

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 11



Г.А. Демидова

Утверждено

Индивидуальный предприниматель



Д.А. Лаленков

Примерное цикличное меню для учащихся МБОУ СОШ № 11

Сезон: осень-зима

возраст: 12 лет и старше

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

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

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

"Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста"
Новосибирск 2021 год

Третьи блюда витаминизированы витамином С

№ 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				
1-день																							
Завтрак																							
23-2020	Огурец в нарезке	100	0,75	0,13	2,5	14,12	0,025	5	10	0,04	0	39,67	34	14	0,6	10,67	0,0030	0	0,01				
19з-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				
2м-2020	Плов из птицы	240	16,76	23,05	39,84	377,52	0,09	2,82	176,4	0,16	1,23	24	182,4	38,17	2,4	101,69	0,0427	0,0068	0,686				
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				
2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062				
	Итого:	600	19,21	31,46	57,64	572,74	0,185	8,86	252	0,25	1,35	75,17	246,7	60,97	4,00	135,41	0,04625	0,01	0,784				
Обед																							
3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,05	5,83	0,03	0,04	0	14	21	20	0,9	21,13	0,0018	0	0,033				
2е-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,63	12,63	142,77	0,03	8,45	96,87	0,061	1,05	79,5	53,25	24	1,08	185,30	0,0226	0,00084	0,037				
4м-2020	Биточки из говядины с молоком и сливочным маслом	100	13,12	13,01	15,45	286,64	0,066	0,1	29,26	0,14	0,91	36,72	173,53	25,31	1,34	81,51	0,01862	0,0083	0,57				
1г-2020	Макаронные изделия отварные	180	6	6,23	37,06	228,93	0,072	0	31,92	0,03	0,06	13,2	48	8,4	0,84	36,36	0,02196	0,00308	0,0054				
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3				
Яхн-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:	1020	33,17	27,98	145,28	1024,89	0,26	17,74	173,08	0,419	2,02	221,8	381,68	85,855	4,53	481,85	0,0668	0,01462	1,1634				
Полдник																							
426	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				
Пром.	Нектар фруктовый (яблоко)	200	1	0	22	84,4	0,022	4	0	0,022	0	80	14	5	0,02	84	0,00035	0	0,03				
Пром.	Банан	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:		59,46	67,55	284,34	2019,63	0,621	41,76	425,08	0,814	3,37	402,42	732,58	243,63	10,36	857,42	0,1205	0,02361	2,1974				

№ 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
			Б	Ж	У	Y													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2-день																			
Завтрак																			
Пром.	Печенье овсяное	20	1,87	0,71	11,43	85	0,09	0,27	6	0,025	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0,00095	0,015
5м-2020	Котлета из курицы	100	16,22	13,84	14,8	186,4	0,075	0,66	68	0,18	0,91	32,26	88,00	24,31	1,45	68,18	0,0167	0,0051	0,48
4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,25	0	0,14	0,13	0,06	16,8	216	60	2,4	131,4	0,00013	0,00094	0,868
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
3хп-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:	550	29,93	23,11	93,21	702,88	0,495	51,93	172,18	0,43	0,97	152,36	338,1	94,61	5,35	226,91	0,01735	0,00819	1,512
Обед																			
21	Салат из соевых орехов с луком	100	0,85	6,05	9,31	46,1	0,15	1,11	41,72	0,1	0	97,72	26,55	23,98	0,61	1	0,0001	0	0,022
5с-2020	Суп из овощей	250	3,05	14,96	19,41	144,8	0,11	13,83	22,53	0,081	1,58	114,66	65,7	27,66	0,7	178,80	0,0023	0,0015	0,034
11г-2020	Картофельное пюре	180	3,51	6,8	21,32	165,24	0,14	12,24	38,52	0,136	0,12	109,98	100,8	33,6	1,2	127,88	0,0312	0,00086	0,0174
7р-2020	Рыба припущенная	120	13,08	9,14	3,44	160	0,1	1,34	10,8	0,06	7,74	82,5	243,06	54	1,53	150,25	0,01605	0,01026	0,731
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3
4хп-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:	1040	27,47	37,96	128,42	856,09	0,562	31,88	114,29	0,523	9,44	447,24	540,01	152,39	4,81	610,78	0,0517	0,01502	1,2224
Полдник																			
410	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	0,97	58,4	0	0,00066	0,0187
Пром.	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
1гп-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0,02	0	4,4	7,2	3,8	0,7	0,6	0	0	0
	Итого:	475	11,89	9,08	46,37	330,4	0,12	0,85	26,86	0,39	1,2	171,59	159,39	25,14	1,8	103,73	0,002	0,00166	0,4187
	Итого за 2 день:		69,29	70,15	268	1889,37	1,177	84,66	313,33	1,343	11,61	771,19	1037,5	272,14	11,96	941,42	0,07102	0,02487	3,1531

№ 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
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3-день																			
Завтрак																			
Пром.	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
174	Каша вязкая молочная из риса, с маслом	210	14	18,74	40,02	291,13	0,18	1	70,04	0,14	0,39	107,1	135,31	15,65	0,35	92,33	0,00098	0,00182	0,17
13-2020	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
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
21-2020	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:	665	25,4	29,82	79,35	645,69	0,355	21,32	159,29	0,441	0,99	491,70	406,76	65,96	4,34	367,99	0,01375	0,00590	0,34
Обед																			
13-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,5	6,1	60,8	0,016	5,06	1,13	0,036	0,06	32,5	28,25	18,75	1,13	13,33	0,0103	0	0,031
3-2020	Рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,8	17	161,72	0,075	4,42	84	0,071	1,43	26,25	64,25	24,5	0,88	126,5	0,01875	0,00082	0,0285
22-2020	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	1,97	105,76	0,0206	0,0037	0,392
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3
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:	940	25,88	24,75	112,84	770,97	0,273	18,88	415,09	0,422	2,44	317,13	347,96	102,62	4,85	401,34	0,05147	0,00692	0,8695
Полдник																			
Пром.	Пряник	30	1,97	4,5	18,43	95	0,09	1,27	7	0,19	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром.	Нектар фруктовый (персик)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	3,9	0	0,022	0	20	26	5	0,42	106	0,00035	0	0,015
4-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07	0	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:		55,45	60,67	249,62	1690,96	0,75	45,67	588,28	1,145	3,43	892,43	838,02	186,78	10,48	956,93	0,07127	0,01472	1,3045

№ п. п.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			БЖУ				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	
4-день																				
Завтрак																				
Пром.	Мандарин	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	
1т-2020	Запеканка из творога	200	22,13	21,46	57,72	365,45	0,08	0,38	95,73	0,41	3,96	282,66	215,72	26,85	1,6	125,65	0,00022	0,00008	0,00006	
19г-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	
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	
2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062	
	Итого:	645	25,12	30,06	109,21	704,2	0,24	27,55	161,33	0,508	4,08	352,07	273,37	53,34	2,76	225,85	0,00544	0,00138	0,10306	
Обед																				
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,08	3,43	58,24	0,05	7,15	0	0,04	0	33,41	19,56	18,36	0,88	19,32	0,00006	0	0,025	
7с-2020	Суп картофельны с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,11	4,85	59,5	0,065	0	17,25	68,25	26	1,07	98,12	0,01825	0,00135	0,035	
7м-2020	Шницель из говядины	100	17,34	17,22	15,44	286,64	0,057	0,11	29,26	0,13	1,01	146,52	173,52	21,31	1,59	278,63	0,0186	0,0048	0,54	
1г-2020	Макаронные изделия отварные	180	6	6,23	37,06	228,93	0,072	0	31,92	0,03	0,06	13,2	48	8,4	0,84	36,36	0,02196	0,00308	0,0054	
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3	
1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,023	0	50	4	2	0,1	109,8	0	0	0,2	
	Итого:	1020	37,95	33,91	155,39	1068,46	0,331	15,47	135,68	0,413	1,07	288,76	395,23	82,215	4,75	589,98	0,06069	0,01163	1,1234	
Полдник																				
2в-2020	Корж молочный	100	4,87	8,44	46,5	375	0	0	62,5	0	0	23,76	45,5	9,5	0,95	44,5	0,00276	0,005	0,056	
Пром.	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	
3тн-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:	500	9,02	11,64	62,07	485,11	0,2	4,33	149,88	0,027	1,62	180,13	172,21	24,76	2,62	162,46	0,00706	0,0067	0,451	
	Итого за 4 дня:		72,09	75,61	326,67	2257,77	0,771	47,35	446,89	0,948	6,77	820,96	840,81	160,32	10,13	978,29	0,07319	0,01971	1,67746	

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	Y															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
6-день																					
Завтрак																					
Пром.	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		
Пром.	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		
6к-2020	Каша "Дружба"	200	5	8,64	23,9	188,2	0,06	0,53	33,25	0,12	0,32	115	123	27	0,5	90,57	0,0011	0,0013	0,25		
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		
4кн-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:	653	9,09	14,46	58,13	443,7	0,2	20,4	33,55	0,2456	0,92	189,1	197,4	52,45	4,54	297,45	0,00262	0,00421	0,3834		
Обед																					
3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,05	5,83	0,03	0,04	0	14	21	20	0,9	21,13	0,0018	0	0,033		
8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,72	20,35	166,42	0,17	3,45	59	0,07	0	38	100,5	36,25	1,83	110,32	0,00317	0,00102	0,027		
251	Полжарка из свинины	100	7,75	23,23	3,89	431,96	0,38	2,01	0	0,1	1,02	138,65	185,56	29,37	1,14	86,02	0,00009	0,0056	0,95		
1г-2020	Картофельное пюре	180	3,51	6,8	21,32	165,24	0,14	12,24	38,52	0,136	0,12	109,98	100,8	33,6	1,2	127,88	0,0312	0,00086	0,0174		
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3		
4кн-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:	1020	27,69	36,96	124,3	1124,97	0,80	26,89	98,27	0,492	1,14	343,01	511,76	132,37	5,84	498,2	0,03828	0,00988	1,4454		
Полдник																					
9в-2020	Булочка школьная	100	8,66	3,16	56,66	289,66	0,11	0	10	0,018	0	17,66	71	12,66	1	95	0,048	0,00073	0,055		
Пром.	Нектар фруктовый (яблоко)	200	1	0	22	84,4	0,022	4	0	0,022	0	80	14	5	0,02	84	0,00035	0	0,03		
Пром.	Батончик фруктовый	50	2	3,25	38,5	190	0,08	0,08	0	0,04	0	16,3	13	3,4	0,06	38,4	0,0012	0,00088	0,012		
	Итого:	350	11,66	6,41	117,16	564,06	0,212	4,08	10	0,08	0	113,96	98	21,06	1,08	217,4	0,04955	0,00161	0,097		
	Итого за 6 дней:		48,44	57,83	299,59	2132,73	1,199	51,37	141,82	0,8176	2,06	646,07	807,16	205,88	11,46	1013,1	0,09045	0,0157	1,9258		

№ п/п, дата, время	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																						
23-2020	Огурец в нарезке	100	0,75	0,13	2,5	14,12	0,025	5	10	0,04	0	39,67	34	14	0,6	10,67	0,0030	0	0,01			
30-2020	Котлета из курицы	100	16,22	13,84	14,8	186,4	0,075	0,66	68	0,18	0,91	32,26	88,00	24,31	1,45	68,18	0,0167	0,0051	0,48			
30-2020	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	0,04	0	0	0,022	0,048	1,63	73,08	17,19	0,6	48,68	0,0014	0,0008	0,0186			
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			
30-2020	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:	630	23,35	20,69	85,21	596,96	0,22	56,66	176,04	0,337	0,958	160,56	219,18	63,50	3,45	154,36	0,02162	0,01	0,66			
Обед																						
03-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,88	6,75	111,88	0,03	3,76	121,5	0,011	0	20	29,25	16,25	0,75	17,9	0,01113	0	0,039			
30-2020	Рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,8	17	161,72	0,075	4,42	84	0,071	1,43	26,25	64,25	24,5	0,88	126,5	0,01875	0,00082	0,0285			
06-2020	Тефтели мясные	100	8,94	14,33	8,16	222,66	0,043	0,5	1,83	0,15	1,07	26,66	148,33	21,66	2	63,57	0,003	0,0087	0,66			
11-2020	Макаронные изделия отварные	180	6	6,23	37,06	228,93	0,072	0	31,92	0,03	0,06	13,2	48	8,4	0,84	36,36	0,02196	0,00308	0,0054			
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3			
30-2020	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:	1020	29,69	38,25	141,21	1056,24	0,272	12,34	309,21	0,417	2,56	212,49	396,73	94,955	5,34	400,08	0,05666	0,015	1,1509			
Полдник																						
410	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	0,97	58,4	0	0,00066	0,0187			
Пром.	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			
11-2020	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	1,9	184,43	0,0065	0,00236	0,4837			
	Итого за 7 день:		66,33	69,42	281,29	2035,7	0,622	70,11	518,71	1,194	4,818	597,5	814,40	189,7	10,69	738,87	0,08478	0,02446	2,2922			

№ 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																		
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	50	3,19	5,89	25,36	166,66	0,053	0	8	0,04	0	10	32	11,47	0,83	37,6	0	0,00056	0,0096				
4м-2020	Биточки из говядины с молоком и сливочным маслом	100	13,12	13,01	15,45	286,64	0,066	0,1	29,26	0,14	0,91	36,72	173,53	25,31	1,34	81,51	0,01862	0,0083	0,57				
4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,25	0	0,14	0,13	0,06	16,8	216	60	2,4	131,4	0,00013	0,00094	0,868				
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				
2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062				
	Итого:	580	27,75	27,26	99,09	846,28	0,439	1,14	37,7	0,35	0,97	74,02	449,83	105,58	5,57	271,56	0,01927	0,011	1,5186				
Обед																							
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,08	3,43	58,24	0,05	7,15	0	0,04	0	33,41	19,56	18,36	0,88	19,32	0,00006	0	0,025				
7с-2020	Суп картофельны с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,11	4,85	59,5	0,065	0	17,25	68,25	26	1,07	98,12	0,01825	0,00135	0,035				
18м-2020	Печень говяжья по-страгоновски	100	8,97	12,55	6,62	199	0,21	8,85	2188,9	1,65	9,61	38,75	221,81	14,8	2,12	100,3	0,07087	0,047	1,218				
5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	48,6	231,48	0,048	0	35,28	0,036	0,6	22,8	170,4	20,4	0,96	86,4	0,018	0,00294	0,0056				
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3				
5хп-2020	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	0	0	9	7	6	0,5	91	0,00002	0,0001	0,1				
	Итого:	1020	28,56	30,19	148,51	944,87	0,46	26,21	2286,2	1,916	10,21	149,59	568,92	91,705	5,8	442,89	0,10902	0,05379	1,7016				
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				
Пром.	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	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:		68,525	69,64	311,64	2194,25	1,113	39,045	2393,7	2,609	12,74	488,31	1268,1	316,69	13,33	930,15	0,13415	0,06681	3,8102				

№ 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	В															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
9-день																					
Завтрак																					
Пром.	Мандарин	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		
251	Поджарка из курицы	80	17,08	22,24	13,28	132,8	0,04	1,69	0	0,12	0,78	104,26	63,2	13,52	1,66	80,92	0,00015	0,004	0,136		
3г-2020	Макаронные отварные с сыром	180	9,48	8,64	34,32	202,14	0,132	0	0	0,03	0,06	253,68	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0018	0,00108	0,27		
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		
1гн-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:	695	33,85	35,68	104,99	679,29	0,37	29,50	37,25	0,41	0,94	594,85	286,25	66,08	3,19	287,26	0,02	0,01	0,53		
Обед																					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	0,93	66,6	0,033	4,7	0	0,04	0	13,18	31,58	13,18	0	20,31	0,00003	0	0,02		
1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,77	7,57	7,12	120,07	0,025	13,45	66,9	0,04	1,12	46,5	38,75	16,25	0,6	123,25	0,00065	0,00110	0,025		
3р-2020	Котлета рыбная	110	10,62	3,08	9,46	127,49	0,08	0,17	24,2	0,13	7,52	39,6	166,69	31,58	1,31	204,8	0,01518	0,01	0,943		
7г-2020	Рис припущенный	180	3,85	6,12	37,55	229,04	0,036	0	31,92	0,036	0,06	151,2	120	13,2	0,96	52,8	0,00228	0,0007	0,007		
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3		
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	15,2	60	0	2,13	0	0,011	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,0001	0	0,005		
	Итого:	1030	27,87	23,69	126,8	867,35	0,216	23,81	123,02	0,382	8,7	299,51	457,42	84,205	3,38	481,54	0,02006	0,0142	1,318		
Полдник																					
2в-2020	Корж молочный	100	4,87	8,44	46,5	375	0	0	62,5	0	0	23,76	45,5	9,5	0,95	44,5	0,00276	0,005	0,056		
Пром.	Нектар фруктовый (персик)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	3,9	0	0,022	0	20	26	5	0,42	106	0,00035	0	0,015		
3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	0	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	0	0	0,065		
	Итого:	500	5,77	8,64	83,6	528,7	0,022	5,06	62,88	0,032	0	50,66	80	19,1	2,17	180,7	0,00311	0,005	0,136		
	Итого за 9 день:		67,49	68,01	315,39	2075,34	0,61	58,37	223,15	0,822	9,64	945,02	823,67	169,39	8,74	949,5	0,04204	0,02646	1,984		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			БЖУ					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		
10-день																					
Завтрак																					
430	Булка "Российская"	75	5,26	6	36,52	221,25	0,09	0,012	11,25	0,06	0	75,75	53,74	18,87	0,91	41,24	0,00019	0,0053	0,027		
1-10-2020	Омлет натуральный	210	12,73	22,2	17,32	321,06	0,41	0,39	258,16	0,082	2,36	188,47	212,57	22,31	2,03	127,72	0,0149	0,0098	1,351		
1-13-2020	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		
2-11-2020	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:	555	24,26	34,15	69,04	720,61	0,57	1,582	321,71	0,242	3,02	450,72	347,94	57,31	4,14	207,34	0,01561	0,01923	1,46		
Обед																					
5-5-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,88	5,13	3,13	49,86	0,033	9,13	71,5	0,05	0	27,5	27,33	16,25	0,75	38,33	0,0048	0	0,037		
6-6-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,75	4,17	14,25	117,57	0,06	4,6	12,5	0,035	1,75	116,05	42	10,67	0,65	58	0,00059	0,0015	0,035		
21-11-2020	Курица отварная	100	6,61	13,44	23,38	132,61	0,066	3,6	33,44	0,1	1,06	144,8	87,77	16,9	0,9	67,95	0,00279	0,0056	0,62		
6-11-2020	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	0,04	0	0	0,022	0,048	1,63	73,08	17,19	0,6	48,68	0,0014	0,0008	0,0186		
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	90	3,78	0,75	39,14	149,7	0,03	1,69	0	0,045	0	15,6	46,35	1,695	0,21	14,75	0,00078	0	0,3		
7-11-2020	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:	1020	24,5	30,19	149,71	851,23	0,251	25,69	120,5	0,342	2,858	328,36	321,08	75,155	3,57	347,71	0,0117	0,0106	1,3286		
Полдник																					
425	Булочка "Дорожная"	75	5,08	10,47	31,6	240,75	0,09	0	0	0,045	0	22,5	38,15	19,65	0,9	74,1	0,00015	0,003	0,0315		
Пром.	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		
1-11-2020	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	13,48	13,47	43,5	349,15	0,13	0,79	12,8	0,395	1,2	181,9	164,1	31,2	1,73	119,43	0,00215	0,004	0,4315		
	Итого за 10 дней:		62,24	77,81	262,25	1920,99	0,951	28,062	455,01	0,979	7,078	960,98	833,12	163,67	9,44	674,48	0,02946	0,03383	3,2201		
Энергетическая и биологическая ценность меню:			65,17	68,61	281,5	2010,59	0,8405	50,704	583,01	1,1648	7,3996	738,988	898,51	210,05	10,81	899,1	0,07483	0,030	2,4278		

Отклонение в %

Факт

Норма

Энергетическая ценность
рацион

2010,59

2040,00

1

Содержание белков

65,17

67,50

1

Содержание жиров

68,61

69,00

1

Содержание углеводов

281,50

287,25

1

Распределение каллорий суточного рациона

Завтрак 20-25%

662,83

587,15

1

25

Обед 30-35%

944,73

824,32

1

35

Полдник 15%

403,04

351,03

1

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	12,97	30,71	56,00