

Муниципальное автономное образовательное учреждение Озерновская средняя общеобразовательная школа № 3,
ул. Октябрьская . д.14, п. Озерновский, Усть-Большерецкий район, Камчатский край, 684110, те/факс 89415-32)24-339

эл. почта : ozetpaуa.school3@kamsgov.ru

Утверждено:

Директор МАОУ Озерновская СОШ № 3

Озерновская
средняя
общеобразовательная
школа № 3
ИНН 4108000000
Приказ № 1/3-ОД от 09.01.2024г.

Г.В. Языкина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания

в МАОУ Озерновская СОШ № 3

(возрастная группа 7-11 лет)

2024 г.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	В1	С	А	Е		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	40	40	3	465	0.1	0.6	0.2	4.8	164.5	23.3	255.7	2.4	212	2011					
БИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	3	6	60	0	3.5	0.1	0	20.5	7.5	18.5	0.7	73	2008					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0.4	0	15	60	0.1	1.3	0	0	24.7	10.7	14.1	1.4	377	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	11	19	82	0.2	0	0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	11/р	2008					
Итого за прием пищи:	500	44.5	54	43	667	0.4	5.4	0.3	5.6	218.9	54.7	321.9	5.3							
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	2	12	9	95	0	12.4	0	1.8	35	10.5	19.6	0.6	49	2008					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5	5	16	148	0.2	0.6	0	2	33.8	23.3	90.4	1.8	102	2008					
КОГЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	22	34	12	312	0	0	0	5.2	36	45.4	253.8	4.4	268	2008					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	26	168	0.1	0	0	1.9	24.1	12.7	66.7	1.5	309	2011					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0	0	32	132	0	0	0	0	0	0	0	0	349	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	5	10	41	0	0	0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4	11/р	2008					
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0	0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8	11/р	2008					
Итого за прием пищи:	840	36.8	61.2	113.5	936.8	0.3	13	0	11.7	137.1	102.3	464.7	9.5							
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7	24	43	318	0.12	0	0.09	0.9	15	9	56	0.7	424	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0.2	0	0	221.3	23.5	161.3	0.2	376	2008					
Итого за прием пищи:	300	7	24	58	378	0.12	0.2	0.09	0.9	236.3	32.5	217.3	0.9							
Итого за день:	1640	88.3	139.2	214.5	1981.8	0.82	18.6	0.39	18.2	592.3	189.5	1003.9	15.7							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г	Затракт		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
															В2, мг	В6, мг			В12, мкг
2 день																			
ХЛЕБ	40	3	11	19	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	420	1996
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10	2	38	298	0	0,13	0,13	1	11	17	103,6	0,4	181	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6	5	15	100	0	0,1	0	0	113,3	16,8	87,6	0,3	379	2011				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	7	0	66									14					
СЫР	10	0	0	9	36									15					
Итого за прием пищи:	510	19	25	81	582	0	0,23	0,13	1	124,3	33,8	191,2	0,7						
Обед																			
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1	9	10	103	0	0,6	0	2,1	20,1	4,4	9,1	0,1	82	2011				
ШОБ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	50	18	43	536	0,13	0,8	0	4	20,5	58	280	3,2	265	2008				
ПРОМИТОРЫ СОЛЕННЫЕ	100	1	0	3	20	0	0	0	0	0	0	0	0	70	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	114	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	342	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	119	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	119	2008				
Итого за прием пищи:	840	54,5	32,4	100,6	854,8	0,13	3	0	7,4	64,3	80,5	335,7	5,5						
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ ЛЕНИНГ РАДСКОЕ	100	7	40	42	191	0,1	0	0	0	21,8	15	67,5	1,6	449	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376	2008				
Итого за прием пищи:	300	7,2	40	57,1	251,7	0,1	0	0	0	35,2	21,2	75,7	2,4						
Всего за день:	1650	80,7	97,4	238,7	1688,5	0,23	3,23	0,13	8,4	223,8	135,5	602,6	8,6						

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Завтрак		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	220	36	35	52,2	659	0,23	0,23	0	0,23	243,1	54,1	293,3	3,2	7	2008			
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	80	20	8	0,3	126	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7	3	17	118	0	0	0	0	20	17,5	31,1	0,8	382	2008			
Итого за прием пищи:	500	63	46	69,5	903	0,23	0,23	0,1	1,03	283	75,9	394	4,9					
Обед																		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	10	8	85	0	14,6	0	1,3	23,4	7,8	15,2	0,3	47	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	1	5	12	86	0	0,2	0	0,2	16,8	11,4	60,9	0,6	101	2008			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	42	33	23	370	0	0,6	0	3,3	18	25,6	186,7	2,5	259	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	31	132	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	П/р	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	П/р	2008			
Итого за прием пищи:	840	46,3	53,2	91,5	754,8	0	15,4	0	5,8	77,2	60,3	305,4	4,8					
Полдник																		
ПРЯНИК	50	3	10	31	190	0,1	0	0,1	0,5	25,3	9,6	63,9	0,6	453	2001			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376	2008			
БЕЛКО	100	0	0	10	46	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	338	2008			
Итого за прием пищи:	350	3	10	56,1	296,7	0,1	15	0,1	1,4	62,7	27,8	88,6	4,7					
Всего за день:	1690	112,3	109,2	217,1	1954,5	0,33	30,63	0,2	8,23	422,9	164	788	14,4					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. н. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг						
БЫР	10	4,6	1	1	36	0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	15	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3	11	19	82	0	0	0,1	0,1	0,2	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0	0	15	60	0,1	0	0	0	0,8	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	17	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	210	37	22	65	522	0	0	0	0	0	0	15	6,7	10,6	0,9	376	2007		
ЗАПЕКАНКА ТВОР. МОРКОВ. СО СТУ	240	8,2	11,7	40,9	300,4	0,1	0,1	0,2	0,2	1,1	1,1	201,4	26,9	146,1	1,9				
		52,8	45,7	140,9	1000,4														
Итого за прием пищи:	510	105,6	91,4	281,8	2000,8	0,2	0,2	0,4	0,2	2,2	2,2	402,8	53,8	292,2	3,8				
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	8	14	7	131	0	14,6	0	0	1,3	1,3	23,4	7,8	15,2	0,3	50	2011		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2	10	11	107	0	0,2	0	0	0,4	0,4	21,8	9,2	65,7	0,6	96	2008		
ГУЛИЦ	100	29	21	2	221	0,1	0,9	0	0	3,3	3,3	12,2	18,3	135,6	1,9	260	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8	8	38	243	0,2	0	0	0	5,1	5,1	23,6	135,7	201,9	4,7	302	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	22	113	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	350	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0	0,6	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	17	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0	0,4	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	17	2008		
Итого за прием пищи:	840	49,3	58,2	97,5	896,8	0,3	15,7	0	0	11,1	11,1	103,1	186,6	465,3	8,9				
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КУРАГОЙ	100	6	5	36	196	0,1	0,3	0,1	0,1	0,3	0,3	41,4	24,3	69,6	1	406	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	376	2008		
Итого за прием пищи:	300	6	5	51	256	0,1	0,5	0,1	0,1	0,3	0,3	262,7	47,8	230,9	1,2				
Всего за день:	1650	160,9	154,6	430,3	3153,6	0,6	16,4	0,5	0,5	13,6	13,6	768,6	288,2	988,4	13,9				

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
За завтрак																			
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ	40	1,2	2	5	53	0	1,6	0	0,5		7,2	7,6	22,3	0,3			73	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	21	16	34	350	0,1	0	0	1,7		22,8	11,8	60,9	1,5			204	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	215	2	1	16,2	81	0	0,2	0	0		123,2	20,2	89,4	1,4			378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8		9,2	13,2	33,6	0,8			л/р	2008	
Итого за прием пищи:	505	27,3	30	74,2	566	0,2	1,8	0	3		162,4	52,8	206,2	4					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1	20	7	125	0	0	0	1,5		3,3	0,2	0,8	0			67	2011	
СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2	5	15	106	0	0,2	0	0,1		13,8	4,8	9,4	0,1			106	2011	
ЛЕНИВЫЙ ГОЛУБЕЦ	100	10	5	10	113	0,1	0	0	0,3		15	23,1	128,4	1,9			287	1997	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	9	17	172	0	0	0	0,1		28,2	2,9	18,9	0			128	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯГОЛ	200	0	0	27	114	0	0,3	0	0		18,3	23	18,7	0,7			342	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6		6,9	9,9	25,2	0,6				2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4		3,6	3,8	17,4	0,8				2008	
Итого за прием пищи:	840	18,3	44,2	93,5	711,8	0,1	0,5	0	3		89,1	67,7	218,8	4,1					
Полдник																			
ПРЯНИК	50	3	10	31	190	0	0	0	0		6,9	10,2	26,7	0,6			453	2008	
ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	10	46	0	15	0	0,9		24	12	16,5	3,3			338	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0		221,3	23,5	161,3	0,2			376	2008	
Итого за прием пищи:	350	3,6	10,6	56	296	0	15,2	0	0,9		252,2	45,7	204,5	4,1					
Всего за день:	1695	49,2	84,8	223,7	1573,8	0,3	17,5	0	6,9		503,7	166,2	629,5	12,2					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
КАША МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВЯНЫМИ ТЕРКУ ЛЕС	250	13	20	50	397	0	0,1	0,1	0,2	188,7	21,6	162,3	1,2	173	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	173	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	210	7	3	17	118	0	0,1	0	0	114,9	27,5	100,4	0,9	382	2008				
Итого за прием пищи:	500	23	34	86	597	0	0,2	0,2	1	323,5	53,4	322,3	3						
Обед																			
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3	10	11	115	0	9,7	0	0,2	46,2	16,7	80,4	1	113	2008				
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	29	22	2	225	0	0	0	26	18	23	127	22	256	2011				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	10	10	115	10	0	0	4					139	2008				
САЛАТ ИЗ СОПЕННЫХ ОГУРЦОВ	100	0	5	2	59	0	0	0	0	0	0	0	0	21	2008				
КОМОТ ИЗ КУРАТИ	200	0	0	26	114	0	0,4	0,2	0	47,3	26,2	37	0,9	348	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	8	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008				
Итого за прием пищи:	840	37,3	52,2	67,5	709,8	0	10,1	0,2	31,2	122	79,6	287	25,3						
Полдник																			
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	16	4	38	280	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	410	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	376	2008				
Итого за прием пищи:	300	16	4	53	340	0,1	1,4	0,1	0	246,9	38,2	216,7	0,6						
Итого за день:	1640	76,3	90,2	206,5	1646,8	0,1	11,7	0,5	32,2	692,4	171,2	836	28,9						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
БЫРНИКИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	245	57	31	48	551	0	0,2	0,1	1,8	129	22	189	0,9	219	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0	0	0	0	0	0	0	0	378	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	215	2	1	16,2	81	0	0,2	0	0	123,2	20,2	89,4	1,4		
Итого за прием пищи:	500	62	43	83,2	714	0	0,4	0,1	0	252,2	42,2	278,4	2,3		
Обед															
САЛАТ ОГУРЕЦ КОНС. ЛУК	100	0	1	3	59	0	1,2	0	2,1	5	3,3	4,9	0,2	21	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	1	9,5	9	95	0	0,7	0	0,3	17,9	8,6	52,7	0,6	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОЛОВСКИ	100	30	16,9	3	171	0,3	19,5	9,2	6,9	15,3	21,6	372,8	8,3	255	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	3	3,9	47,4	0	0,9	0	0,1	13,3	4,1	12,3	0,1	331	2011
№331															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	5	26	168	0,15	0	0	1,95	24,7	12,4	67,5	1,65	309	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	32	133	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	347	2011
КОНСЕРВИРОВАННЫХ															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	6	8	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	890	39,2	41,6	93,4	755,2	0,45	22,3	9,2	12,35	92,1	64,9	552,8	12,25		
Полдник															
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКОМ	100	5	5	38	208	0	0	0	0,3	15,1	5,2	30,6	0,3	456	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	376	2008
Итого за прием пищи:	300	5	5	53	268	0	0,2	0	0,3	236,4	28,7	191,9	0,5		
Всего за день:	1690	106,2	89,6	229,6	1737,2	0,45	22,9	9,3	12,65	580,7	135,8	1023,1	15,05		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧ. С МАК	250	8	4	17	150	0	0,3	0,15	2,7	193,5	34	24,1	1,35	120	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,4	7	0	66	0	0	0	0	7,4	4,1	5,6	0	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	210	2	1	16	81	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	238	2008	
Итого за прием пищи:	510	13,4	23	52	379	0	0,3	0,15	2,7	221,2	54,5	64,6	2,75			
Обед																
САЛАТ КАРТОФ. С ГОРОШКОМ	100	1	6	9	99	0	19,2	0	1,7	6,6	3,3	9,6	0,1	42	2011	
ПИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1	4	8	89	0	8	0	0,2	48,1	17	68,4	0,9	88	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕН. В СМЕТ. СОУСЕ	100	21	11	4	123	0,1	0,2	0	2,5	21	25,1	127,2	1,1	229	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,9	3,1	3,1	43,5	0	0	0	0,1	17,8	2,4	15,1	0	328	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	9	17	172	0,1	0	0,1	0,5	10,7	31,6	96,1	0,6	128	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	26	114	0	0,3	0,1	0	40,1	21,4	30,4	0,7	114	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	6	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008		
Итого за прием пищи:	870	29,2	39,3	84,6	722,3	0,2	27,7	0,2	6	154,8	114,5	389,4	4,8			
Полдник																
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ ЗВАРИАНТ	50	16	11	14	149	0,1	0	0	0	8,3	6,8	37,5	0,6	413	2008	
ЯБЛОКО	100	0	0	9	46	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	338	2008	
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0	0	24	114	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	350	2008	
Итого за прием пищи:	350	16	11	47	309	0,1	15	0	0,9	43,9	20,7	58,3	3,9			
Всего за день:	1730	58,6	73,3	183,6	1410,3	0,3	43	0,35	9,6	419,9	189,7	512,3	11,45			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10	5	55	307	0,2	0,1	0	1,1	90,3	37,2	136,3	1,1	182	2008		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	4	1	1	36	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	15	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0	7	0	66	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6	5	15	100	0	0,1	0	0	113,3	16,8	87,2	0,3	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	510	23	29	90	591	0,3	0,3	0,2	2,2	390	74,2	359	2,4				
Обед																	
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯГОКОМ	100	1	0	7	35	0	0	0	1,3	4,1	0,3	0,9	0	56	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ КЛЕЦКАМИ	250	4	7	18	144	0	0,2	0	0,4	21,3	9	64,6	0,6	108	2008		
КОШЕТА МЯСНАЯ	100	22	34	12	312	0,1	0,5	0	0	23,4	48,9	136,4	0,6	268	2004		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3	5	36	209	0	0	0	0,1	30,8	3	19,5	0	304	2011		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0	0	22	113	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	350	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	840	32,3	51,2	112,5	894,8	0,11	13,7	0	2,9	98,1	77,9	269	2,6				
Полдник																	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	18	7	38	262	0	0	0	0,4	35,2	9,2	68	0,5	440	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	376	2008		
Итого за прием пищи:	300	18	7	53	322	0	0,2	0	0,4	256,5	32,7	229,3	0,7				
Всего за день:	1650	73,3	87,2	255,5	1807,8	0,41	14,2	0,2	5,5	744,6	184,8	857,3	5,7				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВ.	200	46	36	3	463	0,1	0,2	0,5	2,7	349,1	32	380,8	2,9	211	2008		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	2	5	66	0	2,1	0,1	0	12,3	4,5	11,1	0,2	73	2008		
КОНСЕРВИРОВАННАЯ	215	2	1	16	81	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	505	52,1	50	43	692	0,2	2,3	0,6	3,5	384	55,9	433,7	4,7				
Итого за прием пищи:																	
Обед																	
САЛАТ КАРТОФ. С ОГУРЦОМ	100	0	0	9	164	0	0	0	1,3	0	0	0,1	0	39	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСН. ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2	6	15	106	0	0,7	0,2	0,4	25,6	12,1	59,5	0,7	104	2008		
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ	100	16	12	12	150	0	0	0	0,4	30,4	17,4	119,1	1,7	234	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8	8	38	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	302	2008		
КОМПОТ ИЗ КОНС. ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	32	133	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	347	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	840	28,5	31,4	123,5	840,8	0,04	2,7	0,23	3,5	84,5	73,2	303,3	5,4				
Полдник																	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	5,06	4,75	50,64	235,64	0,08	0,1	0,04	0,66	20,08	10,04	54,64	0,96	410	2008		
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0	0	24	114	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	350	2008		
Итого за прием пищи:	300	5,06	4,75	74,64	349,64	0,08	0,1	0,04	0,66	31,68	11,94	58,94	0,96				
Всего за день:	1645	85,66	86,15	241,14	1882,44	0,32	5,1	0,87	7,66	500,18	141,04	795,94	11,06				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	МД, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	1 041,10	1 199,30	3 956,20	30 867,00	7,5	504,9	15	188,1	9 328,60	3 563,80	14 607,10	221,5		
Среднее значение за период	52,05	59,96	197,81	1543,35	0,38	25,2	0,75	9,4	466,43	178,19	730,35	11,08		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,49	34,97	51,54											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
1-5 КЛАСС	467	791	311