

Согласовано:

Директор

МАОУ СОШ № 2

Николаева С.Л.



Утверждаю:

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)  
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ МАОУ СОШ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "ОП"  
Фомин А.М.

## Менюготавливаемых блюд

Возрастная  
я категория 1-4 класс Осн  
:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>28,32</b>	<b>19,78</b>	<b>75,51</b>	<b>593,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>28,32</b>	<b>19,78</b>	<b>75,51</b>	<b>593,74</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>39,90</b>	<b>5,59</b>	<b>55,23</b>	<b>427,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>39,90</b>	<b>5,59</b>	<b>55,23</b>	<b>427,07</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные курицы	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>24,40</b>	<b>21,36</b>	<b>73,79</b>	<b>581,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>24,40</b>	<b>21,36</b>	<b>73,79</b>	<b>581,87</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>21,92</b>	<b>34,78</b>	<b>52,68</b>	<b>611,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>470</b>	<b>21,92</b>	<b>34,78</b>	<b>52,68</b>	<b>611,22</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,30</b>	<b>22,33</b>	<b>54,95</b>	<b>506,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>22,30</b>	<b>22,33</b>	<b>54,95</b>	<b>506,26</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>27,86</b>	<b>23,73</b>	<b>93,96</b>	<b>702,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>27,86</b>	<b>23,73</b>	<b>93,96</b>	<b>702,86</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Шницель рыбный натуральный	90	13,12	4,71	1,80	102,42	258
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,13</b>	<b>12,25</b>	<b>63,09</b>	<b>451,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>21,13</b>	<b>12,25</b>	<b>63,09</b>	<b>451,02</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>30,11</b>	<b>20,42</b>	<b>79,33</b>	<b>622,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>30,11</b>	<b>20,42</b>	<b>79,33</b>	<b>622,97</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>28,71</b>	<b>29,46</b>	<b>77,60</b>	<b>669,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>425</b>	<b>28,71</b>	<b>29,46</b>	<b>77,60</b>	<b>669,6</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,2	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>30,35</b>	<b>61,88</b>	<b>613,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>30,35</b>	<b>61,88</b>	<b>613,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5405</b>	<b>267,69</b>	<b>220,05</b>	<b>688,02</b>	<b>5780,41</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>540,5</b>	<b>26,77</b>	<b>22,01</b>	<b>68,80</b>	<b>578,041</b>	

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в среднем за день цикла 1-4 класс**

Прием пищи Завтрак		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности
Выход блюда		5405	540,5	
Пищевые вещества, г	Б	267,69	26,769	18,52
	Ж	220,05	22,005	34,26
	У	688,02	68,802	47,61
Энергетическая ценность (ккал)		5780,41	578,041	5780,41
В1, мг.		3,646	0,3646	0,25
В2, мг.		0,747	0,0747	0,05
С, мг.		303,78	30,378	21,02
Fe, мг.		59,299	5,9299	4,1
Ca, мг.		2007,543	200,7543	138,92
А, мг.		2,159	0,2159	0,15
Mg, мг.		931,699	93,1699	64,47
D, мг.		0,216	0,0216	0,01
К, мг.		1519,103	151,9103	105,12
P, мг.		3885,177	388,5177	268,85
I, мг.		0,415	0,0415	0,03
Se, мг.		0	0	0
F, мг.		2,368	0,2368	0,16
Caг, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0

СОГЛАСОВАНО

 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "ОП"  
 Фомин АМ.

## Меню приготавливаемых блюд для детей ОВЗ 7-11 лет

 Возрастная  
 категория: 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>28,32</b>	<b>19,78</b>	<b>75,51</b>	<b>593,74</b>	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>34,78</b>	<b>40,33</b>	<b>100,35</b>	<b>907,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>	<b>63,10</b>	<b>60,11</b>	<b>175,86</b>	<b>1501,22</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>39,90</b>	<b>5,59</b>	<b>55,23</b>	<b>427,07</b>	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>33,75</b>	<b>32,37</b>	<b>132,28</b>	<b>956,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>73,65</b>	<b>37,96</b>	<b>187,51</b>	<b>1383,58</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>24,40</b>	<b>21,36</b>	<b>73,79</b>	<b>581,87</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>52,39</b>	<b>47,10</b>	<b>140,33</b>	<b>1195</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>76,79</b>	<b>68,46</b>	<b>214,12</b>	<b>1776,87</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>21,92</b>	<b>34,78</b>	<b>52,68</b>	<b>611,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>26,74</b>	<b>27,96</b>	<b>79,63</b>	<b>680,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>48,66</b>	<b>62,74</b>	<b>132,31</b>	<b>1291,44</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,30</b>	<b>22,33</b>	<b>54,95</b>	<b>506,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>41,13</b>	<b>31,95</b>	<b>122,18</b>	<b>942,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>63,43</b>	<b>54,28</b>	<b>177,13</b>	<b>1448,96</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>27,86</b>	<b>23,73</b>	<b>93,96</b>	<b>702,86</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>32,03</b>	<b>33,14</b>	<b>86,47</b>	<b>766,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>59,89</b>	<b>56,87</b>	<b>180,43</b>	<b>1468,95</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Шницель рыбный натуральный	90	13,12	4,71	1,80	102,42	258
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,13</b>	<b>12,25</b>	<b>63,09</b>	<b>451,02</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>38,82</b>	<b>38,93</b>	<b>115,21</b>	<b>969,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>59,95</b>	<b>51,18</b>	<b>178,30</b>	<b>1420,1</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291

	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>30,11</b>	<b>20,42</b>	<b>79,33</b>	<b>622,97</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>25,11</b>	<b>22,63</b>	<b>74,54</b>	<b>603,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>55,22</b>	<b>43,05</b>	<b>153,87</b>	<b>1226,67</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>28,71</b>	<b>29,46</b>	<b>77,60</b>	<b>669,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173 1
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>29,18</b>	<b>28,53</b>	<b>98,07</b>	<b>767,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>57,89</b>	<b>57,99</b>	<b>175,67</b>	<b>1436,95</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,2	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>30,35</b>	<b>61,88</b>	<b>613,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>34,96</b>	<b>31,82</b>	<b>137,24</b>	<b>976,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>	<b>58,00</b>	<b>62,17</b>	<b>199,12</b>	<b>1590,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13705</b>	<b>616,58</b>	<b>554,81</b>	<b>1774,32</b>	<b>14544,9</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1370,5</b>	<b>61,66</b>	<b>55,48</b>	<b>177,43</b>	<b>1454,49</b>	

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в среднем за день цикла 1-4 класс**

Прием пищи Завтрак и Обед		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности
Выход блюда		13705	1370,5	
Пищевые вещества а, г	Б	616,58	61,658	16,96
	Ж	554,81	55,481	34,33
	У	1774,32	177,432	48,8
Энергетическая ценность (ккал)		14544,9	1454,49	14544,9
В1, мг.		91,442	9,1442	2,51
В2, мг.		2,207	0,2207	0,06
С, мг.		713,961	71,3961	19,63
Fe, мг.		148,754	14,8754	4,09
Ca, мг.		3408,784	340,8784	93,75
А, мг.		10,875	1,0875	0,3
Mg, мг.		2285,524	228,5524	62,85
D, мг.		0,836	0,0836	0,02
К, мг.		5257,508	525,7508	144,59
P, мг.		8598,364	859,8364	236,46
I, мг.		0,565	0,0565	0,02
Se, мг.		0,01	0,001	0
F, мг.		5,073	0,5073	0,14
Car, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0