УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №5

Гареева О.И.

Примерное 10-ти дневное меню МБОУ СОШ№ 5 2026-2027год.

Возрастная категория:7-11лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Составил: заведующая производством Чернякова.А.В

ПРИМЕРНОЕ ОСЕННЕ- ЗИМНЕЕ МЕНЮ МБОУ СОШ №5 1-4 классы

День 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Школьники 7-11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55-10.30	**г**	**18,18**	**19,90**	**62,10**	**475,40**	**0,22**	**2,94**	**52,38**	**0,82**	**440,60**	**399,40**	**80,10**	**1,62**
232	**Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая**	**200**	7,16	9,40	28,80	228,40	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
	Сахарный песок	5												
	Масло сливочное	5												
	Овсяные хлопья "Геркулес"	25												
	Соль поваренная йодированная	1,25												
	Молоко	118												
64	**Сыр порционно**	**35**	5,20	7,80	7,40	121,00	0,02	0,10	52,30	0,28	157,80	103,40	10,50	0,28
	Сыр "Российский"	15												
465	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Кофейный напиток	2,4												
	Молоко	100												
	Хлеб пшеничный	**30**												
	Яблоки	**140**	0,00	0,00	10,00	47,00								
	итого за завтрак	**590**												
	ОБЕД№ 2 13:00-15:00			**36,04**	**119,78**	**845,17**	**0,41**	**14,60**	**68,18**	**8,33**	**133,48**	**440,50**	**93,74**	**8,38**
2	**Салат витаминный**	**60**	1,30	6,20	6,10	85,00	0,04	13,30	0,00	2,90	35,50	32,60	20,50	1,02
	Яблоки	24,6												
	Соль поваренная йодированная	0,25												
	Морковь	27,3												
	Капуста белокочанная	50,4												
	Лимонная кислота	5												
	Масло растительное	6												
126	**Суп с крупой**	**200**	3,20	5,17	15,20	120,25	0,11	0,70	0,00	2,37	21,15	75,35	4,30	1,02
	Лук репчатый	10												
	соль поваренная йодированная	2												
	морковь	9,75												
	крупа пшеничная	25												
	масло растительное	5												
327	**Гуляш из говядины**	**90**	18,70	17,00	4,20	145,00	0,04	0,60	26,00	0,70	16,39	155,90	23,50	2,67

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Говядина, лопаточная часть	111												
	Томат-пюре	11												
	Масло сливочное	6,5												
	Мука пшеничная	3,7												
	Лук репчатый	14,2												
	соль поваренная йодированная	0,5												
256	**Макаронные изделия отварные**	**150**	6,66	6,66	35,48	228,42	0,07	0,00	41,18	1,01	16,54	54,45	10,64	1,29
	Соль поваренная йодированная	3,06												
	Масло сливочное	8,1												
	Макаронные изделия	61,2												
494	**Компот из кураги**	**200**	30,00	0,01	17,50	72,00	0,00	0,00	1,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
	курага	20												
	сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	**40**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**30**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	итого за обед № 2	**770**												
	Итого за день													

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 2

Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55-10:30	**г**	**10,90**	**12,33**	**66,30**	**496.65**	**0,07**	**1,90**	**76,75**	**0,44**	**270,60**	**266,83**	**53,53**	**0,47**
217	**Каша рисовая молочная жидкая**	**200**	7,80	8,53	46,40	293,50	0,06	1,80	51,25	0,28	173,60	206,63	46,53	0,18
	Крупа рисовая	55												
	Сахарный песок	6,25												
	Масло сливочное	6,25												
	Молоко	137,5												
69	**Масло порционно**	**20**	3,00	3,80	4,90	120,00	0,01	0,10	25,50	0,16	86,00	57,20	6,00	0,17
	Масло сливочное	20												
457	**Чай с сахаром**	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб пшеничный	**30**												
	Апельсин	**110**	1,00	0,00	8,00	36,00								
	Хлеб ржаной	**30**												
	итого за завтрак	**590**												
	ОБЕД №2 15:00-16:00		**36,26**	**34,86**	**102,09**	**816,34**	**0,53**	**6,60**	**163,06**	**7,33**	**146,01**	**460,08**	**120,91**	**8,41**
	Икра морковная	**60**	0,80	6,10	2,60	56,00	0,03	4,20	0,00	4,50	19,00	32,80	13,50	0,53
	Помидор свежий	83,7												
	Соль пищевая йодированная	0,25												
	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	6												
128	**Суп гороховый**	**200**	7,47	3,67	16,20	117,70	0,26	0,50	20,00	0,30	46,75	94,80	36,75	2,61
	Масло сливочное	5												
	Лук репчатый	10,7												
	Морковь	9,75												
	Горох шлифованный	35,05												
	Соль пищевая йодированная	2												
367	**Курица в соусе томатном**	**120**	16,90	18,30	3,80	217,00	0,04	1,30	115,70	0,70	29,60	83,00	21,70	1,52
	Курица, мякоть без кожи	70												
	Томат-пюре	9,3												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Масло сливочное	9												
	Сметана	5												
	Мука пшеничная	1,9												
	Лук репчатый	7,8												
	Морковь	7,2												
207	**Каша перловая рассыпчатая**	**150**	3,89	5,69	27,09	175,14	0,04	0,00	27,36	0,54	21,76	135,88	16,76	0,79
	Крупа перловая	42,04												
	Масло сливочное	9												
486	**Компот из груш**	**200**	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	1,40	2,10	1,70	0,46
	Груши	20												
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Хлеб пшеничный	**60**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**30**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	итого за обед № 2	**820**												
	Итого за день		**88,91**	**132,69**	**28,00**	**223,66**	**1,06**	**114,91**	**278,51**	**25,70**	**586,17**	**126,99**	**323,57**	**20,27**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 3

Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55-10:30		**16,90**	**15,94**	**79,10**	**546,00**	**0,20**	**2,14**	**60,00**	**1,03**	**290,00**	**385,70**	**65,62**	**2,25**
58	**Колбаса порционно**	**20**	4,10	6,10	9,90	111,00	0,05	0,00	0,00	0,31	8,50	45,40	6,10	0,67
	Колбаса"Сервелат фирменный"	15												
220	**Каша ячневая вязкая**	**200**	7,50	6,94	33,40	226,40	0,12	1,44	41,00	0,72	170,20	249,20	37,22	0,93
	Молоко	110												
	Сахарный песок	5												
	Масло сливочное	5												
	Крупа ячневая	44,4												
462	**Какао с молоком**	**200**	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
	Сахарный песок	10												
	Какао-порошок	2,4												
	Молоко	100												
	Хлеб пшеничный	**60**												
	Йогурт Нежный	**150**	2,00	0,00	22,00	89,00								
	итого за завтрак	**630**												
	ОБЕД№2 15:00-16:00		**33,62**	**34,53**	**87,18**	**794,33**	**0,48**	**38,66**	**77,42**	**5,80**	**118,95**	**357,41**	**107,61**	**6,23**
	Овощи натуральные(огурец)	**60**	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Орурец свежий	100												
376	**Рагу из птицы**	**230**	21,65	26,72	18,20	399,55	0,18	11,26	77,42	4,32	38,77	158,86	44,58	2,06
	филе руры	110,4												
	Томат -пюре	7,86												
	Мука пшеничная	1,31												
	Лук репчатый	13,1												
	Морковь	21,35												
	Картофель	105												
	Масло растительное	7,86												
	Соль поваренная йодированная	1												
100	**Рассольник ленинградский**	**220**	4,63	6,73	17,42	147,38	0,13	16,80	0,00	0,23	31,78	58,75	21,53	1,00
	Крупа перловая	5												
	Сметана	12,5												
	Огурцы соленые	15,07												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Лук репчатый	5,02												
	Морковь	9,75												
	Картофель	75												
	Масло растительное	5												
	Компот из груш	**200**	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	1,40	2,10	1,70	0,46
	Груши	20												
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Хлеб пшеничный	**60**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**30**	2,64	0,48	13,36	69,90	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 16:00-17:00													
	итого за обед № 2	800												
	Итого за день		**88,73**	**86,29**	**306,14**	**2349,13**	**1,18**	**50,66**	**137,46**	**16,21**	**755,26**	**1314,19**	**311,75**	**14,96**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 4

Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55-10:30		**14,86**	**16,88**	**59,82**	**469.35**	**0,12**	**1,70**	**110,80**	**0,56**	**395,40**	**304,72**	**47,34**	**2,19**
231	**Каша кукурузная молочная жидкая**	**200**	5,36	6,48	30,42	201,40	0,72	1,30	39,00	0,26	129,50	123,32	22,94	0,95
	Крупа кукурузная	29,8												
	Сахарный песок	5												
	Молоко	100												
	Масло сливочное	5												
	Соль йодированная	1												
63	**Масло и сыр порционно**	**30**	6,90	9,10	9,90	149,00	0,03	0,10	62,30	0,30	206,80	135,50	13,90	0,37
	Сыр "Российский"	15												
	Масло сливочное	15												
460	**Чай с молоком**	**200**	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
	Молоко	50												
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб пшеничный	**20**												
	Минни-Маффин	**110**	1,00	0,00	8,00	33,00								
	итого за завтрак	**560**												
	ОБЕД№2 15:00-16:00		**22,46**	**15,25**	**87,79**	**739.2**	**0,74**	**2,80**	**52,77**	**4,53**	**119,14**	**365,57**	**84,46**	**4,42**
	Свежая капуста с зеленым горошком	**60**												
131	**Суп из овощей с фасолью**	**200**	0,87	4,35	2,52	52,75	0,01	1,80	0,00	2,45	35,20	29,37	13,20	0,68
	Масло растительное	5												
	Фасоль	10												
	Лук репчатый	10,7												
	Морковь	9,75												
	Соль йодированная	2												
303	**Суфле рыбное**	**90**	11,36	3,84	2,40	89,60	0,56	0,40	52,72	0,64	51,44	167,60	20,96	0,64
	Кета	58,4												
	Мука пшеничная	1,92												
	Молоко	24												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Масло растительное	1,6												
	Масло сливочное	1,9												
	Яйцо	14												
385	**Рис отварной**	**150**	3,69	6,08	33,81	400,00	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
	Крупа рисовая	50,91												
	Масло сливочное	6,4												
	Соль йодированная	0,35												
486	**Компот из яблок**	**200**	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
	Яблоки	20												
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Хлеб пшеничный	**60**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**30**	2,64	0,48	13,36	69,90	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Соус красный основной	**20**												
	итого за обед № 2	**810**												
	Итого за день		**71,67**	**60,51**	**280,15**	**2094,03**	**1,25**	**51,72**	**233,47**	**11,51**	**669,02**	**1044,74**	**238,60**	**14,97**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 5

Школьники 7--11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55-10:30	**г**	**28,80**	**28,90**	**60,80**	**691,99**	**0,14**	**1,90**	**60,22**	**1,11**	**430,60**	**454,50**	**54,80**	**1,36**
279	**Запеканка из творога**	**175**	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	347,00	38,00	1,01
	Крупа манная	10												
	Сухари	5												
	Сахарный песок	10												
	Масло растительное	2,66												
	Творог	140												
	Сметана	5												
	Ванилин	0,015												
	Яйцо	4,6												
465	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Сахарный песок	10												
	Кофейный напиток	2,4												
	Молоко	100												
69	**Масло порционно**	**15**	1,60	11,00	10,00	146,00	0,02	0,00	60,00	0,40	7,60	17,50	2,80	0,25
	Масло сливочное	15												
	Хлеб пшеничный	**40**												
	Вафля домашняя	**130**	0,00	0,00	11,00	42,00								
	итого за завтрак	**560**												
	ОБЕД №2 15:00-16:00		**51,93**	**26,15**	**76,17**	**781.20**	**0,86**	**3,50**	**39,86**	**6,84**	**134,43**	**377,89**	**73,19**	**6,06**
	Зеленый горошик	**60**												
	Суп с крупой	**200**	3,20	5,17	15,20	120,25	0,11	0,70	0,00	2,37	21,15	75,35	4,30	1,02
	Лук репчатый	10												
	Соль йодированная	2												
	Морковь	9,75												
	Крупа пшеничная	25												
	Масло растительное	5												
337	**Кнели из говядины**	**90**	12,96	10,32	4,64	164,00	0,56	0,40	6,56	0,32	43,36	148,64	19,04	184,00
	Говядина тазобедренная часть	65,6												
	Масло сливочное	1,6												
	Соль йодированная	0,32												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Яйцо	5,28												
	Молоко	32,8												
	Хлеб пшеничный	7,2												
178	**Рагу из овощей**	**150**	29,23	9,68	7,27	126,75	0,05	1,80	33,30	3,00	42,52	56,10	22,35	0,63
	Капуста белокочанная	30												
	Картофель	58,05												
	Морковь	23,4												
	Масло растительное	6												
	Горошек зеленый консервированный	7,275												
	Сметана	22,5												
	Соль йодированная	0,75												
	Масло сливочное	1,5												
486	**Компот из апельсин**	**200**	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
	Апельсин	20												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	**60**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**30**	2,64	0,48	13,36	69,90	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Соус молочный	**20**												
	итого за обед № 2	**810**												
	Итого за день		**139,11**	**107,77**	**221,72**	**2508,80**	**1,52**	**34,32**	**350,30**	**13,87**	**787,53**	**1436,86**	**316,58**	**20,41**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 6

Школьники 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:55-10:30	**г**	**11,16**	**20,58**	**59,42**	**490.35**	**0,13**	**2,02**	**118,40**	**0,55**	**249,04**	**249,00**	**55,70**	**1,46**
226	**Каша Дружба**	**200**												
	Крупа пшено	10,88	5,26	6,68	27,62	191,60	0,08	1,32	39,40	0,14	130,14	140,40	30,60	0,56
	Крупа рис	14,84												
	Сахарный песок	5												
	Масло сливочное	5												
	Молоко	102												
462	**Какао с молоком**	**200**	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
	Сахарный песок	10												
	Какао порошек	2,4												
	Молоко	100												
69	**Масло порционно**	**25**	1,60	11,00	10,00	146,00	0,02	0,00	60,00	0,40	7,60	17,50	2,80	0,25
	Масло сливочное	25												
	Хлеб пшеничный	**30**												
	Апельсин	**120**	1,00	0,00	8,00	36,00								
	итого за завтрак	**575**												
	ОБЕД№2 15:00-16:00		**29,94**	**23,63**	**88,05**	**785.54**	**0,54**	**34,89**	**31,67**	**5,88**	**144,77**	**481,06**	**191,79**	**10,55**
148	**Овощи натуральные(помидор)**	**60**	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры	60												
98	**Свекольник**	**200**	2,05	4,75	10,72	93,75	0,06	8,12	0,00	2,40	40,90	66,10	30,02	1,53
	Свекла	64												
	Томат-пюре	3,25												
	Сахарный песок	2,5												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	2												
	Сметана	15												
	Лук репчатый	11,32												
	Морковь	9,75												
	Картофель	43,12												
339	**Котлеты из говядины**	**90**	13,92	11,04	12,48	204,80	0,13	0,24	3,68	1,12	43,28	145,44	20,40	2,26
	Сухари	8,8												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Масло растительное	1,6												
	Говядина(котлетное мясо)	65,6												
	Молоко	18,4												
	Хлеб пшеничный	15,2												
202	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	0,00	24,00	0,42	14,12	134,29	88,71	3,06
	Масло сливочное	6												
	Соль йодированная	1,05												
	Гречневая крупа	45												
422	**Соус красный основной**	**20**	0,70	0,90	2,16	19,70	0,01	0,93	3,99	0,09	5,07	11,43	5,16	0,23
	Томат-пюре	7												
	Сахарный песок	0,87												
	Масло сливочное	1,05												
	Мука пшеничная	1,75												
	Соль йодированная	0,35												
	Лук репчатый	1,41												
	Морковь	2,73												
486	**Компот из яблок**	**200**	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
	Яблоки	20												
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Хлеб пшеничный	**30**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**20**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	итого за обед № 2	**770**												
515														
	Итого за день		**68,20**	**67,59**	**222,94**	**1836,93**	**1,15**	**59,60**	**205,82**	**13,26**	**789,67**	**1282,86**	**394,15**	**17,37**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 7

Школьники 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:55-10:30	**г**	**12,90**	**15,46**	**62,04**	**487.20**	**0,23**	**1,18**	**56,00**	**0,45**	**236,54**	**272,62**	**55,80**	**0,82**
233	**Каша боярская(пшеничная с изюмом)**	**200**	6,00	6,86	28,54	199,84	0,15	1,18	37,00	0,14	119,74	150,72	37,10	0,93
	Изюм	2,7												
	Сахарный песок	5												
	Масло сливочное	5					28,54							
	Пшено	29,7												
	Молоко	90												
57	**Колбаса порционно**	**25**	4,10	6,10	9,90	111,00	0,05	0,00	0,00	0,31	8,50	45,40	6,10	0,67
	Колбаса	25												
465	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12
	Сахарный песок	10												
	Кофейный напиток	2,4												
	Молоко	100												
	Хлеб пшеничный	**30**												
	Яблоки	**120**	0,00	0,00	10,00	47,00								
	итого за завтрак	**575**												
	Обед №2 15:00-16:00		**31,21**	**31,17**	**98,31**	**759.05**	**0,35**	**20,31**	**84,10**	**10,52**	**99,60**	**304,23**	**103,20**	**5,88**
20	**Салат из свежей капусты**	**60**	0,60	3,72	2,10	43,80	0,03	8,04	0,00	2,34	10,50	18,36	9,78	0,43
	Перец сладкий	12,12												
	Помидоры	38,16												
	Соль йодированная	0,15												
	Лук репчатый	6,72												
	Масло растительное	3,6												
330	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**250**	2,67	2,57	16,75	100,75	0,11	7,77	1,70	1,37	22,90	66,47	24,32	1,08
	Лук репчатый													
	Морковь													
	Макаронные изделия													
	Картофель													
	Масло растительное													

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
375	**Плов из отварной птицы**	**210**	21,20	23,80	27,30	408,00	0,06	1,20	82,40	5,60	28,70	115,70	37,40	1,53
	Крупа рисовая	48,5												
	Филе курицы	70												
	Соль йодированная	0,9												
	Лук репчатый	18,4												
	Морковь	10,9												
	Масло растительное	11												
487	**Компот из яблок с лимоном**	**200**	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
	Яблоки	49,2												
	Сахарный песок	10												
	Лимон	14,4												
	Хлеб пшеничный	**50**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	итого за обед № 2	**810**												
	Итого за день		**56,88**	**93,62**	**273,36**	**2383,09**	**1,00**	**53,54**	**140,24**	**19,11**	**492,99**	**1109,95**	**281,50**	**16,36**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 8

Школьники 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:00-10:30	**г**	**10,76**	**14,00**	**48,22**	**493.50**	**0,12**	**1,28**	**89,30**	**0,78**	**290,50**	**253,20**	**39,04**	**1,81**
230	**Каша пшеничная молочная жидкая**	**200**	5,46	6,20	25,82	181,00	0,10	1,18	37,00	0,50	121,70	146,80	27,54	1,23
	Молоко	90												
	Масло сливочное	4												
	Сахарный песок	4												
	Крупа пшеничная	25												
	Соль йодированная	1												
	Сыр порционно	**20**	5,20	7,80	7,40	121,00	0,02	0,10	52,30	0,28	157,80	103,40	10,50	0,28
	Сыр	20												
457	**Чай с сахаром**	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб пшеничный	**45**												
	Апельсины	**100**				108,00								
	Хлеб пшеничный	**30**												
	Хлеб ржаной	**30**												
	итого за завтрак	**625**												
	ОБЕД№2 15:00-16:00		**46,59**	**215,98**	**148,13**	**807.50**	**0,82**	**11,48**	**36,02**	**10,20**	**146,21**	**559,28**	**133,40**	**10,28**
109	**Суп-харчо**	**220**	18,60	198,00	40,30	309,00	0,09	2,30	0,00	5,20	58,30	238,60	61,20	3,26
	Говядина,тазобедренная часть	80,2												
	Крупа рисовая	59,4												
	Лук репчатый	30,2												
	Томат -пюре	20												
	Масло растительное	10												
	Морковь	7,8												
	Соль йодированная	8												
344	**Рулет из говядины паровой**	**90**	12,48	9,92	5,28	160,00	0,48	0,00	22,72	0,40	13,68	132,32	15,44	1,94
	Масло растительное	1,6												
	Говядина (котлетное мясо)	60												
	Соль йодированная	0,32												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Яйцо	9,04												
	Хлеб пшеничный	11,2												
256	**Макаронные изделия отварные**	**180**	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
	Соль йодированная	2,55												
	Масло сливочное	6,75												
	Макаронные изделия	51,05												
495	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Смесь сухофруктов	20												
	Хлеб ржаной	**30**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб пшеничный	**40**	3,80	0,40	19,68	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за обед № 2	**760**												
	Итого за день		**106,64**	**267,41**	**357,92**	**2677,21**	**22,85**	**46,89**	**162,76**	**19,21**	**805,60**	**1576,89**	**348,13**	**21,41**

День 9

Школьники 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:00-10:30	**г**	**13,12**	**20,48**	**77,04**	**538,20**	**0,83**	**2,08**	**119,20**	**0,93**	**255,80**	**230,98**	**45,50**	**1,36**
227	**Каша манная вязкая**	**170**	6,22	6,58	31,24	209,20	0,78	1,38	40,20	0,52	136,90	122,38	20,40	0,46
	Крупа манная	30,8												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
	Сахарный песок	5												
	Молоко	106												
69	**Масло порционно**	**15**	1,60	11,00	10,00	146,00	0,02	0,00	60,00	0,40	7,60	17,50	2,80	0,25
	Масло сливочное	15												
462	**Какао с молоком**	**200**	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
	Сахарный песок	10												
	Какао-порошок	2,4												
	Молоко	100												
	Хлеб пшеничный	**50**												
	Рулет ягодный	**100**	2,00	0,00	22,00	89,00								
	итого за завтрак	**535**												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед№2 15:00-16:00		**29,42**	**21,56**	**88,93**	**766.50**	**0,50**	**3,76**	**70,74**	**4,73**	**98,07**	**340,40**	**142,51**	**7,52**
15	**Салат из огурцов с луком**	**60**	0,48	3,66	1,56	41,40	0,18	2,52	0,00	2,70	11,40	19,68	8,10	0,32
	Огурец свежий	50,22												
	Соль йодированная	0,15												
	Лук репчатый	7,22												
	Масло растительное	3,6												
116	**Суп картофельный с клецками**	**200**	4,23	3,60	15,00	110,20	0,00	0,46	0,00	0,00	0,50	1,40	0,52	0,03
	Картофель	50												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	2,5												
	Соль йодированная	0,22												
	Мука пшеничная	7,7												
	Масло сливочное	0,88												
	Яйцо	2,2												
372	**Котлеты припущенные**	**90**	12,34	7,65	7,08	146,28	0,05	0,68	46,74	0,45	31,65	78,62	15,08	1,10
	Филе куры	60,57												
	Масло растительное	2,28												
	Молоко	20,57												
	Хлеб пшеничный	14,85												
202	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	0,00	24,00	0,42	14,12	134,30	88,71	3,06
	Гречневая крупа	45												
	Соль йодированная	1,05												
	Масло сливочное	6												
494	**Компот из кураги**	**200**	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
	Курага	20												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	**60**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**30**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	итого за обед № 2	**790**												
	Итого за день		**84,81**	**97,80**	**257,70**	**2271,66**	**1,99**	**35,43**	**344,13**	**19,02**	**598,48**	**1020,41**	**302,28**	**18,87**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 10

Школьники 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:00-10:30	**г**	**18,90**	**20,50**	**56,54**	**540.75**	**0,08**	**1,40**	**285,80**	**0,62**	**384,50**	**362,30**	**36,60**	**3,15**
275	**Омлет с сыром**	**155**	18,60	20,40	3,00	270,00	0,08	0,40	285,80	0,60	376,60	353,20	31,60	2,28
	Сыр	29,6												
	Масло сливочное	4												
	Соль йодированная	1												
	Масло растительное	2												
	Яйцо	80												
	Молоко	50												
459	**Чай с лимоном**	**200**	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
	Лимон	7,2												
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб пшеничный	**40**	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	**30**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Печенье с какао	**150**	0,00	0,00	11,00	42,00								
	итого за завтрак	**575**												
	Обед №2 15:00-16:00		**26,21**	**27,19**	**81,69**	**710.85**	**0,32**	**6,85**	**60,25**	**4,09**	**112,07**	**327,19**	**90,57**	**5,64**
21	**Салат из моркови**	**60**	0,72	3,66	6,72	62,40	0,03	1,86	0,00	2,34	14,64	29,70	20,40	0,38
	Морковь	53,8												
	Сахарный песок	3												
	Масло растительное	3,6												
120	**Суп картофельный с рыбой**	**200**	2,20	2,95	14,70	94,25	0,01	0,44	0,00	0,05	0,65	2,84	1,17	0,04
	Картофель	112,5												
	Лук репчатый	10,5												
	Морковь	9,75												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	2												
	Минтай	54,55												
326	**Капуста тушеная с мясом**	**200**	13,60	13,60	2,06	186,00	0,02	0,20	30,40	0,40	31,13	119,60	16,90	1,78
	Говядина бескостная	80,6												
	Сметана	25,33												

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Масло сливочное	1,26												
	Лук репчатый	2,2												
	Соль йодированная	0,4												
	Морковь	7,26												
	Мука пшеничная	1,26												
486	**Компот из апельсин**	**200**	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
	Апельсин	20												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	**60**	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	**30**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	итого за обед № 2	**750**												
	ПОЛДНИК 16:00-17:00		**24,60**	**18,69**	**31,21**	**521,99**	**0,92**	**8,41**	**9,00**	**0,80**	**225,01**	**308,00**	**32,00**	**1,61**
	Итого за день		**108,82**	**86,75**	**239,06**	**2308,72**	**2,03**	**51,55**	**372,06**	**11,64**	**935,39**	**1510,93**	**331,52**	**22,69**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Химический состав за период (всего)														
№ п/п	**Прием пищи**		**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность, ккал**	**B1, мг**	**C, мг**	**A, мг**	**E, мг**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**
1	ЗАВТРАК		147,86	184,97	496,34	4029,76	2,14	18,54	1028,85	7,29	3243,58	3176,25	534,03	16,67
3	ОБЕД№1		334,52	287,15	958,53	7650,95	25,63	350,99	456,13	73,19	1492,25	4414,23	1350,56	81,76
5	ОБЕД№2		371,84	495,58	978,12	7822,74	26,81	138,05	638,46	67,02	1227,28	3967,72	1129,62	73,31
4	ПОЛДНИК		102,00	105,39	334,41	3356,99	1,80	47,51	254,40	12,80	1464,31	1467,75	204,80	15,41
	Итого		**956,22**	**1073,09**	**2767,40**	**22860,44**	**56,38**	**555,09**	**2377,84**	**160,30**	**7427,42**	**13025,95**	**3219,01**	**187,15**
Химический состав за период (в среднем за день)														
№ п/п	**Прием пищи**		**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность, ккал**	**B1, мг**	**C, мг**	**A, мг**	**E, мг**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**
1	ЗАВТРАК		14,89	18,50	49,63	402,98	0,21	1,85	102,88	0,80	324,36	317,63	53,40	1,67
3	ОБЕД№1		33,45	28,72	95,85	765,09	2,56	35,10	45,61	7,40	149,23	441,42	135,06	8,18
5	ОБЕД№2		37,18	49,56	97,81	782,28	2,70	13,50	63,85	6,70	122,73	396,77	112,96	7,33
4	ПОЛДНИК		10,20	10,54	33,44	335,70	0,80	4,75	25,44	1,28	146,43	146,77	20,48	1,54
	Итого		**65,72**	**107,32**	**276,73**	**2286,05**	**6,27**	**55,20**	**237,78**	**16,18**	**742,75**	**1302,59**	**321,90**	**18,72**

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.