

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 6 имени Александра Александровича Шукалова муниципального образования Щербиновский район село Екатериновка

В.Н. Желтушко
2020 год



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся 1-4 классов на зимне-весенний период

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецепт тура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ческая ценност (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак:	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14		
131	Зеленый горошек консервированный	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78		
212	Омлет с сосисками	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Чай с сахаром	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Хлеб ржаной	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
338	Яблоко свежее		22,49	33,88	60,05	635,07	0,40	12,92	288,04	1,06	158,19	361,89	63,95	7,95		
	Итого на завтрак:															
	Обед:															
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50		
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30		
83	Плов из говядины	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53		
11443	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		32,66	31,57	119,33	891,11	0,51	17,78	0,03	1,81	279,10	587,00	153,80	10,63		
	ИТОГО:		55,15	65,45	179,38	1526,18	0,91	30,70	288,07	2,87	437,29	948,89	217,75	18,58		

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
			Б	Ж	У														
	Завтрак:																		
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	0,01	4,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80			
1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44						
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71						
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41						
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78						
	Кефир 2,5%	115	3,45	3,68	4,72	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10						
	Итого на завтрак:		21,89	26,10	92,17	0,53	6,15	66,03	2,35	340,76	893,88	262,20	7,46						
	Обед:																		
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	0,20	8,75	0,03	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50						
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	14,00	16,70	3,90	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	288,30	38,40	3,90						
	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71						
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	0,07	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08						
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71						
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44						
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98						
	Итого на обед:		32,19	32,90	150,34	0,76	62,54	0,27	4,86	229,75	1178,70	335,45	14,62						
	ИТОГО:		54,08	59,00	242,51	1,29	68,69	66,30	7,21	570,51	2072,58	597,65	22,08						

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецепт пуры	Применение блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50			
	Икра кабачковая	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60			
258	Мясо духовое с картофелем	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19			
358	Кисель из сока плодового	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78			
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78			
	Хлеб ржаной	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Кефир	150	25,06	22,46	97,89	693,94	0,36	11,43	40,00	0,99	328,12	486,24	106,30	5,49			
	Итого на завтрак:																
	Обед:	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40			
47	Салат из квашенной капусты	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	1,47	0,00	0,30	21,30	12,27	5,17	0,27			
1150	Суп с крупой и томатом	80	8,06	5,60	6,02	106,99	0,04	2,39	0,18	0,35	42,24	120,36	18,42	1,59			
235	Шницель рыбный натуральный	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82			
125	Картофель отварной	80	5,44	5,46	39,38	228,41	2,22	2,03	3,97	1,02	3,06	10,09	7,10	16,08			
414	Пирог "Южный"	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Молоко кипяченое	40	2,70	0,34	20,06	91,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98			
	Хлеб ржаной	20	28,39	29,50	110,80	819,91	2,62	34,98	6,55	2,23	385,28	468,71	108,26	20,78			
	Итого на обед:		53,45	51,96	208,69	1513,85	2,98	46,41	46,55	3,22	713,40	954,95	214,56	26,27			
	ИТОГО:																

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецепт гурь	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Me	Fe					
			Б	Ж	У														
	Завтрак:																		
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70		9,34	0,35				
	Шницель мясной рубленый	80	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10		21,21	0,58				
	Макаронные изделия отварные с овощами	110/60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49		16,18	0,96				
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56		21,34	0,48				
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40		6,60	0,22				
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50		6,25	0,78				
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74		6,95	0,36				
	Итого на завтрак:		22,63	24,21	96,87	695,84	0,35	9,49	73,60	1,06	215,30	299,49		87,87	3,73				
	Обед:																		
47	Салат из квашенной капусты	60	0,85	2,50	4,20	42,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90		8,00	0,33				
94	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	0,09	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73		24,18	0,93				
112	Омлет с сосисками	180	17,30	20,70	2,90	267,10	0,08	4,72	0,32	2,90	125,60	234,20		21,37	2,85				
139	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75		11,25	2,75				
	Кефир	200	4,86	5,00	9,78	103,50	0,04	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96		24,50	0,18				
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00		5,60	0,44				
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75		14,00	0,98				
	Итого на обед:		29,56	34,28	69,54	705,67	0,40	36,16	0,67	4,50	451,40	449,29		108,90	8,46				
	Итого:		52,19	58,49	166,41	1401,51	0,75	45,65	74,27	5,56	666,70	748,78		196,77	12,19				

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецепт тура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре					
	Завтрак:																		
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14			
	Котлета рыбная	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	11,80	0,24	0,51	89,34	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71			
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,00	0,00	18,34	87,47	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,00	0,20	4,00	14,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,26	0,00	17,40	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,00	0,13	0,18	26,50	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78			
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	0,50	14,80	36,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70			
	Итого на завтрак:		17,97	11,24	98,34	566,36	0,36	11,80	1,45	37,83	326,91	1,45	157,17	326,91	93,85	7,37			
	Обед:																		
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,00	0,05	1,75	12,00	0,05	1,50	12,00	7,00	0,30			
	92 Шти из квашеной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	3,26	0,99	19,93	4,49	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3			
	Рыбу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	0,15	0,20	11,33	108,20	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92			
	336 Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	0,00	0,25	12,50	13,75	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75			
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,40	0,00	2,60	180,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,44	0,00	26,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,00	0,22	0,28	87,50	0,22	51,10	87,50	28,00*	1,96			
	Итого на обед:		61,91	44,86	278,34	632,29	3,79	27,41	5,05	124,05	1085,76	5,05	684,48	1085,76	310,32	25,61			
	Итого:		79,88	56,10	376,68	1198,65	4,15	39,21	6,50	161,88	1412,67	6,50	841,65	1412,67	404,17	32,98			

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры	Прим пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ке		
			Б	Ж	У											
15	Завтрак: Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30		
181	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47		
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Итого на завтрак:		13,57	16,90	80,73	529,30	0,14	13,91	58,78	0,84	433,19	330,69	58,87	4,24		
	Обед:															
92	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80		
99	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78		
138	Мясо луговое с картофелем и овощами	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,50	32,11	213,44	42,09	3,60		
140	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98		
	Итого на обед:		25,92	30,43	98,32	770,82	0,39	23,88	0,01	4,57	146,07	401,95	109,71	10,02		
	Итого:		39,49	47,33	179,05	1300,12	0,53	37,79	58,79	5,41	579,26	732,64	168,58	14,26		

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры	Применение блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Fe		
Завтрак:																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33		
Итого на завтрак:																
175	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
Итого на завтрак:																
25	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
Обед:																
20	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
115	Кефир	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10		
Итого на завтрак:																
60	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30		
Обед:																
200	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30		
Итого на обед:																
80	Рыба запеченная под молочным соусом	80	7,40	7,10	9,60	131,90	0,07	3,15	0,07	0,91	63,20	106,80	18,20	0,49		
Итого на обед:																
150	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04		
Итого на обед:																
100	Кефир	100	3,20	3,20	4,72	60,46	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10		
Итого на обед:																
200	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71		
Итого на обед:																
60	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00		
Итого на обед:																
20	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98		
Итого на обед:																
Итого:																
			42,54	40,75	175,93	1240,55	0,78	82,98	0,36	3,48	563,60	753,55	210,35	74,63		

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре		
															Завтрак:	Овощи натуральные соленые
70		60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30		
442	Овощи натуральные соленые	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90		
	442 Говядина в кисло-сладком соусе	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67		
	Каша гречневая	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48		
382	Какао с молоком	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Хлеб ржаной	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70		
	Сок фруктовый	200	25,82	17,92	119,12	741,06	0,38	24,62	31,10	2,56	253,07	497,26	142,39	11,05		

Обед:		Сыр порциями		Суп молочный с макаронными изделиями		Запеканка из творога		Соус сладкий фруктовый		Компот из смеси сухофруктов		Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной		Итого на обед:		ИТОГО:	
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,05	0,75	0,05	0,5	201,7	168,2	25,2	0,5					
223	Запеканка из творога	190	20,50	16,40	20,40	311,20	0,16	0,80	0,40	6,80	280,20	386,60	59,80	2,40					
359	Соус сладкий фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69					
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98					
	Итого на обед:		37,00	29,19	129,54	928,87	0,40	5,03	1,23	11,00	834,39	816,49	139,82	5,50					
	ИТОГО:		62,82	47,11	248,66	1669,93	0,78	29,65	32,33	13,56	1087,46	1313,75	282,21	16,55					

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рсцеп туры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ме	Ре			
	Завтрак:																	
	Икра кабачковая		60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50			
386	Рыба запеченная под молочным соусом		100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78			
125	Картофель отварной		150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82			
	Фруктовый чай		200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20			
	Хлеб ржаной		25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78			
414	Пирог с повидлом		60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78			
	Итого на завтрак:			23,78	20,51	86,38	639,39	0,34	16,74	16,80	2,94	123,21	311,65	74,76	6,86			
	Обед:																	
50	Салат из свеклы с сыром		60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66			
	Суп гороховый		200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5			
493	Птица тушенная в сметанном соусе		80	16,70	4,10	5,20	124,50	0,06	0,00	0,04	0,40	17,50	160,40	18,79	1,03			
205	Макаронные отварные с овощами		150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06			
	Кефир 2,5%		115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10			
499	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный		40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Хлеб ржаной		40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	Итого на обед:			35,98	27,81	113,91	849,83	0,60	16,94	0,30	2,72	287,82	584,89	134,54	10,55			
	Итого:			59,76	48,32	200,29	1489,22	0,94	33,68	17,10	5,66	411,03	896,54	209,30	17,41			

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2004г. «Хлебпродикформ» под редакцией

В.Г. Лапина при общеобразовательных школах. - Москва

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и

М.Н. Могильного. М.: ДеЛи 2017

День: десятый
 Недель вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			вещества				B1	C	A	E	Ca	P	Me	Pe					
			Б	Ж	У														
	Завтрак:																		
61	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	0,01	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99						
222	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18						
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08						
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62						
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75						
	Итого на завтрак:		21,97	18,89	110,14	0,18	16,40	123,80	1,03	275,14	349,83	113,27	5,84						
	Обед:																		
	Салат из квашенной капусты	60	2,30	4,50	4,13	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66						
	Суп картофельный с клецками	200	6,6	9,2	18,5	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5						
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	80	8,04	9,07	9,50	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44						
	Каша рисовая с морковью	150	0,57	5,51	24,36	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06						
	Молоко кипяченое	115	3,45	3,68	4,72	0,04	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10						
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44						
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96						
	Итого на обед:		27,32	32,78	118,21	0,60	16,97	56,26	4,00	289,52	504,94	143,23	10,96						
	ИТОГО:		27,82	33,28	130,46	0,63	29,47	56,26	4,25	309,52	518,69	154,48	13,71						