




Согласовано

Директор
МБОУ СОШ № 11

 Т.А. Демидова
26.08.2024.

Утверждено

Индивидуальный предприниматель



 Д.А. Лаленков

Примерное циклическое меню для учащихся МБОУ СОШ № 11

Сезон: осень-зима

возраст: 7 - 11 лет

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

"Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях"

М.П.Могильный-Москва "Дели Принт" 2011г.

"Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста"

Новосибирск 2021 год

Третьи блюда витаминизированы витамином С

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1-день																			
Завтрак																			
Пром.	Сыр порциями	18	1,75	5	0,9	53	0	0,33	0	0,0486	1,6	154	25,75	0	0,02	18,00	0,00045	0,00171	0,0204
54-21к-2020	Каша вязкая молочная из риса, с маслом	200	5,2	7,5	28,4	193,7	0,05	0,61	31,3	0,15	0,28	160	134,00	28	0,4	89	0,00051	0,00062	0,08
Пром.	Мандарин	140	1,29	0,32	36,19	157,65	0,09	26,13	0	0,048	0	57,91	27,35	17,69	0,16	77,15	0,0047	0	0,015
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062
	Итого:	608	9,84	12,9	80,69	510,65	0,21	28,11	31,6	0,2866	1,88	382,41	215,4	54,49	1,58	205,20	0,00618	0,00	0,186
Обед																			
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	3,5	79,8	0,024	0	4,2	15,6	12	0,54	67	0,0012	0	0,012
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	200	4,74	6,24	13,6	129,38	0,06	3,54	67,2	0,057	1,15	21	51,4	19,6	0,71	101,2	0,0166	0,00058	0,018
54-16м-2020	Тефтели мясные	60	8,05	14,8	7,35	200,4	0,03	0,45	1,65	0,14	1,16	34	138	19,5	1,8	57,22	0,00027	0,007	0,42
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	0,12	0,11	0,05	14	180	50	1	89,5	0,00012	0,0007	0,64
54-2соу-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,13	2,9	0	0,014	1,64	1,9	0,46	0,06	4,56	0,00028	0,00007	0,0116
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0,021	0	14	22	7	0,5	105,1	0,0002	0	0,1
	Итого:	780	27,87	29,62	121,92	884,07	0,384	10,42	152,39	0,462	2,374	112,02	475,35	114,14	4,81	468,08	0,02023	0,01075	1,4196
Полдник																			
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	3,3	7,18	20,57	190	0,08	0,02	0	0,03	0	10,65	38,4	14,1	0,695	45,6	0,0015	0,00089	0,025
Пром.	Нектар фруктовый (яблоко)	200	1	0	22	84,4	0,022	4	0	0,022	0	80	14	5	0,02	84	0,00035	0	0,03
Пром.	Банан	150	2,775	0,93	38,85	177,6	0,074	11,14	0	0,093	0	14,8	51,8	77,7	1,11	70,56	0,0056	0	0,195
	Итого:	400	7,075	8,11	81,42	452	0,176	15,16	0	0,145	0	105,45	104,2	96,8	1,825	200,16	0,00745	0,00089	0,25
	Итого за 1 день:		44,79	50,63	284,03	1846,72	0,77	53,69	183,99	0,8936	4,254	599,88	794,95	265,43	8,215	873,44	0,03386	0,01517	1,856

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2-день																			
Завтрак																			
Пром.	Печенье молочное	20	1.87	0.71	11.43	85	0.09	0.27	6	0.025	0	16.3	10	2.3	0.7	0.5	0	0.00095	0.015
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	11.8	11.52	10.77	135.57	0.05	0.49	49.46	0.14	0.67	23.47	64.00	17.68	1.06	49.59	0.0136	0.003	0.31
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3.4	5.4	34.9	196.9	0.03	0	26.6	0.03	0.05	126	100	11	0.8	44	0.00207	0.0005	0.005
482	Хлеб пшеничный	50	1.4	0.08	8.7	79.5	0.07	1	0	0.04	0	6	21.1	5	0.3	16.5	0.00052	0.0012	0.009
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.04	0.68	37.25	0.17	0.1	203	130	21.33	0.47	76.33	0.0117	0.00098	0.1
	Итого:	520	23.07	22.11	78.3	604.17	0.28	2.44	119.31	0.405	0.82	374.77	325.1	57.31	3.33	186.92	0.02789	0.00663	0.439
Обед																			
54-13з-2020	Салат из моркови и яблоком	60	0.53	6.08	4.35	74.25	0.03	3.63	73.3	0.03	0	14	22	16	0.67	53	0.001	0.00009	0.022
54-5с-2020	Суп из овощей	220	1.83	8.98	11.65	115.84	0.066	8.3	13.52	0.049	0.95	68.8	39.42	16.6	0.42	107.28	0.0018	0.0006	0.015
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8	0.12	10.2	32.1	0.114	0.1	91.65	84	28	1	106.57	0.00285	0.0003	0.012
54-14р-2020	Котлета рыбная "Любительская"	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.94	195	0.13	0.46	91	189	44	1.05	0.316	0.122	0.01360	0.494
482	Хлеб пшеничный	60	2.8	0.16	17.4	114.45	0.012	1.67	0	0.08	0	12.78	35.55	4.45	0.06	33	0.00104	0.0024	0.018
292	Хлеб ржаной	30	2.52	0.5	26.09	99.8	0.02	1.13	0	0.03	0	10.4	30.9	1.13	0.14	10.5	0.00052	0	0.2
54-31хп-2020	Компот из клубники	200	0.4	0.1	18.4	75.8	0.02	0	0.72	0.021	0	14	22	7	0.5	105.1	0.0002	0	0.1
	Итого:	820	23.98	25.92	103.69	738.24	0.348	25.87	314.64	0.454	1.51	302.63	422.87	117.18	3.84	415.77	0.1294	0.01699	0.861
Полдник																			
410	Ватрушка с творогом	75	3.49	8.08	34.47	232	0.08	0.06	14.06	0.04	0	12.19	33.44	13.59	0.85	58.4	0	0.00066	0.0187
Пром.	Йогурт	200	8.2	5	11.8	107	0.04	0.75	12.5	0.33	2.2	255	118.75	7.75	0.13	44.73	0.002	0.001	0.4
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.04	0.3	0.02	0	4.4	7.2	3.8	0.7	0.6	0	0	0
	Итого:	475	11.89	13.08	46.37	340.4	0.12	0.85	26.86	0.39	2.2	271.59	159.39	25.14	1.68	103.73	0.002	0.00166	0.4187
	Итого за 2 день:		58.94	61.11	228.36	1682.81	0.748	29.16	460.81	1.249	4.53	948.99	907.36	199.63	8.85	706.42	0.1593	0.02528	1.7187

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3-день																			
Завтрак																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,01	0,13	12,4	2	0	0	2	0	0,0001	0,017
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	9,7	22,2	13,2	267	0,24	0,3	196,7	0,063	4,18	243,6	184,82	17	1,55	112,55	0,0137	0,006	0,87
Пром.	Яблоко	120	0,74	0,74	18,13	96,2	0,055	18,5	0	0,037	0	29,6	20,35	16,65	1,02	107,83	0,00055	0	0,042
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	0	57	46	9,9	0,77	81,3	0,00045	0,00088	0,01
	Итого:	530	13,54	32,32	48,73	568,4	0,375	20,1	268,9	0,22	4,31	348,60	274,27	48,55	3,64	320,18	0,01522	0,00818	0,95
Обед																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,34	0,06	1,13	6,35	0,011	2,25	6	0,018	0	17,85	18,9	6,3	0,27	5,7	0,0014	0	0,045
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	6,78	18,5	119,6	0,09	3,88	47,6	0,052	0	13,8	54,6	20,8	0,86	78,5	0,017	0,00023	0,02
54-31м-2020	Оладьи из печени	80	13,9	12,1	12,5	187,5	0,37	6,63	863	0,78	7,41	29	214,00	16	4,35	133,00	0,002	0,00268	0,63
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	40,5	192,9	0,04	0	29,4	0,03	0,5	19	142	17	0,8	72	0,015	0,00167	0,003
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,3	69,96	0,03	0	98	25	18	0,6	108	0	0	0,1
	Итого:	780	30,12	25,6	131,82	787,5	0,553	15,86	1016	1,02	7,91	200,83	520,95	83,68	7,08	440,7	0,03696	0,00698	1,016
Полдник																			
Пром.	Пряник	30	1,97	4,5	18,43	95	0,09	1,27	7	0,19	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром.	Нектар фруктовый (персик)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	3,9	0	0,022	0	20	26	5	0,42	106	0,00035	0	0,015
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07	0	87,3	46,3	9,9	0,8	81,3	0,0045	0,0009	0,065
	Итого:	430	4,17	6,1	57,43	274,3	0,122	5,47	13,9	0,282	0	113,6	83,3	18,2	1,29	187,6	0,00605	0,0019	0,097
	Итого за 3 день:		47,83	64,02	237,98	1630,2	1,05	41,43	1298,8	1,522	12,22	663,03	878,52	150,43	12,01	948,48	0,05823	0,01706	2,061

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4-день																			
Завтрак																			
Пром.	Баранка яичная	40	3,4	3,2	24	140	0	0	0	0,08	0	0	20	10	0,8	29,8	0	0,0012	0,02
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	3,72	35,2	0,19	1,91	25	230	38,54	2,41	109,1	0,003	0,0004	0,6
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,495	4,395	0	53,75	0,01	0,11	39	0,04	0,375	132	75	5,49	0,15	11,25	0	0,0014	0,013
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,2	15,2	65,3	0,01	40	98,04	0,055	0	81	3	3	0,5	10,33	0	0	0,14
	Итого:	505	28,995	27,175	65	661,55	0,22	44,83	172,24	0,405	2,285	244	349,1	62,03	4,16	176,98	0,00352	0,0042	0,782
Обед																			
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	3,5	79,8	0,024	0	4,2	15,6	12	0,54	67	0,0012	0	0,012
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,07	4,16	14,8	121,04	0,13	2,51	42,91	0,051	0	27,64	73,09	26,36	1,34	80,24	0,0025	0,00070	0,015
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	4,2	10	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	0	22	108	48	1,03	112	0,0013	0,00014	0,77
54-2соу-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,13	2,9	0	0,014	1,64	1,9	0,46	0,06	4,56	0,00028	0,00007	0,0116
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	196,8	0,06	0	26,6	0,025	0,05	11	40	7	0,7	30,3	0,0208	0,0009	0,002
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,023	0	50	4	2	0,1	109,8	0	0	0,2
	Итого:	795	32,65	15,44	123,97	764,83	0,304	9,41	171,93	0,293	0,064	139,66	309,04	101,4	3,97	447,4	0,02764	0,00421	1,2286
Полдник																			
406	Пирожки печеные с печенью	75	3,25	5,63	31	197,5	0	0	31,25	0	0	11,88	30,25	4,75	0,375	38,75	0,00138	0,0015	0,028
Пром.	Снежок	200	3,85	5	8,87	82,21	0,2	3,17	87	0,017	2,62	189,47	118,21	10,66	0,87	87,76	0,0043	0,0017	0,33
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	0	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	0	0	0,065
	Итого:	475	7,4	10,63	46,57	307,61	0,2	4,33	118,63	0,027	2,62	208,25	156,96	20,01	2,045	156,71	0,00568	0,0032	0,423
	Итого за 4 день:		69,045	53,245	235,54	1733,99	0,724	58,57	462,8	0,725	4,969	591,91	815,1	183,44	10,18	781,09	0,03684	0,01161	2,4336

7-11-05

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5-день																			
Завтрак																			
54-14р-2020	Котлета рыбная "Любительская"	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,94	195	0,13	0,46	91	189	44	1,05	0,316	0,122	0,01360	0,494
Пром.	Масло сливочное	10	0,7	1,5	1,9	23,8	0,008	0,104	6,96	0,026	0,02	22	17,4	2,6	0,038	26,20	0,0042	0,00045	0,044
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	0,12	0,11	0,05	14	180	50	1	89,5	0,00012	0,0007	0,64
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07	0	87,3	46,3	9,9	0,8	81,3	0,0045	0,0009	0,065
	Итого:	510	24,7	13,98	61,2	508	0,378	2,344	208,98	0,376	0,53	220,3	453,8	111,5	3,188	213,82	0,13134	0,01685	1,252
Обед																			
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,15	31,35	0,01	1,15	0,72	0,02	0	22	21	6,8	0,19	68	0	0,00026	0,011
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	5,51	5,18	87,33	0,018	9,78	48,65	0,029	0,82	33,82	28,18	11,82	0,44	96,91	0,014	0,00027	0,0145
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	0,03	0,36	85,7	0,1	0,02	24	121,00	16	0,016	140,00	0,00013	0,00150	0,49
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	196,9	0,03	0	26,6	0,03	0,05	126	100	11	0,8	44	0,00207	0,0005	0,005
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	5	3,06	0,01	0	10	9	8	0,4	57	0,0003	0,0003	0,3
	Итого:	780	26,42	24,27	100,02	732,63	0,13	19,09	164,73	0,299	0,89	239	345,63	59,2	2,046	449,41	0,01806	0,00523	1,0385
Полдник																			
Пром.	Нектар фруктовый (вишня)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	2,8	0	0,044	0	34	36	9	0,02	73	0,00035	0	0,001
54-4г-2020	Нудлин из творога	75	9,95	7,5	8,65	141,95	0,1	0,795	41,19	0,14	2,43	150,5	36,42	12,58	0,93	104	0,00013	0,016	0,493
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0,02	0	4,4	7,2	3,8	0,7	0,6	0	0	0
	Итого:	475	11,55	7,9	31,55	243,75	0,122	3,635	41,49	0,204	2,43	188,9	79,62	25,38	1,65	177,6	0,00048	0,016	0,494
	Итого за 5 день:		62,67	46,15	192,77	1484,38	0,63	25,069	415,2	0,879	3,85	648,20	879,1	196,08	6,884	840,83	0,14988	0,03808	2,7845

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6-день																			
Завтрак																			
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	8,7	23,8	194,4	0,15	0,5	28,8	0,18	4,97	162	175,00	78	2,3	137	0,00049	0,00036	0,09
Пром.	Мандарин	140	0,97	0,24	27,38	119,31	0,07	19,77	0	0,035	0	43,82	20,68	13,38	0,13	58,38	0,004	0	0,011
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
	Итого:	590	9,67	9,02	66,38	420,01	0,3	21,31	29,1	0,255	4,97	216,32	223,98	100,18	3,43	216,43	0,00501	0,00156	0,172
Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	23,1	122	0,02	0	27	19	10	0,36	93	0,00098	0,00016	0,083
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	200	4,74	6,24	13,6	129,38	0,06	3,54	67,2	0,057	1,15	21	51,4	19,6	0,71	101,2	0,0166	0,00058	0,018
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,72	262	0,12	0,1	20	193	44	0,022	147	0,0039	0,00736	0,82
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0,021	0	14	22	7	0,5	105,1	0,0002	0	0,1
	Итого:	750	26,76	27,8	119,89	849,13	0,20	30,16	451,92	0,328	1,25	105,18	351,85	86,18	1,792	489,8	0,02324	0,0105	1,239
Полдник																			
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	4,9	34	173,8	0,07	0	6	0,03	0	10,6	42,6	7,6	0,6	37	0,00288	0,00026	0,033
Пром.	Нектар фруктовый (яблоко)	200	1	0	22	84,4	0,022	4	0	0,022	0	80	14	5	0,02	84	0,00035	0	0,03
Пром.	Батончик фруктовый	50	2	3,25	38,5	190	0,08	0,08	0	0,04	0	16,3	13	3,4	0,06	38,4	0,0012	0,00088	0,012
	Итого:	310	8,2	8,15	94,5	448,2	0,172	4,08	6	0,092	0	106,9	69,6	16	0,68	159,4	0,00443	0,00114	0,075
	Итого за 6 день:		44,63	44,97	280,77	1717,34	0,664	55,55	487,02	0,675	6,22	428,4	645,43	202,36	5,902	865,63	0,03268	0,0132	1,486

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7-день																			
Завтрак																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,34	0,06	1,13	6,35	0,011	2,25	4,5	0,018	0	17,85	18,9	6,3	0,27	5,7	0,0014	0	0,045
54-7м-2020	Котлета из говядины	75	16,44	16,32	14,64	271,56	0,06	0,11	27,72	0,132	0,97	138,82	164,4	20,2	1,52	154	0,01764	0,0036	0,48
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	0,114	0,1	91,65	84	28	1	106,57	0,00285	0,0003	0,012
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-7хн-2020	Компот из смородина	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	5	3,06	0,01	0	10	9	8	0,4	87	0,0003	0,0003	0,3
	Итого:	535	21,58	22,56	52,57	538,61	0,271	18,56	67,38	0,314	1,07	264,32	297,4	67,50	3,49	369,77	0,02271	0,01	0,85
Обед																			
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	3,5	79,8	0,024	0	4,2	15,6	12	0,54	67	0,0012	0	0,012
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,18	3,04	10,36	85,51	0,045	3,35	9,09	0,025	1,27	84,4	32,73	7,76	0,47	42,18	0,00047	0,0008	0,018
54-16м-2020	Тефтели мясные	60	8,05	14,8	7,35	200,4	0,03	0,45	1,65	0,14	1,16	34	138	19,5	1,8	57,22	0,00027	0,007	0,42
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	40,5	192,9	0,04	0	29,4	0,03	0,5	19	142	17	0,8	72	0,015	0,00167	0,003
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-5хн-2020	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	0	0	9	7	6	0,5	91	0,00002	0,0001	0,1
	Итого:	760	22,81	24,62	114,18	748,4	0,177	12,1	122,47	0,329	2,93	173,78	401,78	67,84	4,31	372,9	0,01852	0,01197	0,771
Полдник																			
410	Ватрушка с творогом	75	3,49	8,08	34,47	232	0,08	0,06	14,06	0,04	0	12,19	33,44	13,59	0,85	58,4	0	0,00066	0,0187
Пром.	Йогурт	200	8,2	5	11,8	107	0,04	0,75	12,5	0,33	2,2	255	118,75	7,75	0,13	44,73	0,002	0,001	0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	0	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	0	0	0,065
	Итого:	475	11,99	13,08	52,97	366,9	0,12	1,97	26,94	0,38	2,2	274,09	160,69	25,94	1,78	133,33	0,002	0,00166	0,4837
	Итого за 7 день:		56,38	60,26	219,72	1653,9	0,568	32,63	216,79	1,023	6,2	712,2	859,87	161,28	9,58	876	0,04323	0,01903	2,1007

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8-день																			
Завтрак																			
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	11,8	11,52	10,77	135,57	0,05	0,49	49,46	0,14	0,67	23,47	64,00	17,68	1,06	49,59	0,0136	0,003	0,31
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	196,8	0,06	0	26,6	0,025	0,05	11	40	7	0,7	30,3	0,0208	0,0009	0,002
Пром.	Баранка яичная	40	3,4	3,2	24	140	0	0	0	0,08	0	0	20	10	0,8	29,8	0	0,0012	0,02
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07	0	87,3	46,3	9,9	0,8	81,3	0,0045	0,0009	0,065
	Итого:	540	23,5	21,7	84,77	605,37	0,19	1,79	82,96	0,355	0,72	127,77	191,4	49,58	3,66	207,49	0,03942	0,0072	0,406
Обед																			
54-11з-2020	Салат из моркови и яблоком	60	0,53	6,08	4,35	74,25	0,03	3,63	73,3	0,03	0	14	22	16	0,67	53	0,001	0,00009	0,022
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,69	6,1	10,1	114,22	0,024	6,76	77,49	0,049	0,84	63,6	42,6	19,2	0,86	108,24	0,018	0,00067	0,029
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	4,2	10	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	0	22	108	48	1,03	112	0,0013	0,00014	0,77
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	0,12	0,11	0,05	14	180	50	1	89,5	0,00012	0,0007	0,64
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-5хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	0	0	9	7	6	0,5	91	0,00002	0,0001	0,1
	Итого:	775	33,24	24,04	114,04	810,52	0,346	15,66	158,16	0,359	0,89	145,78	426,05	144,78	4,26	497,24	0,022	0,0041	1,779
Полдник																			
424	Булочка домашняя	50	3,64	5,26	17,19	165,5	0,06	0,025	0,02	0,03	0	9,9	17,5	13,7	0,65	32,6	0,00006	0,00022	0,035
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,53	69,82	0,22	2,56	240	180	28	0,2	72,54	0,0002	0,0018	0,36
Пром.	Нектар фруктовый (яблоко)	200	1	0	22	84,4	0,022	4	0	0,022	0	80	14	5	0,02	84	0,00035	0	0,03
	Итого:	450	10,44	10,26	47,19	349,9	0,162	4,555	69,84	0,272	2,56	329,9	211,5	46,7	0,87	189,14	0,00061	0,00202	0,425
	Итого за 8 день:		67,18	56	246	1765,79	0,698	22,005	310,96	0,986	4,17	603,45	828,95	241,06	8,79	893,87	0,06203	0,01332	2,61

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9-день																			
Завтрак																			
54-1т-2020	Запеканка из творога с молоком сгущенным	110	16,6	31,1	43,29	276,59	0,06	0,29	71,8	0,31	4,97	312	184,29	20,14	0,9	94,24	0,00017	0,00006	0,5
Пром.	Яблоко	140	0,86	0,86	21,15	112,23	0,064	21,58	0	0,043	0	34,53	23,74	19,43	1,19	125,80	0,00064	0	0,049
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062
	Итого:	500	19,06	32,04	79,64	495,12	0,19	22,91	72,10	0,39	4,97	357,03	236,33	48,37	3,09	241,09	0,00	0,0013	0,62
Обед																			
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,15	31,35	0,01	1,15	0,72	0,02	0	22	21	6,8	0,19	68	0	0,00026	0,011
54-7с-2020	Суп картофельны с макаронными изделиями	200	5,16	6,78	18,5	119,6	0,09	3,88	47,6	0,052	0	13,8	54,6	20,8	0,86	78,5	0,017	0,00023	0,02
54-18м-2020	Печень говяжья по-страгоновски	80	4,97	10,23	3,67	110,2	0,32	2,9	712,31	0,52	12,32	31,46	128,39	8,2	0,95	55,55	0,041	0,018	0,65
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	196,9	0,03	0	26,6	0,03	0,05	126	100	11	0,8	44	0,00207	0,0005	0,005
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-13хп-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,2	15,2	65,3	0,01	40	98,04	0,055	0	81	3	3	0,5	10,33	0	0	0,14
	Итого:	780	20,65	23,47	121,91	737,6	0,492	50,73	885,27	0,787	12,37	297,44	373,44	55,38	3,5	299,88	0,06163	0,02139	1,044
Полдник																			
Пром.	Печенье молочное	20	1,97	4,5	18,43	95	0,09	1,27	7	0,19	0,2	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром.	Нектар фруктовый (персик)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	3,9	0	0,022	0	20	26	5	0,42	106	0,00035	0	0,015
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0,02	0	4,4	7,2	3,8	0,7	0,6	0	0	0
	Итого:	420	2,77	4,7	48,93	222,2	0,112	5,21	7,3	0,232	0,2	30,7	44,2	12,1	1,19	106,9	0,00155	0,001	0,032
	Итого за 9 день:		42,48	60,21	250,48	1454,92	0,798	78,85	964,67	1,412	17,54	685,17	653,97	115,85	7,78	647,87	0,06451	0,02365	1,696

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10-день																			
Завтрак																			
54-21к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7,9	23,9	188	0,07	0,53	33,25	0,12	0,53	197,5	123	13,5	0,25	78,00	0,02495	0,0168	0,092
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,01	0,13	12,4	2	0	0	2	0	0,0001	0,017
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	4,9	34	173,8	0,07	0	6	0,03	0	10,6	42,6	7,6	0,6	37	0,00288	0,00026	0,033
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	11	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	0	87	46	9,9	0,77	81,3	0,00045	0,00088	0,01
	Итого:	520	13,3	22,18	75,3	567	0,22	1,83	111,45	0,27	0,66	313,5	234,7	36	1,92	214,8	0,0288	0,01924	0,161
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	0,558	39,96	0,0198	2,82	0	0,024	0	7,91	18,95	7,91	0	12,18	0,00003	0	0,012
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,07	4,16	14,8	121,04	0,13	2,51	42,91	0,051	0	27,64	73,09	26,36	1,34	80,24	0,0025	0,00070	0,015
54-29м-2020	Фрикадельки с говядиной	80	10,9	13,7	5,4	152,9	0,03	0	6,48	0,07	0,03	15	102	13	1,47	126,00	0,0021	0,00	0,38
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,004	0,536	25,6	0	0,008	1,9	4,8	2,4	0,104	28,40	0,00036	0,00009	0,018
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	163,7	0,14	10,9	8,34	0,12	0	62	109	33	1,18	92	0,0031	0,0015	0,051
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-7хн-2020	Компот из смородина	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	5	3,06	0,01	0	10	9	8	0,4	57	0,0003	0,0003	0,3
	Итого:	800	28,24	28,63	100,95	741,35	0,3658	24,566	86,39	0,385	0,038	147,63	383,29	96,25	4,694	439,32	0,00995	0,00505	0,994
Полдник																			
425	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,38	21,07	180,5	0,06	0	0	0,03	0	15	32,1	13,1	0,6	49,4	0,0001	0,002	0,021
Пром.	Йогурт	200	8,2	5	11,8	107	0,04	0,75	12,5	0,33	2,2	255	118,75	7,75	0,13	44,73	0,002	0,001	0,4
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0,02	0	4,4	7,2	3,8	0,7	0,6	0	0	0
	Итого:	450	11,79	11,38	32,97	288,9	0,1	0,79	12,8	0,38	2,2	274,4	158,05	24,65	1,43	94,73	0,0021	0,003	0,421
	Итого за 10 день:		53,33	62,19	209,22	1597,25	0,6858	27,186	210,64	1,035	2,898	735,53	776,04	156,9	8,044	748,85	0,04085	0,02729	1,576
	Энергетическая и биологическая ценность меню:		54,73	55,88	238,49	1656,73	0,7336	42,414	501,16	1,04	6,69	661,675	803,92	187,25	8,623	818,25	0,06814	0,02037	2,032

	Норма	Факт	Отклонение в %	
Энергетическая ценность рацион	1762,5	1656,73	1	
Содержание белков	57,75	54,73	1	
Содержание жиров	59,25	55,88	1	
Содержание углеводов	251,25	238,49	1	

Распределение каллорий суточного рациона

Завтрак 20-25%	587,15	547,89	0,9	25
Обед 30-35%	824,32	779,43	0,9	35
Полдник 15%	351,03	329,42	0,9	15

Соотношение белков, жиров, углеводов в процентном отношении от калорийности:

	Соотношение белков от калорийности	Соотношение жиров от калорийности	Соотношение углеводов от калорийности
Нормативное значение (%) для детей с 7 до 11 лет	10-15 %	30-32 %	55-60 %
Фактическое значение (%) для детей с 7 до 11 лет	13,21	30,36	57,58