

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 лет
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. ЗОЛОТАЯ ДОЛИНА ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

№ Рецеп- туры сборн ик ДеЛи	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порци й (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерге- тически я ценнос- ть (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день:	Завтрак:													
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		16	11	9	2,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,1 5	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,02	7,35	21,04	165,5	0,08	1,14	0,04		238,5 3	201,8 3	8,83	0,31
392	Чай с вареньем или с джемом, или с повидлом	180/1 5	0,12	0,06	9,99	42		0,24			11,3	3,5	1,4	0,29
	Итого завтрак:	605	13,22	16,26	60,22	431,5	0,18	11,49	0,13	2,21	408,2 3	327,6 3	37,73	3,76
	Обед:													
	Икра кабачковая (ж/б)	60	0,84	3,05	7,19	51,54	0,02	20,97	0,12		26,8	44,83	7,9	0,12
77	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,13	12	0,15		35,85	126,8	11,13	0,17
282	Котлета мясная (п/ф)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12			45	148,3	15,7	0,1
205	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	7,57	4,63	36,31	227	0,08		0,02		6,4	70,6	9	0,32

376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Итого обед:	895	30,88	22,87	141,72	880,46	0,49	33,49	0,36	2,94	178,32	540,98	82,93	4,51
	Итого за 1-ый день:	1500	44,1	39,13	201,94	1311,96	0,67	44,98	0,49	5,15	586,55	838,61	120,66	8,27
2 день:	Завтрак:													
368	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	1,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	250	7,41	8,42	22,41	186	0,15	1,14	0,04		247	212,75	16,3	0,62
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	600	14,55	17,19	62,09	452	0,25	6,28	0,1	2,21	418,4	342,55	48,1	3,16
	Обед:													
12	Закуска из кукурузы консервированной	60	0,94	5,67	8,12	69,24	0,02	4,63	0,15	1,3	25	49,12	9	0,65
76	Рассольник ленинградский с пшеничной крупой	250	2,18	7,12	16,66	121,5	0,11	7,54	0,16		36,55	169,6	16,9	0,12
255	Котлета рыбная запечённая (п/ф)	80	10,09	5,26	6,79	97	0,06	0,24	0,02		29,9	219,8	11,3	0,37
321	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0,17		49,3	115,5	17	0,35
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1

	Итого обед:	890	24,64	25,55	122,33	877,97	0,56	36,7	0,57	4,24	180,19	681,35	95,53	4,73
	Итого за 2-ой день:	1490	39,19	42,74	184,42	1329,97	0,81	42,98	0,67	6,45	598,59	1023,99	143,63	7,89
3 день	Завтрак:													
368	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	11,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с кукурузной крупой	250	6,21	8,38	20,63	174,75	0,12	1,14	0,04		252,15	215,63	11,08	0,51
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	600	14,45	17,35	51,81	489,75	0,23	11,28	0,1	2,21	412,55	257,43	72,88	2,05
	Обед:													
10	Закуска из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,6			22,9	56	8,48	0,21
106	Суп-крем из разных овощей	250	5,88	10,53	17,08	195,5	0,11	8,18	0,07		211,2	194,25	19,1	0,26
275	Сосиска отварная	80	6,6	14,34	0,24	156	0,12				21	105,4	12	0,08
315	Рис отварной	200	4,87	7,37	49,91	279,6	0,09		0,04		1,82	81,26	11,78	0,07
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1
	Итого обед:	890	26,83	36,47	140	998,93	0,55	15,18	0,18	2,94	317,74	574,31	97,36	4,82
	Итого за 3-ий день:	1490	41,28	53,82	191,81	1488,68	0,78	26,46	0,28	5,15	710,2	831,7	170,2	6,87

											9	4	4	
4 день	Завтрак:													
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		16	11	9	2,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	9,85	21,35	177	0,14	1,14	0,04		241,1	207,08	38,08	0,21
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	600	14,6	18,72	60,53	441	0,24	11,28	0,13	2,21	409,5	331,88	66,88	3,65
	Обед:													
	Икра баклажанная (ж/б)	60	0,9	1,74	3,7	43,02	0,02	1,77	0,03		12,18	26,94	7,67	0,4
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	8,1	14,53	118,25	0,09	6,29	0,02		60,25	97,93	14,5	0,31
245	Минтай (филе) припущенный	100	17,54	7,38	0,31	92,5	0,09	0,35	0,01		26,88	192	13	0,5
313	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,42	8,01	51,8	295	0,16		0,03		42,06	211,96	15,62	0,49
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1
	Итого обед:	910	37,75	26,33	133,85	869,22	0,54	8,49	0,16	2,94	180,81	656,16	92,12	4,94
	Итого за 4-ый день:	1510	52,35	45,05	194,38	1310,22	0,78	19,77	0,3	5,15	570,31	988,04	159	8,59
5 день	Завтрак:													
368	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	1,3

3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	7,35	20,53	165,25	0,08	1,14	0,04		230,18	162,55	14,5	0,31
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	600	13,65	16,12	60,21	425,25	0,18	6,28	0,1	2,21	401,58	294,35	46,3	2,85
	Обед:													
	Огурец соленый	60	0,68	4,71	2,83	47,46	0,03	7,25			10,55	19,73	6,67	0,21
86	Суп-лапша домашняя	250	2,21	7,08	11,93	102,25	0,05	0,5			19,73	39,3	8,45	0,19
285	Тефтели мясные (п/ф)	120	5,69	9,35	7,81	129	0,03	0,09	0,04		23	129,4	12,1	0,34
318	Картофель отварной	200	3,81	7,76	30,68	189,8	0,21	20	0,03		19,52	106,3	19,1	0,34
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1
	Итого обед:	930	20,08	30,02	122,27	786,18	0,49	28,24	0,14	2,94	133,62	432,13	92,32	5,28
	Итого за 5-ый день:	1530	33,73	46,14	182,48	1211,43	0,67	34,52	0,24	5,15	535,2	726,48	138,62	8,13
6 день	Завтрак:													
368	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с ячневой крупой	250	6,95	7,46	22,94	177,75	0,11	0,14	0,04		242,15	215,66	21,08	0,31
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28

		0												
	Итого завтрак:	600	15,19	16,43	73,32	492,75	0,22	10,28	0,1	2,21	402,55	359,46	82,88	1,85
	Обед:													
	Закуска из морской капусты с овощами (ж/б)	80	1,49	4,24	8,67	78,72	0,07	11,6	0,1		30,4	36,08	5,29	0,51
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	9,41	14,34	167,25	0,1	7,11	0,12		45,3	196,51	17,35	0,17
274	Говядина тушёная с овощами в соусе	250	24,67	17,81	17,07	336,36	0,13	5,91	0,12		78,07	228,41	25,34	0,48
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1
	Итого обед:	880	42,1	32,56	103,59	902,78	0,48	24,7	0,41	2,94	193,21	588,39	89,31	4,3
	Итого за 6-ой день:	1480	57,29	48,99	176,91	1395,53	0,7	34,98	0,51	5,15	595,76	947,82	172,19	6,15
7 день	Завтрак:													
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		16	11	9	2,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с пшеном	250	7,25	8,85	23,22	183,5	0,14	1,14	0,04		242,4	194,73	37,03	0,17
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	600	14,39	17,72	62,4	447,5	0,24	11,28	0,13	2,21	410,8	321,53	65,83	3,61

	Обед:													
12	Закуска из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,83	59,58	0,06	5,58			11,2	34,67	7,78	0,09
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	6,89	8,48	84,75	0,06	18,47			43,33	117,63	12,25	0,12
254	Минтай (филе) запечённый	80	10,08	8,69	7,98	132	0,07	0,14	0,05	1,26	43,7	216,8	12,9	0,1
316	Рис припущенный	200	4,85	7,73	48,89	266,6	0,03		0,14		3,22	80,8	15,34	0,14
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1
	Итого обед:	890	26,09	28,14	139,2	860,6	0,39	24,59	0,26	4,2	162,27	587,3	94,27	4,65
	Итого за 7-ой день:	1490	40,48	45,86	201,6	1308,1	0,63	35,87	0,39	6,41	573,07	908,83	160,1	8,26
8 день	Завтрак:													
368	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	1,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	8,52	23,55	181,5	0,11	1,14	0,04		232,03	172,48	30,18	0,04
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	600	14,33	17,29	63,23	447,5	0,21	6,28	0,1	2,21	403,43	304,28	61,98	2,58
	Обед:													
10	Закуска из горошка зеленого консервированного	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	34,01	5,98	0,04
83	Суп картофельный с мясными	250	6,64	7,18	15,44	135	0,14	11,2	0,01	0,81	29	118,2	16,38	0,17

	фрикадельками (п/ф)													
298	Голубцы ленивые (п/ф)	160	14,12	11,04	20,26	219	0,08	20,03	0,03		60	187,1	24,1	0,13
321	Пюре картофельное	200	4,09	7,4	28,25	183	0,19	14,21	0,03		49,3	155,4 6	17	0,11
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1
	Итого обед:	970	32,65	34,87	128,89	897,83	0,61	51,22	0,14	3,75	190,8 5	632,1	104,7 9	3,59
	Итого за 8-ой день:	1570	46,98	52,16	192,12	1345,33	0,82	57,5	0,24	5,96	594,2 8	936,3 8	166,7 7	6,37
9 день	Завтрак:													
368	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,1 5	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
443	Вареники с творожным фаршем (п/ф)	250	23	13,75	71,5	496,75	0,1	1,25	0,14	0,5	460	580	27,5	0,75
392	Чай с сахаром	180/1 0	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	600	31,24	22,72	121,88	811,75	0,21	11,39	0,2	2,71	620,4	610,6 1	89,3	2,29
	Обед:													
	Икра кабачковая (ж/б)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	14,47	0,02	3,48	22,42	46,57	9,1	0,21
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,48	16,33	134,75	0,2	5,81	0,02	1,43	38,08	107,1 8	10,3	0,23
282	Котлета мясная (п/ф)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	0,02	0,46	75	148,3	13,7	0,24
342	Рагу овощное (б/з)	200	3,91	13,32	17,43	205,2	0,11	9,28	0,08		69,12	138,9 4	15,76	0,18

376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1
	Итого обед:	890	30,38	32,21	120,75	890,06	0,58	30,08	0,21	8,31	265,44	578,39	94,86	5,06
	Итого за 9-ый день	1490	61,62	54,93	242,63	1701,81	0,79	41,47	0,41	11,02	885,84	1189	184,16	7,35
10 день	Завтрак:													
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		16	11	9	2,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с перловой крупой	250	6,82	6,42	23,27	178	0,09	1,14	0,04		244,4	211,83	29,28	0,21
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	600	13,96	15,29	62,45	442	0,19	11,28	0,13	2,21	412,8	338,63	28,08	3,65
	Обед:													
	Соленый огурец	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	8,06	0,15		31,21	40,77	7,76	0,15
59	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	250	3,77	6,95	13,48	121,25	0,06	12,79	0,12		67,29	90,77	15,07	0,1
255	Котлета рыбная запечённая (п/ф)	80	8,64	9,32	8,81	167	0,07	0,22	0,05		72,81	149,3	15,36	0,25
313	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,22	325	0,25		0,03		19,76	271,9	11,1	0,08
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	86,67	0,09			1,1	17,5	78,5	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08		0,07	1,84	11,5	43,5	16,5	1
	Итого обед:	890	31,8	29,18	139,26	978,22	0,59	21,15	0,42	2,94	230,5	680,0	90,62	3,82

											1	7		
	Итого за 10-ый день:	1490	45,76	44,47	201,71	1420,22	0,78	32,43	0,55	5,15	643,31	1018,7	118,7	7,47
	Итого за десять дней:		462,78	473,29	1970	13823,25	7,43	370,94	4,12	60,74	6324,2	9442,5	1534,07	75,6
	Фактически потребление за один день:		46,28	47,33	197	1382,33	0,74	37,09	0,41	6,07	632,42	944,25	153,41	7,56
	Норма потребления за один день (60%):		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Суточная норма потребления за один день:		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12