

Утверждаю:
Директор школы
Коновалова Н.А.
Приказ № О - 39 от 16 мая 2025г

**Примерное четырнадцатидневное меню
для организации питания воспитанников
ДОЛ ДП «Васильки» МОБУ Васильевская СОШ**

Неделя: 1 День: понедельник

Возраст: 7-12 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
1 день	Завтрак												
16\1 54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,17	11,2	32,38	263	0,17	1	41,52	216	158	62	1,5
5 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	106	149	30	1,1
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	21,1	35,06	70,47	681,9	0,27	2	140,01	470	479	114	4,1
	Обед												
22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,67	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
27 98	Суп картофельный с рисом	200	2,24	4,7	9,8	90,9	0,22	4,25			47		0,8
36 54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	180	22,33	5,6	15,83	203,1	0,13	9	29,45	194	21	91	2
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
8	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,35	1	26,4	164	190	28	0,2
	Итого за обед	900	36,65	22,02	73,36	638,4	0,78	20,25	201,13	437,0	358,0	149,0	5,5

Неделя: 1 День: вторник

Возраст: 7-12 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
2 день	Завтрак												
15 54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,14	9,24	38,64	270,3	0,14	1	40,99	207	152	39	2,1
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10	Сыр твердых сортов в	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2

Пром	нарезке												
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	17,39	30,28	71,96	630	0,21	1	126,49	362	390	65	4,3
	Обед												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
28 54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,77	14,74	109,9	0,12	3	120,98	75	25	27	1,4
33 54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	41	106	7	0,7
39 54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,12	10,24	5,66	155,4	0,02	0	1,29	108	17	15	1,3
44 54-3соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
	Итого за обед	900	29,38	23,75	116,03	795,4	0,31	21,0	297,82	327	308	92	7,4

Неделя: 1 День: среда

Возраст: 7-12 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
3 день	Завтрак												
14 54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	0,18	1	41,63	186	143	49	1,3
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2

9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	17,57	31,16	70,96	634,6	0,25	1	127,13	341	381	75	3,5
	Обед												
21 54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	17	24	9	0,3
24 88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	27,28	0,02	7,6	0,78	27,38	60,14	11,76	0,78
29 54-12м	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6	0,08	2	147	234	77	109	2
3 Пром	Сок яблочно-абрикосовый	200	0,6	0	33	134,4	0,03	5	60	26	9	21	0,3
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
41 Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,03	4	12	24	7	37	0,5
	Итого за обед	800	35,38	15,38	125,68	781,28	0,23	27,6	292,69	384,38	190,14	203,76	5,18

Неделя: 1 День: четверг

Возраст: 7-12 лет

[illegible]

22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,67	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
25	Суп крестьянский	200	2,4	3,17	19,76	106,5	0,01	6,8			27		1,4
37 54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,46	6,67	5,65	132,5	0,07	3	284,46	187	47	50	0,8
32 54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	12	28,55	101	47	34	1,2
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
44	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,03	10,42	0	10	16,67	9,38	1,83
	Итого за обед	890	24,23	23,23	96,23	681,5	0,33	38,22	458,29	377	237,67	123,38	7,73

Неделя: 1 День: пятница

Возраст: 7-12 лет

День № рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
5 день	Завтрак												
16 54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,88	24	168,9	0,07	1	27,16	124	138	27	0,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	14,25	26,92	57,32	528,6	0,14	1	112,66	279	376	53	2,7
	Обед												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
23 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,6	0,08	6	97,51	54	13	21	0,8
31	Каша гречневая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0	19,19	181	46	120	4

54-4г	рассыпчатая												
38 54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	0,04	1	25,46	166	55	23	2,5
7 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0,1
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
43 Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,04	15	6	15	31	10	0,1
	Итого за обед	880	37,52	30,02	123,63	915,3	0,46	35,0	223,27	493	179	202	9,3

Неделя: 1 День: суббота

Возраст: 7-12 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
6 день	Завтрак												
19 54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,59	5,75	24,27	167,2	0,04	1	27,56	118	141	24	0,3
5 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	106	149	30	1,1
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	17,52	29,61	62,36	586,1	0,14	2	126,05	372	462	76	2,9
	Обед												
21 54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	17	24	9	0,3
26	Суп картофельный	200	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	9			37		0,8
34 621	Рагу овощное (с мясом)	200	21	7	17,5	217,4	0,15	11,3	260	193	32	93	2,1
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
8	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,35	1	26,4	164	190	28	0,2
	Итого за обед	920	35,37	21,39	79,35	678,4	0,55	30,3	359,61	437	362	150	5,4

Неделя: 1 День: воскресенье

Возраст: 7-12 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
7 день	Завтрак												
16\1 54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,17	11,2	32,38	263	0,17	1	41,52	216	158	62	1,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	17,42	32,24	65,7	622,7	0,24	1	127,02	371	396	88	3,7
	Обед												
22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,67	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
28 54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,77	14,74	109,9	0,12	3	120,98	75	25	27	1,4
30 54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,78	13,26	34,73	313,3	0,07	0	235,44	174	105	39	2
3 Пром	Сок яблочно- абрикосовый	200	0,6	0	33	134,4	0,03	5	60	26	9	21	0,3
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
	Итого за обед	820	26,37	23,11	122,58	803,4	0,32	14	564,4	357	187	121	7,4

Неделя: 2 День: понедельник

Возраст: 7-12 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
8 день	Завтрак												
15 54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,14	9,24	38,64	270,3	0,14	1	40,99	207	152	39	2,1
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	17,39	30,28	71,96	630	0,21	1	126,49	362	390	65	4,3
	Обед												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
23 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,6	0,08	6	97,51	54	13	21	0,8
31 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0	19,19	181	46	120	4
38 54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	0,04	1	25,46	166	55	23	2,5
2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
44	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,03	10,42	0	10	16,67	9,38	1,83
	Итого за обед	880	36,19	30,12	117,21	886,3	0,45	30,42	232,27	492	271,67	203,38	11,03

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
9 день	Завтрак												
19 54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,59	5,75	24,27	167,2	0,04	1	27,56	118	141	24	0,3
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	13,84	26,79	57,59	526,9	0,11	1	113,06	273	379	50	2,5
	Обед												
21 54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	17	24	9	0,3
25	Суп крестьянский	200	2,4	3,17	19,76	106,5	0,01	6,8			27		1,4
35 54-21г	Горошница	150	14,45	1,32	33,78	204,8	0,44	0	0,9	215	125	70	4,4
40 54-4м	Котлеты из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	0,07	0	19,91	166	36	24	2,3
44 54-3соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
7 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0,1
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
41 Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,03	4	12	24	7	37	0,5
	Итого за обед	910	43,06	28,52	155,20	1039,1	0,61	20,8	169,8	490	238	161	10,5

Неделя: 2 День: среда

Возраст: 7-12 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
10 день	Завтрак												
16\1 54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,17	11,2	32,38	263	0,17	1	41,52	216	158	62	1,5
4 54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25	130	168	34	1,1
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	21,91	35,72	71,78	696,3	0,28	2	143,97	494	501	118	4,1
	Обед												
22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,67	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
24 88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	27,28	0,02	7,6	0,78	27,38	60,14	11,76	0,78
33 54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	41	106	7	0,7
39 54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,12	10,24	5,66	155,4	0,02	0	1,29	108	17	15	1,3
44 54-3соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
	Итого за обед	890	23,55	23,64	95,48	687,18	0,2	14,6	232,79	277,38	302,14	76,76	7,38

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
11 день	Завтрак												
14 54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	0,18	1	41,63	186	143	49	1,3
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	1757	31,16	70,96	634,6	0,25	1	127,13	341	381	75	3,5
	Обед												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
26	Суп картофельный	200	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	9			37		0,8
30 54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,78	13,26	34,73	313,3	0,07	0	235,44	174	105	39	2
3 Пром	Сок яблочно- абрикосовый	200	0,6	0	33	134,4	0,03	5	60	26	9	21	0,3
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
8	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,35	1	26,4	164	190	28	0,2
	Итого за обед	910	28,25	25,16	119,54	844,2	0,58	28	396,95	441	374	116	5,1

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
12 день	Завтрак												
17 54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	17,85	134,1	0,06	1	23,88	123	170	19	0,3
5 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	106	149	30	1,1
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	18,83	28,4	55,94	553,0	0,16	2	122,37	377	491	71	2,9
	Обед												
21 54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	17	24	9	0,3
28 54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,77	14,74	109,9	0,12	3	120,98	75	25	27	1,4
34 621	Рагу овощное (с мясом)	200	21	7	17,5	217,4	0,15	11,3	260	193	32	93	2,1
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
43 Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,04	15	6	15	31	10	0,1
	Итого за обед	820	33,74	16,66	78,58	599,6	0,38	38,3	460,19	363	191	159	5,9

Неделя: 2 День: суббота

Возраст: 7-12 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
13 день	Завтрак												
16 54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,88	24	168,9	0,07	1	27,16	124	138	27	0,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	14,25	26,92	57,32	528,6	0,14	1	112,66	279	376	53	2,7
	Обед												
22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,67	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
25	Суп крестьянский	200	2,4	3,17	19,76	106,5	0,01	6,8			27		1,4
37 54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,46	6,67	5,65	132,5	0,07	3	284,46	187	47	50	0,8
32 54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	12	28,55	101	47	34	1,2
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
	Итого за обед	890	24,23	23,33	95,73	678,9	0,32	31,8	489,09	377	361	122	7,8

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
14 день	Завтрак												
18 54-21	Каша вязкая молочная ячневая	200	8,17	11,2	32,38	263	0,17	1	41,52	216	158	62	1,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	31,2	87	155	6	0,2
9	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	54	5	4	0	0
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
	Итого за завтрак	500	17,42	32,24	65,7	622,7	0,24	1	127,02	371	396	88	3,7
	Обед												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
24 88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	27,28	0,02	7,6	0,78	27,38	60,14	11,76	0,78
29 54-12м	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6	0,08	2	147	234	77	109	2
2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,02	0	0	17	5	4	0,3
12	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	0,04	0	0	39	8	12	1
41 Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,03	4	12	24	7	37	0,5
	Итого за обед	830	34,94	12,93	108,84	690,18	0,22	26,6	249,89	366,38	285,14	187,76	5,18