

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. П.А.Столыпина
села Неверкино



Директор

УТВЕРЖДАЮ

Т.В.Куприянова

Приказ № 44/7

2020г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

На 2020 -21 учебный год.
Возрастная категория: от 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30.69	23.22	58.80	567.00	0.13	0.99	136.50	0.87	410.73	451.83	55.77	1.35
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		565	34.32	24.04	102.92	767.52	0.20	11.02	136.50	1.59	447.03	500.43	79.37	4.27
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.86	2.92	56.56	0.03	6.60	-	0.31	15.20	27.13	12.83	0.59
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
227	Рыба припущенная	100	17.21	8.83	0.83	152.04	0.09	0.77	44.88	0.57	35.92	188.04	28.54	0.77
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		880	37.83	24.33	143.86	953.26	0.42	15.51	44.88	5.49	265.79	605.67	164.55	8.35
ВСЕГО за день:		1445	72.15	48.37	246.78	1720.78	0.62	26.53	181.38	7.08	712.82	1106.10	243.92	12.62
2 день														
Завтрак														
23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
243	Сардельки отварные со сливочным маслом	100	10.40	22.98	1.26	255.21	0.03	-	36.20	0.45	25.34	121.27	14.48	1.62
204	Макароны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.80	0.06	0.16	86.40	0.80	221.40	151.56	15.24	0.92
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		610	32.13	48.27	95.27	946.09	0.27	16.19	173.00	2.72	438.73	492.46	84.22	4.53

Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.75	2.22	12.31	84.80	0.09	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		900	29.48	24.72	146.75	909.66	0.37	34.47	0.00	10.47	147.97	474.47	170.46	8.65
ВСЕГО за день:		1510	61.61	72.99	242.02	1855.75	0.64	50.66	173.00	13.19	586.70	966.93	254.68	13.18
3 день														
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		610	18.64	22.50	102.26	689.12	0.23	12.58	137.00	1.71	424.25	349.99	65.95	3.76
Обед														
67	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	0.04	7.71	-	3.60	24.99	34.62	15.62	0.66
95	Рассольник домашний	200	1.67	4.07	10.15	91.60	0.08	10.50	-	1.90	31.80	52.66	22.46	0.86
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
ПР	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		840	38.04	40.05	258.74	1116.69	0.47	48.11	75.80	82.66	287.05	414.16	153.16	12.24
ВСЕГО за день:		1450	56.68	62.55	361.00	1805.81	0.70	60.69	212.80	84.37	711.30	764.15	219.11	16.00
4 день														
Завтрак														
70	Овощи соленые (огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8.00	0.02	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48

278	Тефтели из говядины 1-й вариант	100	7.39	8.19	9.75	142.73	0.05	0.71	32.50	0.50	36.58	88.91	18.00	0.80
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		672	28.96	17.10	118.21	743.00	0.45	6.42	32.50	3.43	214.80	485.34	217.73	7.73
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.86	2.92	56.56	0.03	6.60	-	0.31	15.20	27.13	12.83	0.59
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.57	2.17	9.69	68.60	0.07	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
231	Поджарка из рыбы	100	14.79	9.02	10.51	182.07	0.09	4.51	7.09	5.99	44.49	172.47	22.61	0.88
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		900	26.69	22.24	126.58	817.57	0.45	46.77	7.09	8.73	156.31	429.98	149.25	6.10
ВСЕГО за день:		1572	55.65	39.34	244.79	1560.57	0.90	53.19	39.59	12.16	371.11	915.32	366.98	13.83
5 день														
Завтрак														
23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	100	10.09	28.27	0.45	298.18	0.16	-	36.36	0.45	33.64	147.27	18.18	1.64
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		670	24.99	42.00	89.65	840.71	0.45	26.03	60.76	2.64	249.28	502.07	109.90	8.12
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
244	Плов из отварной говядины	200	20.34	19.05	32.42	395.01	0.05	0.34	-	3.85	28.84	207.05	42.56	2.85
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		790	34.29	31.12	135.64	982.49	0.36	21.88	26.00	14.48	167.46	484.25	139.79	9.83
ВСЕГО за день:		1460	59.28	73.12	225.29	1823.20	0.81	47.91	86.76	17.12	416.74	986.32	249.69	17.95
6 день														
Завтрак														
184	Крупеник гречневый с маслом сливочным	210	19.06	19.32	46.66	442.00	0.20	0.16	81.80	2.22	120.62	317.02	127.56	4.72
386	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4.36	3.75	6.01	75.18	0.06	1.05	30.07	-	180.45	135.33	21.05	0.15
ПР	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		662	36.31	29.09	242.59	944.30	0.34	4.10	133.87	7.45	343.67	528.95	175.41	6.99
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	80	0.60	4.81	1.88	53.28	0.02	3.76	-	0.28	17.86	31.67	10.55	0.46
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102.20	0.08	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38
301	Кнели из кур с рисом	100	16.67	24.82	6.32	315.00	0.05	1.82	131.00	0.47	72.00	110.00	18.15	1.52
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		900	28.88	39.26	118.49	955.12	0.42	42.67	131.00	4.39	212.42	402.04	132.75	8.79
ВСЕГО за день:		1562	65.19	68.35	361.08	1899.42	0.76	46.77	264.87	11.84	556.09	930.99	308.16	15.78
7 день														
Завтрак														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1.32	3.30	5.84	58.32	0.04	5.49	-	1.50	22.66	33.29	14.71	1.04
235	Шницель рыбный натуральный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09	2.78
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		650	32.86	27.95	120.00	863.29	0.33	10.58	70.68	9.27	345.20	552.94	130.44	6.01
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.86	2.92	56.56	0.03	6.60	-	0.31	15.20	27.13	12.83	0.59

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.75	2.22	12.31	84.80	0.09	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.37	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98
204	Макароны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.80	0.06	0.16	86.40	0.80	221.40	151.56	15.24	0.92
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед		900	33.72	32.50	122.53	923.92	0.32	29.19	103.30	4.48	370.04	538.66	164.32	9.58
ВСЕГО за день		1550	66.58	60.45	242.53	1787.21	0.65	39.77	173.98	13.75	715.24	1091.60	294.76	15.59
8 день														
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	2.10	10.72	43.40	291.00	0.06	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак		610	15.60	23.36	104.93	707.12	0.23	12.87	141.40	1.40	446.99	404.50	83.11	4.11
Обед														
67	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	0.04	7.71	-	3.60	24.99	34.62	15.62	0.66
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
234	Котлеты рыбные	100	11.76	13.99	14.46	231.68	0.07	0.59	44.70	4.63	67.22	170.55	37.55	1.33
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
ПР	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед		840	31.98	37.25	266.90	1100.70	0.41	35.96	66.70	15.90	218.45	443.85	138.86	7.62
ВСЕГО за день		1450	47.58	60.61	371.83	1807.82	0.64	48.83	208.10	17.30	665.44	848.35	221.97	11.73
9 день														
Завтрак														
70	Овощи соленные (огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8.00	0.02	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
210	Омлет натуральный	200	18.59	33.10	3.52	386.21	0.14	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09

377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак		622	31.56	35.92	73.34	742.73	0.33	6.05	432.76	3.32	300.85	493.53	85.42	5.89
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
99	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	8.30	-	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	7.73	-	-	34.86	235.14	48.55	4.41
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед		850	26.17	30.68	96.66	777.26	0.34	43.67	0.00	3.95	161.03	460.30	138.81	12.47
ВСЕГО за день		1472	57.73	66.60	170.00	1519.99	0.67	49.72	432.76	7.27	461.88	953.83	224.23	18.36
10 день														
Завтрак														
48	Салат витаминный (1-й вариант)	80	0.66	4.89	4.22	63.52	0.03	7.03	-	2.34	15.52	24.61	14.56	0.84
288	Птица отварная с маслом сливочным	100	23.48	25.82	0.48	328.00	0.04	2.36	98.20	1.02	56.00	167.00	20.28	1.90
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак		670	34.83	38.61	83.98	823.99	0.34	41.69	118.20	4.48	229.14	424.14	133.37	5.07
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1.32	3.30	5.84	58.32	0.04	5.49	-	1.50	22.66	33.29	14.71	1.04
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
241	Мясо отварное	100	17.55	14.05	2.20	203.75	0.03	0.01	12.62	0.50	28.98	142.95	19.28	2.32
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед		840	37.81	32.72	149.46	1049.91	0.45	14.77	38.62	6.35	171.22	548.69	234.88	11.37
ВСЕГО за день		1510	72.64	71.33	233.44	1873.90	0.79	56.46	156.82	10.83	400.36	972.83	368.25	16.44

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. П.А.Столыпина
села Неверкино**

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Т.В.Куприянова

Приказ № 44/7

от «28» 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

На 2020 -21 учебный год.
Возрастная категория: от 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30.69	23.22	58.80	567.00	0.13	0.99	136.50	0.87	410.73	451.83	55.77	1.35
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		575	35.11	24.14	107.75	790.90	0.21	11.02	136.50	1.72	449.33	509.13	82.67	4.38
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	6.08	3.65	70.70	0.04	8.25	-	0.39	19.00	33.91	16.04	0.74
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.56	2.78	15.69	109.00	0.09	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
227	Рыба припущенная	120	20.65	10.60	1.00	182.45	0.11	0.92	53.86	0.68	43.10	225.65	34.25	0.92
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		1020	43.49	29.05	160.07	1084.93	0.49	18.53	53.86	6.16	285.24	682.50	184.80	9.07
ВСЕГО за день:		1595	78.60	53.19	267.82	1875.83	0.70	29.55	190.36	7.88	734.57	1191.63	267.47	13.45
2 день														
Завтрак														
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.56	77.70	0.05	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.84
243	Сардельки отварные со сливочным маслом	120	12.48	27.58	1.51	306.25	0.04	-	43.44	0.54	30.41	145.52	17.38	1.94
204	Макароны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.16	86.40	0.96	265.68	181.87	18.29	1.10
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		680	37.25	56.58	106.38	1086.21	0.31	19.80	180.24	3.21	493.93	562.09	96.96	5.31

Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.46	60.40	0.03	17.10	-	8.39	24.98	28.31	15.09	0.46
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.19	2.78	15.39	106.00	0.11	11.08	-	1.28	29.70	72.23	29.68	1.15
246	Гуляш из отварной говядины	120	16.03	16.90	3.92	196.80	0.01	1.44	-	-	28.32	140.44	24.32	2.40
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7.58	5.40	46.62	265.50	0.14	-	-	1.25	28.86	190.76	41.06	3.23
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		1040	34.90	29.75	164.37	1043.37	0.43	40.35	0.00	12.75	170.74	558.48	193.61	10.02
ВСЕГО за день:		1720	72.15	86.33	270.75	2129.58	0.74	60.15	180.24	15.96	664.67	1120.57	290.57	15.33
3 день														
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		620	19.43	22.60	107.09	712.50	0.24	12.58	137.00	1.84	426.55	358.69	69.25	3.87
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.05	9.64	-	4.50	31.24	43.28	19.53	0.83
95	Рассольник домашний	250	2.09	5.09	12.69	114.50	0.10	13.13	-	2.38	39.75	65.83	28.08	1.08
294	Котлеты рубленные из птицы	120	20.93	20.11	19.54	343.20	0.24	1.08	64.56	82.08	71.74	96.00	26.64	4.34
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	0.05	30.89	-	3.12	99.82	72.25	37.18	1.45
ПР	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		980	43.64	47.50	273.66	1267.72	0.56	58.00	86.56	98.37	332.15	472.73	176.63	13.70
ВСЕГО за день:		1600	63.07	70.10	380.75	1980.22	0.80	70.58	223.56	100.21	758.70	831.42	245.88	17.57
4 день														
Завтрак														
70	Овощи соленые (огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8.00	0.02	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48

278	Тефтели из говядины 1-й вариант	120	8.87	9.83	11.70	171.28	0.06	0.85	39.00	0.60	43.90	106.69	21.60	0.96
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	10.32	7.31	46.37	292.50	0.25	-	-	0.73	17.78	244.72	163.00	5.47
ПР	Хлебобулочные изделия	96	10.85	2.78	40.73	231.60	0.16	0.10	-	2.05	145.92	160.92	44.52	1.31
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		748	34.76	20.52	139.51	882.28	0.54	6.58	39.00	4.12	251.70	579.43	259.22	9.13
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	6.08	3.65	70.70	0.04	8.25	-	0.39	19.00	33.91	16.04	0.74
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.96	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
231	Поджарка из рыбы	120	17.75	10.82	12.61	218.48	0.11	5.41	8.51	7.19	53.39	206.96	27.13	1.06
312	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.92	33.30	1.21
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		1040	31.63	26.86	140.75	936.10	0.54	54.60	8.51	10.43	184.05	508.47	170.39	6.92
ВСЕГО за день:		1788	66.39	47.38	280.26	1818.38	1.08	61.18	47.51	14.55	435.75	1087.90	429.61	16.05
5 день														
Завтрак														
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.56	77.70	0.05	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.84
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	120	12.11	33.92	0.54	357.82	0.19	-	43.63	0.54	40.37	176.72	21.82	1.97
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7.58	5.40	46.62	265.50	0.14	-	-	1.25	28.86	190.76	41.06	3.23
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		750	29.28	49.87	103.25	983.52	0.52	29.64	68.03	3.18	266.67	578.38	127.17	9.27
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.46	60.40	0.03	17.10	-	8.39	24.98	28.31	15.09	0.46
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.54	148.25	0.23	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
244	Плов из отварной говядины	250	25.43	23.81	40.53	493.76	0.06	0.43	-	4.81	36.05	258.81	53.20	3.56
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		930	41.53	37.69	153.18	1146.35	0.44	26.56	26.00	17.74	190.51	567.99	163.87	11.15
ВСЕГО за день:		1680	70.81	87.56	256.43	2129.87	0.96	56.20	94.03	20.92	457.18	1146.37	291.04	20.42
6 день														
Завтрак														
184	Крупеник гречневый с маслом сливочным	210	19.06	19.32	46.66	442.00	0.20	0.16	81.80	2.22	120.62	317.02	127.56	4.72
386	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4.36	3.75	6.01	75.18	0.06	1.05	30.07	-	180.45	135.33	21.05	0.15
ПР	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		672	37.10	29.19	247.42	967.68	0.35	4.10	133.87	7.58	345.97	537.65	178.71	7.10
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.01	2.35	66.60	0.03	4.70	-	0.35	22.33	39.59	13.19	0.58
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
301	Кнели из кур с рисом	120	20.00	29.78	7.58	378.00	0.06	2.18	157.20	0.56	86.40	132.00	21.78	1.82
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.61	170.82	0.18	25.20	-	0.24	17.57	95.68	35.20	1.39
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		1040	34.43	47.40	132.48	1108.84	0.50	49.51	157.20	5.21	247.36	476.51	155.08	9.90
ВСЕГО за день:		1712	71.53	76.59	379.90	2076.52	0.85	53.61	291.07	12.79	593.33	1014.16	333.79	17.00
7 день														
Завтрак														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4.13	7.30	72.90	0.05	6.86	-	1.88	28.33	41.61	18.39	1.30
235	Шницель рыбный натуральный	120	15.02	16.66	9.92	249.78	0.06	4.45	60.82	6.31	77.51	239.76	42.11	3.34
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		730	37.21	32.73	135.28	984.82	0.37	12.69	80.82	10.89	366.36	622.11	147.71	7.05
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	6.08	3.65	70.70	0.04	8.25	-	0.39	19.00	33.91	16.04	0.74

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.19	2.78	15.39	106.00	0.11	11.08	-	1.28	29.70	72.23	29.68	1.15
245	Бефстроганов из отварной говядины	120	17.33	14.70	4.54	217.20	0.04	0.44	20.28	0.59	40.30	149.90	23.77	2.38
204	Макароны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.19	86.40	0.96	265.68	181.87	18.29	1.10
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		1040	40.06	39.22	137.05	1069.00	0.38	33.16	106.68	5.21	433.08	623.88	183.78	10.65
ВСЕГО за день:		1770	77.27	71.95	272.33	2053.82	0.75	45.85	187.50	16.10	799.44	1245.99	331.49	17.70
8 день														
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	2.10	10.72	43.40	291.00	0.06	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		620	16.39	23.46	109.76	730.50	0.24	12.87	141.40	1.53	449.29	413.20	86.41	4.22
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.05	9.64	-	4.50	31.24	43.28	19.53	0.83
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.93	10.94	103.75	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
234	Котлеты рыбные	120	14.11	16.79	17.35	278.02	0.08	0.71	53.64	5.56	80.66	204.66	45.06	1.60
312	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.92	33.30	1.21
ПР	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		980	36.37	44.11	282.36	1243.64	0.48	43.78	75.64	18.38	257.79	523.56	164.36	8.62
ВСЕГО за день:		1600	52.76	67.57	392.12	1974.14	0.72	56.65	217.04	19.91	707.08	936.76	250.77	12.84
9 день														
Завтрак														
70	Овощи соленные (огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8.00	0.02	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
210	Омлет натуральный	250	23.24	41.38	4.40	482.76	0.18	0.43	540.95	1.25	171.81	376.29	26.90	4.40
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09

377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		682	37.00	44.30	79.05	862.66	0.38	6.14	540.95	3.70	337.51	577.49	94.10	6.88
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.56	77.70	0.05	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.84
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.08	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
259	Жаркое по-домашнему	250	23.14	25.84	23.69	421.43	0.18	9.66	-	-	43.58	293.93	60.69	5.51
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		990	32.13	38.17	108.97	919.52	0.42	51.29	0.00	4.66	182.57	544.02	161.89	14.01
ВСЕГО за день:		1672	69.13	82.47	188.02	1782.18	0.80	57.43	540.95	8.36	520.08	1121.51	255.99	20.89
10 день														
Завтрак														
48	Салат витаминный (1-й вариант)	100	0.83	6.11	5.28	79.40	0.04	8.79	-	2.93	19.40	30.76	18.20	1.05
288	Птица отварная с маслом сивочным	120	28.18	30.98	0.58	393.60	0.05	2.83	117.84	1.22	67.20	200.40	24.34	2.28
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.61	170.82	0.18	25.20	-	0.24	17.57	95.68	35.20	1.39
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		750	41.06	45.95	94.57	957.32	0.40	48.12	137.84	5.44	249.45	488.34	150.24	6.00
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4.13	7.30	72.90	0.05	6.86	-	1.88	28.33	41.61	18.39	1.30
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.93	10.94	103.75	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
241	Мясо отварное	120	21.06	16.86	2.64	244.50	0.04	0.01	15.14	0.60	34.78	171.54	23.14	2.78
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	10.32	7.31	46.37	292.50	0.25	-	-	0.73	17.78	244.72	163.00	5.47
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		980	44.52	38.67	166.11	1198.12	0.53	18.28	41.14	7.56	197.90	646.01	278.12	13.36
ВСЕГО за день:		1730	85.58	84.62	260.68	2155.44	0.93	66.40	178.98	13.00	447.35	1134.35	428.36	19.36

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей 7-10 лет
(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-10 лет														
1	Завтрак	565	34.32	24.04	102.92	767.52	0.20	11.02	136.50	1.59	447.03	500.43	79.37	4.27
2		610	32.13	48.27	95.27	946.09	0.27	16.19	173.00	2.72	438.73	492.46	84.22	4.53
3		610	18.64	22.50	102.26	689.12	0.23	12.58	137.00	1.71	424.25	349.99	65.95	3.76
4		672	28.96	17.10	118.21	743.00	0.45	6.42	32.50	3.43	214.80	485.34	217.73	7.73
5		670	24.99	42.00	89.65	840.71	0.45	26.03	60.76	2.64	249.28	502.07	109.90	8.12
6		662	36.31	29.09	242.59	944.30	0.34	4.10	133.87	7.45	343.67	528.95	175.41	6.99
7		650	32.86	27.95	120.00	863.29	0.33	10.58	70.68	9.27	345.20	552.94	130.44	6.01
8		610	15.60	23.36	104.93	707.12	0.23	12.87	141.40	1.40	446.99	404.50	83.11	4.11
9		622	31.56	35.92	73.34	742.73	0.33	6.05	432.76	3.32	300.85	493.53	85.42	5.89
10		670	34.83	38.61	83.98	823.99	0.34	41.69	118.20	4.48	229.14	424.14	133.37	5.07
Завтрак в среднем:		634	29.02	30.88	113.32	806.79	0.32	14.75	143.67	3.80	343.99	473.44	116.49	5.65
1	Обед	880	37.83	24.33	143.86	953.26	0.42	15.51	44.88	5.49	265.79	605.67	164.55	8.35
2		900	29.48	24.72	146.75	909.66	0.37	34.47	0.00	10.47	147.97	474.47	170.46	8.65
3		840	38.04	40.05	258.74	1116.69	0.47	48.11	75.80	82.66	287.05	414.16	153.16	12.24
4		900	26.69	22.24	126.58	817.57	0.45	46.77	7.09	8.73	156.31	429.98	149.25	6.10
5		790	34.29	31.12	135.64	982.49	0.36	21.88	26.00	14.48	167.46	484.25	139.79	9.83
6		900	28.88	39.26	118.49	955.12	0.42	42.67	131.00	4.39	212.42	402.04	132.75	8.79
7		900	33.72	32.50	122.53	923.92	0.32	29.19	103.30	4.48	370.04	538.66	164.32	9.58
8		840	31.98	37.25	266.90	1100.70	0.41	35.96	66.70	15.90	218.45	443.85	138.86	7.62
9		850	26.17	30.68	96.66	777.26	0.34	43.67	0.00	3.95	161.03	460.30	138.81	12.47
10		840	37.81	32.72	149.46	1049.91	0.45	14.77	38.62	6.35	171.22	548.69	234.88	11.37
Обед в среднем:		864.00	32.49	31.49	156.56	958.66	0.40	33.30	49.34	15.69	215.77	480.21	158.68	9.50

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей от 11 лет и старше
(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11 лет и старше														
1	Завтрак	575	35.11	24.14	107.75	790.90	0.21	11.02	136.50	1.72	449.33	509.13	82.67	4.38
2		680	37.25	56.58	106.38	1086.21	0.31	19.80	180.24	3.21	493.93	562.09	96.96	5.31
3		620	19.43	22.60	107.09	712.50	0.24	12.58	137.00	1.84	426.55	358.69	69.25	3.87
4		748	34.76	20.52	139.51	882.28	0.54	6.58	39.00	4.12	251.70	579.43	259.22	9.13
5		750	29.28	49.87	103.25	983.52	0.52	29.64	68.03	3.18	266.67	578.38	127.17	9.27
6		672	37.10	29.19	247.42	967.63	0.35	4.10	133.87	7.58	345.97	537.65	178.71	7.10
7		730	37.21	32.73	135.28	984.82	0.37	12.69	80.82	10.89	366.36	622.11	147.71	7.05
8		620	16.39	23.46	109.76	730.50	0.24	12.87	141.40	1.53	449.29	413.20	86.41	4.22
9		682	37.00	44.30	79.05	862.66	0.38	6.14	540.95	3.70	337.51	577.49	94.10	6.88
10		750	41.06	45.95	94.57	957.32	0.40	48.12	137.84	5.44	249.45	488.34	150.24	6.00
Завтрак в среднем:		683	32.46	34.93	123.01	895.84	0.36	16.35	159.57	4.32	363.68	522.65	129.24	6.32
1	Обед	1020	43.49	29.05	160.07	1084.93	0.49	18.53	53.86	6.16	285.24	682.50	184.80	9.07
2		1040	34.90	29.75	164.37	1043.37	0.43	40.35	0.00	12.75	170.74	558.48	193.61	10.02
3		980	43.64	47.50	273.66	1267.72	0.56	58.00	86.56	98.37	332.15	472.73	176.63	13.70
4		1040	31.63	26.86	140.75	936.10	0.54	54.60	8.51	10.43	184.05	508.47	170.39	6.92
5		930	41.53	37.69	153.18	1146.35	0.44	26.56	26.00	17.74	190.51	567.99	163.87	11.15
6		1040	34.43	47.40	132.48	1108.84	0.50	49.51	157.20	5.21	247.36	476.51	155.08	9.90
7		1040	40.06	39.22	137.05	1069.00	0.38	33.16	106.68	5.21	433.08	623.88	183.78	10.65
8		980	36.37	44.11	282.36	1243.64	0.48	43.78	75.64	18.38	257.79	523.56	164.36	8.62
9		990	32.13	38.17	108.97	919.52	0.42	51.29	0.00	4.66	182.57	544.02	161.89	14.01
10		980	44.52	38.67	166.11	1198.12	0.53	18.28	41.14	7.56	197.90	646.01	278.12	13.36
Обед в среднем:		1004	38.27	37.84	171.90	1101.76	0.48	39.41	55.56	18.65	248.14	560.42	183.25	10.74

Нормы по возрастным категориям	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100% дети 7-11 лет	77.00	79.00	335.00	2359.00	1.20	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00
100% дети от 11 лет и старше	90.00	92.00	383.00	2720.00	1.40	70.00	0.90	12.00	1200.00	1800.00	300.00	17.00
Завтрак 25% дети 7-11 лет	19.25	19.75	83.75	589.75	0.30	15.00	0.18	2.50	275.00	412.50	62.50	3.00
Завтрак 25% дети от 11 лет и старше	22.50	23.00	95.75	680.00	0.35	17.50	0.23	3.00	300.00	450.00	75.00	4.25
Обед 35% дети 7-11 лет	26.95	27.65	117.25	825.65	0.42	21.00	0.25	3.50	385.00	577.50	87.50	4.20
Обед 35% дети от 11 лет и старше	31.50	32.20	134.05	952.00	0.49	24.50	0.32	4.20	420.00	630.00	105.00	5.95

-9.77	-11.13	-29.57	-217.04	-0.02	0.25	-143.49	-1.30	-68.99	-60.94	-53.99	-2.65
-9.96	-11.93	-27.26	-215.84	-0.01	1.15	-159.34	-1.32	-63.68	-72.65	-54.24	-2.07
-5.54	-3.84	-39.31	-133.01	0.02	-12.30	-49.09	-12.19	169.23	97.29	-71.18	-5.30
-6.77	-5.64	-37.85	-149.76	0.01	-14.91	-55.24	-14.45	171.86	69.58	-78.25	-4.79