | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 65 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 3,58 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 19,06 | 0,9 | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,93 | 144,43 | 0,015 | 2,83 | 0 | 2,45 | 42,68 | 137,78 | 38,25 | 1,83 | | | | | | | | | | |
| 261 | Печень говяжья туше-ная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 185,0 | 0,2 | 5,54 | 5,5 | 2,98 | 67,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша ячневая рассып-чатая | 150 | 4,7 | 4,10 | 30,88 | 182,55 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 39,2 | 210,0 | 14,00 | 5,01 | | | | | | | | | | |
| 352 | Кисель из свежих фруктов витаминизиро-ванный | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 18,0 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 25,69 | 24,42 | 116,28 | 822,02 | 0,555 | 29,95 | 5,5 | 5,97 | 341,01 | 726,97 | 96,09 | 14,08 | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 42,63 | 46,37 | 173,97 | 1336,78 | 0,689 | 43,47 | 5,626 | 7,05 | 494,23 | 871,79 | 152,39 | 18,3 | | | | | | | | | | |



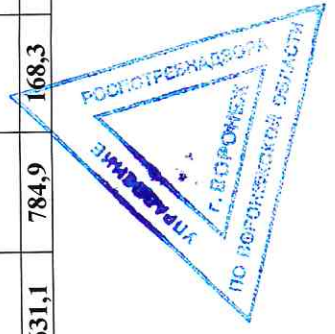
День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 13,8 | 7,1 | 0,17 | 122,2 | 0,07 | 0,62 | 0,05 | 0,47 | 28,87 | 151,11 | 22,9 | 0,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,033 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 0,001 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
| | Итого | | 20,06 | 18,23 | 44,99 | 425,69 | 0,27 | 5,7 | 0,124 | 0,99 | 198,72 | 341,26 | 71,6 | 2,14 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов * | 60 | 0,57 | 3,6 | 1,8 | 42,36 | 0,02 | 5,66 | 0 | 0,3 | 16,3 | 18,06 | 9,9 | 0,46 |
| 111 | Суп вермишелевый | 250 | 6,3 | 6,3 | 49,3 | 283,1 | 0,1 | 0,5 | 0,023 | 0,3 | 197,3 | 166,9 | 24,9 | 0,5 |
| 2,7 | Тефтели мясные | 90 | 13,1 | 12,4 | 8,5 | 198 | 0,1 | 3,4 | 0,001 | 0,03 | 34 | 135 | 29,3 | 0,5 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | 0 | 0,027 | 0,60 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 2,0 | 0,12 | 20,2 | 92,00 | 0,01 | 4,0 | 0 | 0,2 | 17,0 | 14,0 | 8 | 0,6 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 27,88 | 28,28 | 136,23 | 707,42 | 0,3 | 13,56 | 0,051 | 1,79 | 276,41 | 437,86 | 101,11 | 3,83 |
| | Итого за день | | 47,94 | 46,51 | 181,22 | 1133,11 | 0,57 | 19,26 | 0,175 | 2,78 | 475,13 | 779,12 | 172,71 | 5,97 |
| | *Замена на консервированные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |



День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром запеченный | 150 | 15,0 | 18,0 | 3,7 | 237 | 0,09 | 3,9 | 0,24 | 0,3 | 248,6 | 300,3 | 21,8 | 3,0 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | |
| 14 | Масло сливочное | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,09 | 46,2 | 0 | 0 | 0,028 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 | | |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | | |
| | Итого | | 18,21 | 23,8 | 49,45 | 485,96 | 0,15 | 13,93 | 0,268 | 1,07 | 274,7 | 351,5 | 71,8 | 4,12 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Винегрет с сельдью и зеленым луком | 60 | 3,5 | 6,2 | 3,0 | 75,1 | 0,03 | 3,55 | 0,002 | 2,7 | 23,1 | 61,3 | 11,7 | 0,5 | | |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 1,9 | 5,4 | 12,5 | 107,29 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 | | |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104,3 | 0,07 | 0,35 | 0,01 | 0,5 | 93,1 | 176,5 | 20,9 | 0,6 | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209,0 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 | | |
| 350 | Кисель из ягод витаминизированный | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 11,36 | 0,01 | 14,00 | 0 | 0,2 | 8,2 | 9,0 | 4,4 | 0,14 | | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | Итого | | 26,96 | 25,57 | 91,58 | 599,01 | 0,2 | 25,44 | 0,052 | 4,43 | 356,4 | 433,4 | 96,5 | 3,75 | | |
| | Итого за день | | 45,17 | 49,37 | 141,03 | 1084,97 | 0,35 | 39,47 | 0,32 | 5,5 | 631,1 | 784,9 | 168,3 | 7,87 | | |



День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Запеканка рисовая с тыквой | 180 | 4,7 | 8,7 | 39,26 | 282,9 | 0,4 | 2,8 | 0,05 | 1,5 | 33,4 | 91,1 | 30,56 | 0,93 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,97 | 2,18 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | |
| | Булочка с повидлом | 50 | 3,5 | 1,2 | 27,5 | 134,8 | 0,05 | 1,26 | 0 | 0,51 | 32,26 | 37,34 | 7,07 | 0,5 | | |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | | |
| | Итого | | 15,25 | 12,78 | 113,32 | 661,06 | 0,55 | 15,36 | 0,07 | 2,67 | 204,04 | 263,84 | 100,23 | 2,35 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с зеленым луком | 60 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 143,7 | 26,00 | 1,1 | | |
| 288 | Птица (курица отварная) | 80 | 18,7 | 9,66 | 0 | 262,4 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,17 | 32,0 | 114,4 | 16,0 | 2,0 | | |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 5,52 | 11,8 | 115,5 | 0,03 | 2,75 | 0 | 0,15 | 88,1 | 81,00 | 20,85 | 1,2 | | |
| 342 | Компот из фруктов витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 115,00 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0,0,8 | 49,3 | 6,42 | 4,00 | 0,8 | | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | Итого | | 26,44 | 20,05 | 69,25 | 724,96 | 0,41 | 27,63 | 0,22 | 2,25 | 294,78 | 401,82 | 69,25 | 6,38 | | |
| | Итого за день | | 41,69 | 32,83 | 182,57 | 1386,02 | 0,96 | 42,99 | 0,29 | 4,92 | 498,82 | 665,66 | 169,48 | 8,73 | | |

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двенадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 544с



| | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1-завтрак | 21,63 | 24,77 | 85,19 | 693,36 | 0,34 | 12,98 | 0,1 | 2,72 | 444,8 | 504,37 | 128 | 2,86 |
| 2-завтрак | 20,51 | 18,98 | 97,16 | 611,02 | 0,39 | 15,39 | 0,101 | 1,99 | 444,61 | 372,88 | 76,67 | 1,66 |
| 3-завтрак | 17,66 | 22,8 | 63,24 | 547,56 | 0,14 | 13,62 | 0,17 | 1,1 | 183,92 | 166,72 | 59,7 | 4,24 |
| 4-завтрак | 18,89 | 21,46 | 32,24 | 443,66 | 0,21 | 7,97 | 0,311 | 2,81 | 137,92 | 294,91 | 40,31 | 1,89 |
| 5-завтрак | 21,43 | 21,48 | 94,8 | 635,96 | 0,2 | 1,56 | 0,123 | 3,41 | 194,67 | 270,49 | 58,79 | 2,84 |
| 6-завтрак | 14,24 | 18,25 | 70,56 | 510,36 | 0,145 | 2,87 | 0,118 | 0,55 | 419,19 | 355,14 | 55,27 | 1,35 |
| 7-завтрак | 16,94 | 21,95 | 57,69 | 514,76 | 0,134 | 13,52 | 0,126 | 1,08 | 153,22 | 144,82 | 56,3 | 4,22 |
| 8-завтрак | 20,06 | 18,23 | 44,99 | 425,69 | 0,27 | 5,7 | 0,124 | 0,99 | 198,72 | 341,26 | 71,6 | 2,14 |
| 9-завтрак | 18,21 | 23,8 | 49,45 | 485,96 | 0,15 | 13,93 | 0,268 | 1,07 | 274,7 | 351,5 | 71,8 | 4,12 |
| 10-завтрак | 15,25 | 12,78 | 113,32 | 661,06 | 0,55 | 15,36 | 0,07 | 2,67 | 204,04 | 263,84 | 100,23 | 2,35 |
| | 184,82 | 204,5 | 708,64 | 5529,39 | 2,529 | 102,9 | 1,511 | 18,39 | 2655,79 | 3065,93 | 718,67 | 27,67 |

| | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1-обед | 25,61 | 24,62 | 70,76 | 726,82 | 0,41 | 24,67 | 0,275 | 3,46 | 297,07 | 407,06 | 91,86 | 5,9 |
| 2-обед | 24,91 | 23,42 | 87,14 | 652,82 | 0,53 | 42,44 | 5,53 | 4,02 | 143,5 | 418,7 | 79,17 | 9,03 |
| 3-обед | 18,63 | 15,23 | 90,56 | 566,8 | 0,3 | 23,54 | 0,34 | 1,37 | 137,52 | 313,3 | 97,97 | 12,48 |
| 4-обед | 19,53 | 16,61 | 121,58 | 780,16 | 0,13 | 34,08 | 0,013 | 3,13 | 197,94 | 370,27 | 139,22 | 4,69 |
| 5-обед | 20,49 | 20,6 | 101,69 | 670,1 | 0,38 | 54,19 | 0,16 | 3,97 | 274,2 | 312,45 | 101,2 | 6,08 |
| 6-обед | 24,74 | 20,56 | 89,65 | 689,96 | 0,39 | 34,33 | 0,064 | 5,36 | 213,46 | 452,64 | 129,85 | 7,94 |
| 7-обед | 25,69 | 24,42 | 116,28 | 822,02 | 0,555 | 29,95 | 5,5 | 5,97 | 341,01 | 726,97 | 96,09 | 14,08 |
| 8-обед | 27,88 | 28,28 | 136,23 | 707,42 | 0,3 | 13,56 | 0,051 | 1,79 | 276,41 | 437,86 | 101,11 | 3,83 |
| 9-обед | 26,96 | 25,57 | 91,58 | 599,01 | 0,2 | 25,44 | 0,052 | 4,43 | 356,4 | 433,4 | 96,5 | 3,75 |
| 10-обед | 26,44 | 20,05 | 69,25 | 724,96 | 0,41 | 27,63 | 0,22 | 2,25 | 294,78 | 401,82 | 69,25 | 6,38 |
| | 240,88 | 219,36 | 974,72 | 6940,07 | 3,605 | 309,83 | 12,205 | 35,75 | 2532,29 | 4274,47 | 1002,22 | 74,16 |



| Итого за день | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---------------|-------------|------------|--------------|-----------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-----------|
| 1 день | 47,24 | 49,39 | 155,95 | 1420,18 | 0,75 | 37,65 | 0,375 | 6,18 | 741,87 | 911,43 | 219,86 | 8,76 |
| 2 день | 45,42 | 42,4 | 184,3 | 1263,84 | 0,92 | 57,83 | 5,631 | 6,01 | 588,11 | 791,58 | 155,84 | 10,69 |
| 3 день | 36,29 | 38,03 | 153,8 | 1114,36 | 0,44 | 37,16 | 0,51 | 2,47 | 337,53 | 480,02 | 157,67 | 16,72 |
| 4-день | 38,42 | 38,07 | 153,82 | 1223,82 | 0,39 | 42,05 | 0,324 | 5,94 | 335,86 | 665,18 | 179,53 | 6,58 |
| 5-день | 41,92 | 42,08 | 196,49 | 1306,06 | 0,58 | 55,75 | 0,283 | 7,38 | 468,87 | 582,94 | 159,99 | 8,92 |
| 6-день | 38,98 | 38,81 | 160,21 | 1200,32 | 0,535 | 37,2 | 0,182 | 5,91 | 632,65 | 807,78 | 185,12 | 9,29 |
| 7-день | 42,63 | 46,37 | 173,97 | 1336,78 | 0,689 | 43,47 | 5,626 | 7,05 | 494,23 | 871,79 | 152,39 | 18,3 |
| 8-день | 47,94 | 46,51 | 181,22 | 1133,11 | 0,57 | 19,26 | 0,175 | 2,78 | 475,13 | 779,12 | 172,71 | 5,97 |
| 9-день | 47,94 | 46,51 | 181,22 | 1133,11 | 0,57 | 19,26 | 0,175 | 2,78 | 475,13 | 779,12 | 172,71 | 5,97 |
| 10-день | 41,69 | 32,83 | 182,57 | 1386,02 | 0,96 | 42,99 | 0,29 | 4,92 | 498,82 | 665,66 | 169,48 | 8,73 |
| ИТОГО | 428,47 | 421 | 1723,55 | 12517,6 | 6,404 | 392,62 | 13,571 | 51,42 | 5048,2 | 7334,62 | 1725,3 | 99,93 |

