

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Никола-Березовка»
Нурова М.И.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Новоатаево»
Галиева А.Х.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Новый Актанышбаш»
Ахмаров И.Г.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Староиззигитово»
Нурияхметова Д.Т.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Музык»
Гареев В.И.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Старая Мушта»
Нурдинова А.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-
интернат с.Новокабаново»
Башарева Г.Г.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Куяново»
Хайдарова И.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Маньяк»
Салькова Л.Р.

Согласовано
Директор МБОУ «НОШ
д.Куглинка»
Петрушкина Л.А.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Шушкур»
Сойна Р.М.

Согласовано
Директор МБОУ «НИС
(П)О с.Аран»
Шапиева Т.М.

Согласовано
Директор МБОУ «ООП
с.Саклово»
Газиев Р.М.

Утверждено
Генеральный директор
ООО «ПРАЙД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
д.Новая Бура»
Петровцева З.С.

Согласовано
Директор МБОУ «ООП
с.Саузбаш»
Талипова Ф.Н.

Примерное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Краснокамского района

2022-2023 учебный год

Возраст 7-10 лет

День: понедельник
 Сезон: осень-зима
 Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4	38,56	124,41	23,94	1,13
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	5	38	226	0,09		25,6	11,88	49,3	8,71	0,88
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			21	18	106	679	0,24	4,81	59	76,24	231,21	57,15	5,84
Обед													
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,56	7,63	46,5	159,04	33,32	2,82
49,37	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	268	0,18	26,51		20,57	167,79	41,16	2,52
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			31	30	80	805	0,38	67,9	7,63	96,6	416,36	113,71	7,72
Итого за день			52	48	186	1484	0,62	72,71	66,63	172,84	647,57	170,86	13,56

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
169,04	Каша "Дружба с маслом	185/5	5	7	26	189	0,09	1,23	38,88	118,48	131,08	28,63	0,53	
116	Кондитерское изделие	30	34	4	34	227	0,07			10,56	0,72	15,36	0,77	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		43	12	93		566	0,25	1,23	38,88	143,84	196,8	64,99	3,13	
Обед														
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55	
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	8,31	29,97	7,12	0,41	
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	25,85	176,75	22,09	1,46	
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65	
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин C)	180			22	90	0,03	14,6		14,7	23,22	7,56	0,57	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед			39	37	118	961	0,6	53,37	92,28	120,12	535,42	214	9,34	
Итого за день			82	49	211	1527	0,85	54,6	131,16	263,96	732,22	278,99	12,47	

Сезон: осень-зима
 Возраст: с 7 до 10 лет

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
342,01	Птица тушеная	30/30	13	13	2	176	0,07	1,94	38,85	17,23	117,83	14,72	0,98	
37,31	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48	54,64	124,41	41,84	1,52	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
361	Кондитерское изделие	30		1	3	24								
Итого за Завтрак			21	22	71	564	0,36	35,02	75,33	83,67	285,74	73,06	3,53	
Обед														
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47	
16,2	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43	
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед			32	31	96	796	0,31	24,46	7,62	74,04	426,21	106,76	6,6	
Итого за день			53	53	167	1360	0,67	59,48	82,95	157,71	711,95	179,82	10,13	

День: четверг
Сезон: осень-зима
Неделя: 1
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
5,21	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	185/5	7	9	28	218	0,17	1,42	41,84	147,3	193,92	52,31	1,17
130,03	Кондитерское изделие	90	6	5	75	366	0,08			11	50	9	0,8
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			17	15	136	734	0,34	1,42	41,84	173,1	308,92	82,31	3,8
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
15,88	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной 200/5г	200/5	2	5	13	112	0,09	21,02	7,5	25,38	54,76	22,6	0,84
261,04	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/150	16	13	18	255	0,2	20,99	39,23	39,99	192,62	47,57	2,06
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин C)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Обед			24	25	89	687	0,42	74,99	46,73	104,82	325,79	106,07	5,65
Итого за день			41	40	225	1421	0,76	76,41	88,57	277,92	634,71	188,38	9,45

День: пятница
Сезон: осень-зима
Неделя: 1
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
5,13	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	1	5	5	68	0,02	19,15		21,59	15,87	8,62	0,29
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	20,97	176,43	49,49	1,46
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			19	24	111	730	0,25	33,82	16,32	62,36	263,8	116,61	3,38
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,8		21,46	25	12,76	0,81
19,61	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	3	4	13	99	0,06	2,61	25,66	13,51	39,07	12,81	0,61
30,05	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/10	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01	41,46	233,12	66,03	1,84
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			22	15	88	574	0,41	36,48	67,67	93,18	364,49	115,3	4,99
Итого за день			41	39	199	1304	0,66	70,3	83,99	155,54	628,29	231,91	8,37

День: понедельник
Сезон: осень-зима
Неделя: 2
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
26	Тфтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	8	12	163	0,04	1,49	3	17,28	84,09	15,58	0,67
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	5	38	226	0,09		25,6	11,88	49,3	8,71	0,88
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			22	14	108	651	0,23	5,49	28,6	54,96	190,89	48,79	5,38
Обед													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
16,34	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	205	2	5	9	94	0,06	25,58	7,5	31,83	41,94	18,99	0,68
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32	19,17	163,34	44,57	1,35
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Обед			20	25	104	802	0,27	51,63	23,82	83,95	281,3	95,45	4,27
Итого за день			42	39	212	1453	0,5	57,12	52,42	138,91	472,19	144,24	9,65

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4,04	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	185/5	6	7	30	206	0,08	1,2	38,5	118,11	109,15	18,12	0,41
116	Кондитерское изделие	30	34	4	34	227	0,07			10,56	0,72	15,36	0,77
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			44	12	97	583	0,24	1,2	38,5	143,47	174,87	54,48	3,01
Обед													
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	201	0,08	1,77	10,15	18,76	171,14	23,08	2,69
343	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	12	14	10	216	0,1	80,18		98,26	156,33	45,28	2,58
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			34	24	82	690	0,35	113,15	10,15	158,2	436,17	112,46	8,14
Итого за день			78	36	179	1273	0,59	114,35	48,65	301,67	611,04	166,94	11,15

День: среда
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
342,01	Птица тушеная	30/30	13	13	2	176	0,07	1,94	38,85	17,23	117,83	14,72	0,98
36,08	Рис отварной	190	5	7	51	287	0,06		35,6	7,61	105,27	34,2	0,7
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
361	Кондитерское изделие	30		1	3	24							
Итого за Завтрак			22	22	94	657	0,21	1,94	74,45	36,64	266,6	65,42	2,71
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
12,24	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200/5	14	9	15	200	0,1	15,69	7,63	41,33	176,4	39,42	3,19
49,37	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	268	0,18	26,51		20,57	167,79	41,16	2,52
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин C)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			32	30	92	776	0,41	85,38	7,63	111,01	434,93	118,22	8,68
Итого за день			54	52	186	1433	0,62	87,32	82,08	147,65	701,53	183,64	11,39

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
37,31	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48	54,64	124,41	41,84	1,52
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак													
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
13,14	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32		27,69	86,28	31,39	1,58
261,04	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	13	18	255	0,2	20,99	39,23	39,99	192,62	47,57	2,06
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед													
Итого за день													
			27	24	84	662	0,52	32,95	39,23	98,74	375,36	122,72	5,75
			44	36	159	1134	0,86	66,33	75,71	191,78	664,93	198,54	8,76

День: пятница
Сезон: осень-зима
Неделя: 2
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
12,95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/20	8	10	13	174	0,09	22,84	18,7	40,18	96,4	29,44	1,43
121,11	Кондитерское изделие	90	4	5	37	209	0,04		5	14,5	45	10	1,05
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			18	17	109	649	0,25	32,84	23,7	74,48	212,9	97,94	4,11
Обед													
5,23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89		23,11	22,49	11,71	0,4
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64		15,07	100,66	57	1,95
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,22	158,39	39,51	0,69
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин C)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			24	21	118	769	0,41	50,32	39,08	95,93	435,9	162,16	6,11
Итого за день			42	38	227	1418	0,66	83,16	62,78	170,41	648,8	260,1	10,22

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Возраст: с 7 до 10 лет

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
17,04	Котлеты из птицы соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4	38,56	124,41	23,94	1,13
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	5	38	226	0,09		25,6	11,88	49,3	8,71	0,88
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			21	18	106	679	0,24	4,81	59	76,24	231,21	57,15	5,84
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
15,36	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 200/5г	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			31	31	103	901	0,32	51,77	7,61	81,61	422,51	110,71	6,75
Итого за день			52	49	209	1580	0,56	56,58	66,61	157,85	653,72	167,86	12,59

12

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
9,11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	185/5	5	7	31	206	0,06	1,2	38,5	114,66	127,8	27,3	0,41	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
121,11	Кондитерское изделие	30	4	5	37	209	0,04		5	14,5	45	10	1,05	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			13	13	106	585	0,18	1,2	43,5	140,96	216,3	53,8	2,49	
Обед														
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,8		21,46	25	12,76	0,81	
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	8,31	29,97	7,12	0,41	
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	25,85	176,75	22,09	1,46	
38	Капуста тушеная	150	4	6	16	136	0,07	79,95		86,18	63,01	31,82	1,23	
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин С)	180			22	90	0,03	14,6		14,7	23,22	7,56	0,57	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед			33	33	93	808	0,36	104,47	68,28	172,95	385,25	105,05	6,18	
Итого за день			46	46	199	1393	0,54	105,67	111,78	313,91	601,55	158,85	8,67	

Сезон: осень-зима
 Возраст: с 7 до 10 лет

День: среда
 Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
55,19	Омлет натуральный с маслом	185/5	18	26	3	314	0,11	0,62	348,08	128,75	289,33	21,99	3,24	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
101,15	Фрукт	120			12	56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак			22	27	53	540	0,23	12,62	348,08	159,75	346,03	49,29	6,91	
Обед														
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47	
16,09	Суп из овощей со сметаной	205	2	5	9	90	0,07	17,02	7,5	21,82	44	17,58	0,63	
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,22	158,39	39,51	0,69	
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55	
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин C)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед			22	21	105	710	0,33	43,45	46,58	92,77	381,24	122,11	4,86	
Итого за день			44	48	158	1250	0,56	56,07	394,66	252,52	727,27	171,4	11,77	

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100,12	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	185/5	7	7	34	229	0,15	1,21	38,6	127,74	187,32	35,22	1,86
130,03	Кондитерское изделие	90	6	5	75	366	0,08			11	50	9	0,8
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			17	13	147	765	0,31	1,21	38,6	150,54	280,82	60,72	3,69
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,56	7,63	46,5	159,04	33,32	2,82
87,07	Макаронник с мясом и маслом	30/140/5	15	17	30	336	0,11	1,28	32,83	20,05	143,26	19,42	1,57
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3
Итого за Обед			34	33	90	800	0,31	25,48	40,46	96,11	388,01	94,25	6,1
Итого за день			51	46	237	1565	0,62	26,69	79,06	246,65	668,83	154,97	9,79

День: пятница
Сезон: осень-зима
Неделя: 3
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
5,13	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	1	5	5	68	0,02	19,15		21,59	15,87	8,62	0,29
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	20,97	176,43	49,49	1,46
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
361	Кондитерское изделие	30		1	3	24							
Итого за Завтрак			17	24	93	658	0,21	23,82	16,32	54,36	235,8	74,61	2,78
Обед													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
19,61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	3	4	13	99	0,06	2,61	25,66	13,51	39,07	12,81	0,61
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	5	11	128	0,06	1,11	3	27,16	124,41	18,62	0,52
197,15	Картофель отварной	150	3	1	26	121	0,19	31,4		15,7	91,06	36,11	1,41
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			21	13	103	618	0,43	58,95	28,66	96,58	345,27	104,92	5,97
Итого за день			38	37	196	1276	0,64	82,77	44,98	150,94	581,07	179,53	8,75

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	8	12	163	0,04	1,49	3	17,28	84,09	15,58	0,67
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	5	38	226	0,09		25,6	11,88	49,3	8,71	0,88
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак													
Обед													
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54
16,24	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,06	7,63	40,63	160,82	32,43	2,6
54,27	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28		25,66	176,79	44,86	2,7
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед													
Итого за день													
			32	25	80	759	0,42	85,26	7,63	91,46	420,51	112,99	7,57
			54	39	188	1410	0,65	90,75	36,23	146,42	611,4	161,78	12,95

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

Неделя: 4														Возраст: с 7 до 10 лет			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
Завтрак																	
170,06	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185/5	7	8	34	240	0,2	1,35	40,72	135,65	180,95	45,21	1,13				
116	Кондитерское изделие	30	34	4	34	227	0,07			10,56	0,72	15,36	0,77				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03				
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8				
Итого за Завтрак			45	13	101	617	0,36	1,35	40,72	161,01	246,67	81,57	3,73				
Обед																	
351	Салат из капусты белокочанной и свеклы (2-й вариант	60	1	8	6	105	0,02	20,55		34,09	31,01	15,83	0,86				
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	8,31	29,97	7,12	0,41				
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32	19,17	163,34	44,57	1,35				
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8				
Итого за Обед			21	29	119	832	0,29	42,17	26,32	94,35	317,42	99,62	4,95				
Итого за день			66	42	220	1449	0,65	43,52	67,04	255,36	564,09	181,19	8,68				

Сезон: осень-зима
 Возраст: с 7 до 10 лет

День: среда
 Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37,31	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48	54,64	124,41	41,84	1,52
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
361	Кондитерское изделие	30		1	3	24							
Итого за Завтрак													
			18	20	77	559	0,34	33,08	66,88	104,44	289,57	81,14	3,61
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,25	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0,09	22,76	7,63	45,06	170,48	37,56	2,99
58,09	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25		18,98	299,14	149,11	5,96
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед													
			38	32	108	877	0,56	45,85	7,63	101,56	570,48	234,03	11,95
Итого за день													
			56	52	185	1436	0,9	78,93	74,51	206	860,05	315,17	15,56

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
19,79	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	10	11	17	205	0,13	13,84	19,4	17,08	111,06	25,67	1,26
116	Кондитерское изделие	30	34	4	34	227	0,07			10,56	0,72	15,36	0,77
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			48	16	84	582	0,29	13,84	19,4	42,44	176,78	62,03	3,86
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,8		21,46	25	12,76	0,81
262,19	Суп Любительский на курином бульоне	200	5	5	22	153	0,16	11,64		15,07	100,66	57	1,95
261,04	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	13	18	255	0,2	20,99	39,23	39,99	192,62	47,57	2,06
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			27	21	89	658	0,47	38,43	39,23	93,27	385,58	141,03	6,55
Итого за день			75	37	173	1240	0,76	52,27	58,63	135,71	562,36	203,06	10,41

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62		8,06	86,18	13,45	1,24
35,12	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	195	11	9	51	329	0,38		31,2	19,87	270,43	179,93	6,05
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			25	21	112	721	0,54	11,62	31,2	47,73	428,11	251,88	8,92
Обед													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
15,89	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной (пшено)	200/5	15	10	11	194	0,11	16,52	7,64	33,95	175,81	33,89	2,71
87,07	Макаронник с мясом и маслом	30/140/5	15	17	30	336	0,11	1,28	32,83	20,05	143,26	19,42	1,57
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин C)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед			37	33	97	843	0,36	72,65	40,47	116,74	420,92	95,73	7,45
Итого за день			62	54	209	1564	0,9	84,27	71,67	164,47	849,03	347,61	16,37