

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ № 11



Т.А. Демилова

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

Гретьи блюда витаминизированы витамином С

рек.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
								B1	C	A	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
			Б	Ж	У	7																	
																					4	5	6
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1-день																							
Завтрак																							
2020	Огурец в нарезке	60	0,45	0,08	1,5	8,47	0,015	3	6	0,024	0	23,8	25,2	8,4	0,36	7,6	0,0018	0	0,006				
2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,01	0,12	1	2	0	0	2	0	0,0001	0,017				
2020	Плов из птицы	180	12,57	17,29	29,88	283,14	0,07	2,12	132,3	0,12	0,92	18	157,8	28,63	1,8	76,27	0,0358	0,003	0,44				
2020	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				
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	14,72	25,65	46,68	472,71	0,155	6,16	203,9	0,194	1,04	53,30	213,3	45,83	3,16	106,92	0,03814	0,00	0,534				
Обед																							
2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	3,5	0,02	0,024	0	8,4	15,6	12	0,54	14	0,0012	0	0,012				
2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	6,1	10,1	114,22	0,03	6,76	77,8	0,049	0,84	63,6	42,6	19,2	0,87	148,24	0,0192	0,00051	0,024				
2020	Биточки из говядины с молоком и сливочным маслом	90	12,44	12,33	14,64	271,56	0,06	0,1	27,72	0,14	0,87	34,8	164,4	23,99	1,28	77,22	0,01764	0,007	0,48				
2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,025	0,05	11	40	7	0,7	30,3	0,0208	0,0009	0,002				
	Хлеб пшеничный	100	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				
	Хлеб ржаной	60	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				
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:	860	28,92	24,71	123,01	895,87	0,212	13,16	147,14	0,371	1,76	190,98	333,05	69,77	3,69	423,06	0,0604	0,01081	0,936				
Полдник																							
	Булочка с повидлом обсыпанная	50	3,3	7,18	20,57	160	0,08	0,02	0	0,03	0	10,65	38,4	14,1	0,695	45,6	0,0015	0,00089	0,025				
	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				
	Банан	185	2,775	0,93	38,85	177,6	0,074	11,14	0	0,093	0	14,8	51,8	77,7	1,11	110,56	0,0056	0	0,195				
	Итого:	435	7,075	8,11	81,42	422	0,176	15,16	0	0,145	0	105,45	104,2	96,8	1,825	240,16	0,00745	0,00089	0,25				
	Итого за 1 день:		50,72	58,47	251,11	1790,58	0,543	34,48	351,04	0,71	2,8	349,73	650,55	212,4	8,675	770,14	0,10599	0,016	1,72				

ед.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
								B1	C	A	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
			Б	Ж	У																
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
3-день																					
Завтрак																					
м.	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	96,2	0,055	18,5	0	0,037	0	29,6	20,35	16,65	3,02	167,83	0,00055	0	0,042		
4	Каша вязкая молочная из риса, с маслом	150	10	13,39	28,59	207,95	0,13	0,72	50,03	0,11	0,28	76,5	118,08	11,18	0,25	65,95	0,00079	0,0008	0,08		
2020	Сыр в нарезке	20	4,66	5,86	0	71,66	0,01	0,14	52	0,054	0,5	176	100	7,33	0,2	15	0	0,0019	0,017		
2	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		
1-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	37,25	0,17	0,1	173	130	21,33	0,47	76,33	0,0117	0,00098	0,1		
	Итого:	605	21,4	24,47	67,92	562,51	0,305	21,04	139,28	0,411	0,88	461,10	389,53	61,49	4,24	341,61	0,01356	0,00488	0,25		
Обед																					
2020	Салат из свеклы отварной	60	0,83	2,7	4,58	45,6	0,01	3,04	0,68	0,022	0,04	19,5	21,75	11,25	0,68	8	0,0074	0	0,019		
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		
2020	Рагу из курицы	200	11	11,44	17,5	217,4	0,13	5,74	260	0,16	0,95	132	148,56	35,22	1,77	105,76	0,0206	0,0037	0,392		
2	Хлеб пшеничный	100	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		
2	Хлеб ржаной	60	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		
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:	820	22,89	21,14	94,87	673,53	0,242	15,42	397,84	0,379	2,14	293,68	313,16	89,65	3,96	366,46	0,04616	0,00668	0,747		
Полдник																					
м.	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		
м.	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		
2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07		57,3	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	83,6	83,3	18,2	1,29	187,6	0,00605	0,0019	0,097		
	Итого за 3 день:		48,46	51,71	220,22	1510,34	0,669	41,93	551,02	1,072	3,02	838,38	785,99	169,34	9,49	895,67	0,06577	0,01346	1,092		

рек.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
								B1	C	A	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
			Б	Ж	У	6															7	8	9
1	2	3	4	5	6	7																	
4-день																							
Завтрак																							
ом.	Маншарин	185	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				
-2020	Запеканка из творога	150	16,6	16,1	43,29	266,59	0,06	0,29	71,8	0,31	2,97	212	184,29	20,14	0,9	94,24	0,00017	0,00006	0,00005				
3-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,01	0,12	1	2	0	0	2	0	0,0001	0,017				
82	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				
4-2020	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:	595	19,59	24,7	94,78	605,34	0,22	27,46	137,4	0,408	3,09	281,41	241,94	46,63	2,06	194,44	0,00539	0,00136	0,10305				
Обед																							
3	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,03	4,29	0	0,024	0	20,05	14,74	11,02	0,53	14	0,00004	0	0,012				
-2020	Суп картофельны с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	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				
4-2020	Шницель из говядины	90	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	264	0,01764	0,0036	0,48				
-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,025	0,05	11	40	7	0,7	30,3	0,0208	0,0009	0,002				
32	Хлеб пшеничный	100	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				
22	Хлеб ржаной	60	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				
4-2020	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:	860	33,37	28,91	131,19	932,09	0,272	11,08	116,92	0,366	1,02	256,85	344,19	66,6	3,91	540,1	0,05704	0,00713	0,932				
Полдник																							
-2020	Корж молочный	50	3,25	5,63	31	187,5	0	0	31,25	0	0	11,88	30,25	4,75	0,375	38,75	0,00138	0,0015	0,028				
ом.	Снежок	200	3,85	3,2	8,87	82,21	0,2	3,17	87	0,017	1,62	149,47	118,21	10,66	0,87	87,76	0,0043	0,0017	0,33				
4-2020	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:	450	7,4	8,83	46,57	297,61	0,2	4,33	118,63	0,027	1,62	168,25	156,96	20,01	2,045	156,71	0,00568	0,0032	0,423				
	Итого за 4 день:		60,36	62,44	272,54	1835,04	0,692	42,87	372,95	0,801	5,73	706,51	743,09	133,24	8,015	891,25	0,06811	0,01169	1,45805				

реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
								B1	C	A	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
			Б	Ж	У																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
5-день																							
Завтрак																							
ом.	Баранка яичная	40	3,4	3,2	24	140	0	0	0	0,08	0	0	20	10	0,8	79,8	0	0,0012	0,02				
м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	3,72	35,2	0,19	0,91	25	230	38,54	2,41	109,1	0,003	0,0004	0,6				
з-2020	Сыр в нарезке	20	4,67	5,87	0	72	0	0,14	52	0,06	0,66	176	53,33	7,33	0,2	17,33	0	0,00293	0,011				
82	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				
н-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:	510	29,77	28,45	56,3	641,3	0,2	4,9	87,5	0,37	1,57	211,5	331,63	64,67	4,41	227,28	0,00352	0,00573	0,702				
Обед																							
з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	3,08	1,88	37,4	0,02	5,48	64,35	0,03	0	16,5	18,8	9,75	0,45	32	0,0043	0	0,018				
з-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,62	6,06	5,7	96,06	0,02	10,76	53,52	0,032	0,9	37,2	31	13	0,48	106,6	0,01526	0,00034	0,016				
р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,45	8,91	7,55	176,56	0,093	3,27	6,98	0,093	7,84	286,88	250,27	34,24	1,02	150,25	0,0173	0,01016	0,762				
з-2020	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	0,03	0	26,6	0,03	0,05	126	100	11	0,8	44	0,00207	0,0005	0,005				
82	Хлеб пшеничный	100	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				
92	Хлеб ржаной	60	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				
н-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:	890	30,52	24,21	103,72	768,87	0,195	24,31	153,98	0,295	8,79	498,76	473,52	79,57	3,45	467,35	0,04051	0,0135	1,119				
Полдник																							
ом.	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				
з-2020	Пудинг из творога	75	9,95	7,5	8,65	141,95	0,1	0,795	41,19	0,14	1,43	50,5	36,42	12,58	0,93	104	0,00013	0,016	0,493				
з-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	1,43	88,9	79,62	25,38	1,65	177,6	0,00048	0,016	0,494				
	Итого за 5 день:		71,84	60,56	191,57	1653,92	0,52	32,845	282,97	0,869	11,79	799,16	884,8	169,62	9,51	872,23	0,04451	0,03523	2,315				

рек.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
						4														5	6	7
1	2	3																				
6-день																						
Завтрак																						
дом.	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	96,2	0,055	18,5	0	0,037	0	29,6	20,35	16,65	3,02	167,83	0,00055	0	0,042			
дом.	Сыр порциями	18	1,75	5	0,9	53	0	0,33	0	0,0486	0,6	34	25,75	0	0,02	18,00	0,00045	0,00171	0,0204			
г-2020	Каша "Дружба"	150	3,75	6,48	17,93	133,5	0,05	0,4	24,94	0,09	0,24	86,25	92,25	20,25	0,38	75,43	0,009	0,0008	0,14			
82	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			
н-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:	603	7,84	12,3	52,16	389	0,2	20,27	25,24	0,2156	0,84	160,35	166,65	45,7	4,42	282,31	0,01052	0,00371	0,2734			
Обед																						
г-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	3,5	0,02	0,024	0	8,4	15,6	12	0,54	14	0,0012	0	0,012			
г-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,58	16,28	133,14	0,14	2,76	47,2	0,056	0	30,4	80,4	29	1,47	88,26	0,0027	0,00075	0,016			
51	Поджарка из свинины	90	7,35	22,02	3,69	409,23	0,37	1,91	0	0,1	0,98	131,36	175,77	27,83	1,08	81,5	0,00008	0,005	0,81			
г-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	0,0285	0,0003	0,012			
82	Хлеб пшеничный	100	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			
92	Хлеб ржаной	60	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			
н-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:	860	23,51	33,48	103,84	991,06	0,71	21,17	80,04	0,425	1,08	298,99	444,22	109,41	4,79	438,93	0,03424	0,00845	1,168			
Полдник																						
г-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0	6	0,03	0	10,6	42,6	7,6	0,6	57	0,0288	0,00026	0,033			
дом.	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			
дом.	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	5,15	94,5	448,2	0,172	4,08	6	0,092	0	106,9	69,6	16	0,68	179,4	0,03035	0,00114	0,075			
	Итого за 6 день:		39,55	50,93	250,5	1828,26	1,059	45,52	111,28	0,7326	1,92	566,24	680,47	171,11	9,89	900,64	0,07511	0,0133	1,5164			

рек.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
							B1	C	A	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
7-день																				
Завтрак																				
3-2020	Огулец в нарезке	60	0,45	0,08	1,5	8,47	0,015	3	6	0,024	0	23,8	25,2	8,4	0,36	7,6	0,0018	0	0,006	
м-2020	Котлета из курицы	80	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	
г-2020	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	0	0	0,019	0,04	1,36	60,9	14,33	0,5	40,57	0,0015	0,0005	0,013	
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	
хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,2	15,2	65,3	0,01	50	98,04	0,055	0	81	3	3	0,5	10,33	0	0	0,14	
	Итого:	540	17,9	17,25	72,85	498,54	0,17	54,49	153,5	0,278	0,71	135,63	174,2	48,41	2,72	124,59	0,01742	0,00	0,48	
Обед																				
бз-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,33	4,05	67,13	0,02	2,26	72,9	0,007	0	12	21,75	9,75	0,45	12	0,00788	0	0,019	
с-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	
ом-2020	Тефтели мясные	90	8,05	13,8	7,35	200,4	0,03	0,45	1,65	0,14	0,87	24	138	19,5	1,8	57,22	0,0027	0,007	0,42	
г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	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	100	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	
92	Хлеб ржаной	60	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	
н-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:	860	25,16	31,63	116,89	880,06	0,212	9,35	238,31	0,369	2,07	189,18	342,6	79,43	4,46	352,22	0,04954	0,01088	0,777	
Полдник																				
10	Ватрушка с повидлом	75	3,49	6,08	34,47	222	0,08	0,06	14,06	0,04	0	12,19	33,44	13,59	0,85	58,4	0	0,00066	0,0187	
дом.	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,04	0,75	12,5	0,33	1,2	155	118,75	7,75	0,13	44,73	0,002	0,0008	0,4	
н-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07	0,1	57,3	46,3	9,9	0,8	81,3	0,0045	0,0009	0,065	
	Итого:	475	13,29	10,48	54,87	382,5	0,13	1,11	33,46	0,44	1,3	224,49	198,49	31,24	1,78	184,43	0,0065	0,00236	0,4837	
	Итого за 7 день:		56,35	59,36	244,61	1761,1	0,512	64,95	425,27	1,087	4,08	549,3	715,29	159,08	8,96	661,24	0,07346	0,01794	1,7387	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
								B1	C	A	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F							
			Б	Ж	У	Y																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
8-день																											
Завтрак																											
418	Слойка детская	75	4,79	8,84	38,04	250	0,08	0	12	0,06	0	15	48	17,21	0,95	56,4	0	0,0007	0,0145								
419	Биточки из говядины с молоком и сливочным маслом	90	12,44	12,33	14,64	271,56	0,06	0,1	27,72	0,14	0,87	34,8	164,4	23,99	1,28	77,22	0,01764	0,007	0,48								
420	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	0,12	0,11	0,05	14	180	50	2	109,5	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								
483	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:	565	27,03	28,15	103,78	866,76	0,42	1,14	40,14	0,35	0,92	74,3	420,7	100	5,23	264,17	0,01828	0,0096	1,2055								
Обед																											
23	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,03	4,29	0	0,024	0	20,05	14,74	11,02	0,53	14	0,00004	0	0,012								
7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	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								
8м-2020	Печень говяжья по-страгоновски	90	8,08	11,75	5,96	179,1	0,19	7,97	1970,2	1,49	8,65	34,88	208,63	13,32	1,55	90,27	0,06649	0,029	1,062								
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	100	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	60	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								
483	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:	860	23,81	24,84	120,71	792,03	0,382	20,94	2049,7	1,706	9,15	119,91	493,42	73,72	4,44	389,27	0,10011	0,0334	1,415								
Полдник																											
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	17,19	125,5	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	1,56	240	180	28	0,2	72,54	0,0002	0,0018	0,36								
483	Баган	185	2,775	0,93	38,85	177,6	0,074	11,14	0	0,093	0	14,8	51,8	77,7	1,11	110,56	0,0056	0	0,195								
	Итого:	435	12,215	12,19	64,04	403,1	0,214	11,695	69,84	0,343	1,56	264,7	249,3	119,4	1,96	215,7	0,00586	0,00202	0,59								
	Итого за 8 день:		63,055	65,18	288,53	2061,89	1,016	33,775	2159,7	2,399	11,63	458,91	1163,4	293,12	11,63	869,14	0,12425	0,04502	3,2105								

рек.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
								B1	C	A	B2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
			Б	Ж	У																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
10-день																							
Завтрак																							
430	Булочка "Российская"	50	3,51	4	24,35	147,5	0,06	0,008	7,5	0,04	0	50,5	35,83	12,58	0,61	32,83	0,00013	0,0022	0,018				
о-2020	Омлет натуральный	160	9,7	19,2	13,2	237	0,24	0,3	196,7	0,063	1,8	143,6	184,82	17	1,55	112,55	0,0137	0,006	0,87				
з-2020	Сыр в нарезке	20	4,67	5,87	0	72	0	0,14	52	0,06	0,66	176	53,33	7,33	0,2	17,33	0	0,00293	0,011				
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				
н-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:	480	19,48	29,15	52,75	562,8	0,37	1,488	256,5	0,203	2,46	380,6	302,28	45,71	3,36	183,76	0,01435	0,01233	0,97				
Обед																							
5-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	3,08	1,88	37,4	0,02	5,48	64,35	0,03	0	16,5	18,8	9,75	0,45	32	0,0043	0	0,018				
с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,34	11,4	94,06	0,05	3,68	10	0,028	1,4	92,84	36	8,54	0,52	46,4	0,00052	0,0009	0,02				
т-2020	Курица отварная	90	5,95	12,1	21,05	119,35	0,06	3,24	30,1	0,09	0,96	130,32	79	15,21	0,63	61,16	0,00261	0,0028	0,32				
5т-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	0	0,019	0,04	37,53	60,9	14,33	0,5	40,57	0,0108	0,0005	0,782				
482	Хлеб пшеничный	100	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	60	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				
н-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	87	0,0003	0,0003	0,3				
	Итого:	860	20,3	24,68	122,62	709,16	0,202	20,2	107,51	0,287	2,4	310,37	270,15	61,41	2,7	310,63	0,02009	0,0069	1,658				
Полдник																							
425	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	0,03	0	15	32,1	13,1	0,6	49,4	0,0001	0,002	0,021				
ром.	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,04	0,75	12,5	0,33	1,2	155	118,75	7,75	0,13	44,73	0,002	0,001	0,4				
тн-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	9,98	32,97	268,9	0,1	0,79	12,8	0,38	1,2	174,4	158,05	24,65	1,43	94,73	0,0021	0,003	0,421				
	Итого за 10 день:		51,57	63,81	208,34	1540,86	0,672	22,478	376,81	0,87	6,06	865,37	730,48	131,77	7,49	589,12	0,03654	0,02223	3,049				
	Энергетическая и биологическая ценность меню:		56,30	58,83	243,71	1738,75	0,7212	44,801	506,69	1,0487	6,714	663,121	801,54	182,03	8,958	815,46	0,07126	0,02178	2,0514				

Энергетическая ценность рацион	Норма	Факт	Отклонение в %
	1762,5	1738,75	1
Содержание белков	57,75	56,30	1
Содержание жиров	59,25	58,83	1
Содержание углеводов	251,25	243,71	1

Распределение каллорий суточного рациона

Завтрак 20-25%	587,15	584,88	1,0	25
Обед 30-35%	824,32	812,67	1,0	35
Полдник 15%	351,03	341,20	1,0	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	12,95	30,45	56,07