

СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

(подпись)
(ФИО)
(дата)

Примерное двухнедельное меню для 1-4 классов (завтрак и обед)

День: День 1

Сезон:

Возрастная 1-4 классы Завтраки

категории:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
179/1	Каша манная с яблоками	200	4,220	8,740	25,480	185,680	0,080	3,700	0,020	0,000		89,700	80,400	17,520	1,060	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	16,760	82,200	0,020	200,000	0,000	0,000		21,600	0,000	2,000	5,060	
15	Сыр порционными	20	4,640	6,100	0,000	72,000	0,006	0,140	0,052	0,000		176,000	100,000	7,000	0,200	
473	Булочка "Веснушка"	50	4,010	1,470	29,320	98,100	0,145	0,215	0,005	0,000		3,040	3,990	0,915	0,515	
H/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000		6,900	0,000	0,000	0,570	
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	0,720	68,970	0,030	0,000	0,000	0,000		6,900	31,800	7,500	0,930	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	17,600	17,220	87,370	571,030	0,341	204,055	0,077	0,000		304,140	216,190	34,935	8,335	

День: День 1

Сезон:

Возрастная 1-4 классы Обеды

категории:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,800	6,520	15,460	125,760	0,140	9,900	0,000	0,000		33,780	29,300	10,760	1,440	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,100	9,270	44,420	300,420	0,342	0,000	0,000	0,000		18,666	230,922	154,980	5,220	
279	Тефтели мясные соусом сметанным с томатом	90	7,670	10,610	9,020	196,410	0,198	0,090	0,000	0,000		17,874	57,141	9,864	0,774	
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,670	0,060	2,100	12,000	0,012	6,300	0,000	0,000		6,000	21,000	9,000	0,480	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,020	0,720	0,000	0,000		32,480	23,440	17,460	0,700	
H/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000		6,900	0,000	0,000	0,570	
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000		6,900	31,800	7,500	0,930	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	26,950	27,170	119,730	902,840	0,802	17,010	0,000	0,000		122,600	393,603	209,564	10,114	

День: День 2
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Завтраки
категории:

№ п/п		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
1	2			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,920	11,580	9,750	166,580	0,110	7,960	0,010	0,000	36,060	148,800	34,290	1,040			
312	Пюре картофельное	150	3,270	5,340	17,570	134,870	0,165	25,950	0,015	0,000	41,130	94,635	32,640	1,185			
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,670	0,060	2,100	12,000	0,012	6,300	0,000	0,000	6,000	21,000	9,000	0,480			
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000	10,320	2,600	1,300	0,260			
ПР	Мармелад	15	0,020	0,000	12,210	43,520	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	0,060			
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575	17,430	17,520	71,760	524,450	0,367	40,230	0,025	0,000	105,610	288,385	82,530	4,215			

День: День 2
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Обеды
категории:

Итого за день															
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,940	6,140	33,580	85,700	0,040	15,500	0,000	0,000	26,960	34,100	14,840	0,820	
312	Пюре картофельное	150	3,270	5,340	17,570	136,370	0,165	25,950	0,015	0,000	41,130	94,635	32,640	1,185	
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	11,460	11,780	13,740	173,440	0,270	23,580	5,940	0,000	19,330	222,940	13,160	5,080	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	18,760	88,200	0,020	200,000	0,000	0,000	21,600	0,000	2,000	5,060	
53	Салат из свежих с зеленым горошком	60	4,110	0,830	13,690	69,420	0,132	4,440	0,000	0,000	33,498	19,542	9,528	2,016	
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	770	28,510	25,000	114,050	688,580	0,717	269,470	5,955	0,000	156,318	403,017	79,668	15,661	

День: День 3

Сезон:

Возрастная 1-4 классы Завтраки
категория:

Итого за день:																
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
210	Омлет натуральный	200	15,100	17,200	3,500	301,560	0,120	0,680	0,360	0,000	139,680	264,840	16,560	3,520		
ГР	Кукуруза консервированная	60	0,660	0,240	6,720	36,600	0,012	2,880	0,000	0,000	25,200	24,600	7,800	0,000		
377	Чай с лимоном	200	0,120	0,020	13,700	55,860	0,000	2,540	0,000	0,000	12,800	3,960	2,160	0,320		
434	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	1,460	1,170	33,420	91,120	0,080	0,270	0,000	0,000	32,825	35,390	6,510	0,530		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000	4,600	0,000	0,000	0,380		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	20,040	19,050	68,080	575,440	0,272	6,370	0,360	0,000	219,705	349,990	38,030	5,370		

День: День 3

Сезон:

Возрастная 1-4 классы Обеды
категория:

категория:																
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
96	Рассольник ленинградский	200	3,320	4,300	31,540	105,280	0,080	13,400	0,000	0,000	13,680	50,040	15,960	0,780		
291	Плов из птицы или кролика	200	20,240	22,620	46,340	437,740	0,120	9,300	0,040	0,000	35,620	79,200	28,040	2,320		
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,480	0,060	1,020	6,000	0,012	2,100	0,000	0,000	13,800	14,400	8,400	0,360		
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,160	0,160	18,900	75,640	0,020	4,000	0,000	0,000	14,600	4,400	5,320	0,920		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	28,250	27,770	114,510	760,110	0,322	28,800	0,040	0,000	91,500	179,840	65,220	5,880		

День: День 4
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)															
222/2		250	17,000	10,300	38,180	356,230	0,075	2,125	0,025	0,000		49,975	66,700	15,900	1,450	
14	Масло сливочное порциями	20	0,260	6,300	0,340	80,200	0,002	0,000	0,000	0,000		5,800	0,000	0,000	0,060	
349	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,020	0,720	0,000	0,000		32,480	23,440	17,460	0,700	
H/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000		6,900	0,000	0,000	0,570	
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	0,720	68,970	0,030	0,000	0,000	0,000		6,900	31,800	7,500	0,930	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	21,970	17,310	86,350	702,280	0,187	2,845	0,025	0,000		102,055	121,940	40,860	3,710	

День: День 4
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Обеды
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,380	2,220	16,160	65,300	0,060	10,100	0,000	0,000		17,920	27,840	12,020	0,920	
256	Мясо тушеное	100	10,900	19,670	1,980	318,850	0,400	0,610	0,000	0,000		7,500	123,680	18,320	1,340	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,150	4,470	50,460	206,910	0,225	0,000	0,015	0,000		15,285	1,125	0,015	1,440	
306/1	Горошек зеленый консервированный	60	1,860	0,120	6,300	24,000	0,066	6,000	0,030	0,000		12,000	37,200	12,600	0,420	
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000		10,320	2,600	1,300	0,260	
H/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000		6,900	0,000	0,000	0,570	
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000		6,900	31,800	7,500	0,930	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	770	24,400	27,130	105,570	806,330	0,841	16,730	0,045	0,000		76,825	224,245	51,755	5,880	

День: День 5
Сезон:
Возрастная категория: 1-4 классы Завтраки

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
309	Макаронные изделия отварные	200	3,740	3,880	51,320	234,860	0,120	0,000	0,000	0,000	48,280	2,560	4,820	1,540		
292	Курица, тушенная в соусе с овощами	90	9,060	13,600	4,070	162,770	0,063	4,248	0,018	0,000	28,476	1,935	1,818	1,008		
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,860	0,120	3,900	17,820	0,066	6,000	0,030	0,000	12,000	37,200	12,600	0,420		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	16,760	82,200	0,020	200,000	0,000	0,000	21,600	0,000	2,000	5,060		
ГР	Мармелад	15	0,020	0,000	12,210	43,520	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	0,060		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000	4,600	0,000	0,000	0,380		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	605	18,060	18,300	99,000	631,470	0,329	210,248	0,048	0,000	120,156	63,045	26,538	9,088		

День: День 5
Сезон:
Возрастная категория: 1-4 классы Обеды

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Суп картофельный с крутой (перловой, овсяной, пшеничной)	200	5,160	4,300	16,860	135,040	0,080	13,200	0,000	0,000	17,220	46,020	16,240	0,720		
101	Картофель отварной (с маслом)	180	5,260	6,790	43,780	228,200	0,180	24,714	0,036	0,000	23,418	95,634	34,830	1,404		
125	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,680	7,590	10,800	116,980	0,100	6,510	0,040	0,000	35,060	160,240	40,410	0,920		
229/1	Икра свекольная	60	0,820	5,160	6,740	74,790	0,012	5,550	0,000	0,000	19,926	25,440	11,370	0,714		
75	Чай с лимоном	200	0,020	0,020	13,700	55,860	0,000	2,540	0,000	0,000	12,800	3,960	2,160	0,320		
377	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н/3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
Н	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	27,090	24,490	108,590	746,320	0,462	52,514	0,076	0,000	122,224	363,094	112,510	5,578		

День: День 6

Сезон:

Возрастная 1-4 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак из творога с морковью (с молоком сухим)	150	14,030	15,260	44,340	427,990	0,060	1,650	0,045	0,000		178,545	138,615	21,465	0,555	
224	Чай с лимоном	200	0,120	0,020	13,700	55,860	0,000	2,540	0,000	0,000		12,800	3,960	2,160	0,320	
377	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000		16,000	11,000	9,000	2,200	
338	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000		6,900	0,000	0,000	0,570	
H/3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000		4,600	21,200	5,000	0,620	
H	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	18,040	16,200	84,010	642,510	0,170	14,190	0,045	0,000		218,845	174,775	37,525	4,265	

День: День 6

Сезон:

Возрастная 1-4 классы Обеды
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,020	6,160	15,000	76,540	0,040	24,000	0,000	0,000		26,240	30,960	13,040	0,580	
88	Каша гречневая рассычатая	180	8,100	9,270	44,420	300,420	0,342	0,000	0,000	0,000		18,666	230,922	154,980	5,220	
302	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	10,780	10,120	2,930	150,000	0,050	1,440	0,040	0,000		38,900	90,500	13,140	0,910	
290	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,670	0,060	2,100	12,000	0,012	6,300	0,000	0,000		6,000	21,000	9,000	0,480	
70	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,020	0,720	0,000	0,000		32,480	23,440	17,460	0,700	
349	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000		6,900	0,000	0,000	0,570	
H/3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000		6,900	31,800	7,500	0,930	
H	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	27,280	26,320	113,180	807,210	0,554	32,460	0,040	0,000		136,086	428,622	215,120	9,390	

День: День 7
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,920	11,560	9,750	166,580	0,110	7,960	0,010	0,000		36,060	148,800	34,290	1,040	
304	Рис отварной	200	5,120	7,240	47,400	241,240	0,060	0,000	0,040	0,000		27,360	110,720	40,360	0,740	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,480	0,060	1,020	6,000	0,012	2,100	0,000	0,000		13,800	14,400	8,400	0,360	
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000		10,320	2,600	1,300	0,260	
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000		4,600	0,000	0,000	0,380	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000		4,600	21,200	5,000	0,620	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	18,280	19,320	82,870	559,940	0,242	10,080	0,050	0,000		96,740	297,720	89,350	3,400	

День: День 7
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Обеды
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,800	6,520	15,460	125,760	0,140	9,900	0,000	0,000		33,780	29,300	10,760	1,440	
309	Мякaronные изделия отварные	180	6,970	3,490	46,190	229,370	0,108	0,000	0,000	0,000		43,452	2,304	4,338	1,386	
269	Котлеты мясные с соусом	100	6,840	8,530	15,100	123,930	0,130	0,230	0,000	0,000		43,680	40,230	7,010	0,630	
4/ПР	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,160	0,160	18,900	75,640	0,020	4,000	0,000	0,000		14,600	4,400	5,320	0,920	
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000		4,600	0,000	0,000	0,380	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000		6,900	31,800	7,500	0,930	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	24,170	24,570	111,550	740,190	0,468	14,130	0,000	0,000		147,012	108,034	34,928	5,686	

День: День 8
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Завтраки
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	9,460	11,780	13,740	172,440	0,270	23,560	5,940	0,000	19,330	222,940	13,160	5,080		
312	Пюре картофельное	150	3,270	5,340	17,570	134,870	0,165	25,950	0,015	0,000	41,130	94,635	32,640	1,185		
47	Салат из квашеной капусты	60	0,960	1,860	6,140	43,460	0,012	15,180	0,000	0,000	25,296	18,546	8,616	0,348		
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000	10,320	2,600	1,300	0,260		
H/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	0,720	68,970	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	17,800	19,630	67,220	539,640	0,537	64,730	5,955	0,000	109,876	370,521	63,216	8,373		

День: День 8
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Обеды
категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
96	Рассольник ленинградский	200	3,320	4,300	31,540	105,280	0,080	13,400	0,000	0,000	13,680	50,040	15,960	0,780		
171/1	Каша рассыпчатая ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,490	3,490	36,860	178,130	0,144	0,000	0,000	0,000	46,314	192,942	28,116	1,026		
279	Тертелеи 2-й вариант с соусом сметанным с томатом	100	11,910	19,630	13,280	287,760	0,020	0,380	0,000	0,000	12,920	1,160	0,620	0,080		
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,480	0,060	1,020	6,000	0,012	2,100	0,000	0,000	13,800	14,400	8,400	0,360		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	18,760	88,200	0,020	200,000	0,000	0,000	21,600	0,000	2,000	5,060		
H	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	106,800	0,100	0,000	0,000	0,000	11,500	0,000	0,000	0,950		
H	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	0,480	45,980	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	28,950	28,480	126,090	818,150	0,396	215,880	0,000	0,000	124,414	279,742	60,096	8,876		

День: День 9
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Завтраки
категории:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
287	Творогги мясные (2-й вариант)	100	5,360	12,550	5,610	140,700	0,190	0,940	0,000	0,000	8,320	75,680	15,570	0,770		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,750	4,730	31,020	200,850	0,285	0,000	0,000	0,000	15,555	192,435	129,150	4,350		
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,670	0,060	2,100	12,000	0,012	6,300	0,000	0,000	6,000	21,000	9,000	0,480		
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,160	0,160	18,900	67,640	0,020	4,000	0,000	0,000	14,600	4,400	5,320	0,920		
432	Булочка "Алтайская" (масса 50 г)	50	4,200	2,490	20,330	85,050	0,070	0,100	0,000	0,000	11,300	41,300	17,000	0,750		
Н	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	42,720	0,040	0,000	0,000	0,000	4,600	0,000	0,000	0,380		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600	19,840	20,410	88,700	596,540	0,637	11,340	0,000	0,000	64,975	356,015	181,040	8,270		

День: День 9
Сезон:
Возрастная 1-4 классы Обеды
категории:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ОБЕД															
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,940	6,140	33,580	85,700	0,040	15,500	0,000	0,000	26,960	34,100	14,840	0,820		
259	Жаркое по-домашнему	250	17,300	18,620	31,950	399,600	0,250	31,900	0,000	0,000	35,625	91,125	34,850	3,100		
136	Овощи припущенные (морковь с маслом)	60	0,820	0,660	6,140	27,400	0,036	3,144	0,000	0,000	16,980	0,000	0,000	0,438		
377	Чай с лимонном	200	0,120	0,020	13,700	55,860	0,000	2,540	0,000	0,000	12,800	3,960	2,160	0,320		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	770	27,230	26,070	102,080	704,010	0,416	53,084	0,000	0,000	106,165	160,985	69,350	6,178		

День: День 10
Сезон:
Возрастная категория: 1-4 классы Завтраки

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
173	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	180	6,700	8,840	34,810	228,110	0,216	0,828	0,018	0,000	105,948	137,592	46,098	1,620		
15	Сыр порциями	20	4,640	6,100	0,000	72,000	0,006	0,140	0,052	0,000	176,000	100,000	7,000	0,200		
376	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0,000	0,020	0,000	0,000	10,320	2,600	1,300	0,260		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	85,440	0,080	0,000	0,000	0,000	9,200	0,000	0,000	0,760		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,220	1,080	47,580	0,020	0,000	0,000	0,000	4,600	21,200	5,000	0,620		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	16,080	15,980	78,970	535,950	0,352	10,988	0,070	0,000	322,068	272,392	68,398	5,660		

День: День 10
Сезон:
Возрастная категория: 1-4 классы Обеды

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ОБЕД	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,220	6,340	14,260	89,880	0,100	17,200	0,000	0,000	12,640	51,040	19,520	0,840		
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	11,460	11,780	13,740	173,440	0,270	23,580	5,940	0,000	19,330	222,940	13,160	5,080		
304	Рис отварной	180	4,610	6,520	48,060	269,320	0,054	0,000	0,036	0,000	24,624	99,648	36,324	0,666		
306/1	Горошек зеленый консервированный	60	1,860	0,120	6,300	24,000	0,066	6,000	0,030	0,000	12,000	37,200	12,600	0,420		
389	Сок яблочный	200	1,000	0,000	20,200	84,800	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
Н/3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,090	64,080	0,060	0,000	0,000	0,000	6,900	0,000	0,000	0,570		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,330	1,620	71,370	0,030	0,000	0,000	0,000	6,900	31,800	7,500	0,930		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	26,200	25,390	119,270	776,890	0,600	50,780	6,006	0,000	96,394	456,628	97,104	11,306		

ЗАВТРАК	Химический состав за плановый период	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Капорийность, ккал		B1, мг		C, мг		A, мг		E, мг		Ca, мг		P, мг		Mg, мг		Fe, мг	
		185,140		180,940		814,330		5879,250		3,434		575,076		6,655		0,000		#####		2510,973		662,522		60,686	
ОБЕД	Химический состав за плановый период	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Капорийность, ккал		B1, мг		C, мг		A, мг		E, мг		Ca, мг		P, мг		Mg, мг		Fe, мг	
		269,030		262,390		1134,620		7750,630		5,578		750,858		12,162		0,000		#####		2997,810		985,315		84,549	

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.Г. Мотыльного и В.А. Тутельяна 2011 год. Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе первая смена 20-25%; обед в школе первая смена 30-25%.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе первая смена 20-25%; обед в школе первая смена 30-35%.