

Неделя 1

День 2 Вторник

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
267/2021	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22	77	5	1,01					
	Каша из овсянных хлопьев "Теркулес" жидкая	200	7,00	7,60	28,40	216,20	0,20	1,40	0,04	0,60	154,40	201,6	54,2	1,20					
234/2021*	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00					
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,37	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1					
576/2021	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,25	0,02	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3					
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82					
9.1.2.6/2012	Яблоко	120	0,48	0,48	11,80	56,40	0,03	8,40	0,00	0,24	19,32	13,20	10,80	2,64					
	Итого ккал завтрак	615	16,69	17,50	72,74	523,40	0,34	9,80	0,14	2,03	213,94	374,4	93,95	7,07					
	ОБЕД																		
47/2021	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00	2,80	23,00	42,00	18,00	0,79					
113/2021	Суп картофельный с горохом	250	6,30	3,57	14,60	115,75	0,02	4,75	0,02	0,25	35,32	89,25	34,37	2,02					
349/2021	Тертые из говядины в молочном соусе	90	10,29	10,29	6,42	159,42	0,04	0,00	0,02	0,39	34,71	100,3	12,86	1,34					
177/2021	Рагу из овощей 2 вариант	150	2,85	6,40	14,00	127,50	0,07	9,00	0,00	2,90	45,10	71,50	33,00	1,32					
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20					
582/2021	Печенье сахарное	25	1,87	2,45	18,60	103,75	0,02	0,00	0,00	1,17	7,25	22,5	5,00	0,52					
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	2,2					
	Итого ккал обед	915	30,96	30,31	130,22	918,49	0,43	27,87	0,04	9,09	179,98	458,7	142	9,94					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	47,65	47,81	202,96	1441,89	0,77	37,67	0,18	11,12	393,92	833	235	17,01					

Неделя 1

День 3 Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
Пром	Ветчина с индейкой	40	3,6	0,8	2,00	33,2	0,16	0,12	0,04	0,16	10,4	80,4	10,4	0,52						
229/2021	Каша "Дружба" с маслом	200	5,00	6,40	27,00	186,00	0,08	1,28	0,04	0,14	126,8	136,6	29,86	0,44						
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00						
576/2021	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,25	0,02	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3						
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	0,00	0,00	59,1	45,9	10,5	0,87						
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,07	132,15	75,00	5,25	0,15						
9.1.5.2/2012	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,40	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60						
	ИТОГО ккал завтрак	585	17,09	17,67	74,42	531,20	0,69	11,80	0,12	0,79	341,32	382,3	101,3	2,88						
	ОБЕД																			
148/2021	Огурец свежий порционный	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,8	30,3	14,1	0,51						
129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,00	4,25	12,25	97,75	0,07	3,80	0,00	1,95	16,00	46,75	17,00	0,82						
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,30	146,40	0,03	0,36	0,05	0,43	17,86	49,3	12,86	0,83						
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,50	37,80	242,20	0,21	0,00	0,02	0,60	16,00	202,4	134,6	4,53						
494/2021	Компот из яблок	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24	8,00	0,90						
543/2021	Булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	0,04	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45						
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	2,2						
	Итого ккал обед	910	30,50	30,80	124,60	894,15	0,51	7,78	0,11	4,80	106,66	478,2	219	10,24						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	47,59	48,47	199,02	1425,35	1,20	19,58	0,23	5,59	447,98	860	320,3	13,12						

Неделя 1 День 4 Четверг

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
285/2021*	Пудинг творожный запеченный	70	11,10	4,00	15,50	143,00	0,06	0,15	0,03	0,45	109,5	157	18,5	0,76				
471/2021	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,02	0,20	0,01	0,04	61,40	43,8	6,8	0,04				
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00				
236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	100	2,50	3,20	14,70	101,50	0,01	0,70	0,02	0,10	62,50	68,20	14,40	0,10				
576/2021	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,25	0,02	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3				
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82				
9.1.2.6/2012	Яблоко	120	0,48	0,48	11,80	56,40	0,03	8,40	0,00	0,24	19,32	13,20	10,80	2,64				
	Итого ккал завтрак	545	17,67	17,45	75,38	535,65	0,14	9,45	0,06	1,26	262,81	306,5	57,95	4,66				
	ОБЕД																	
18/2021	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	100	1,00	6,10	3,50	73,00	0,05	13,40	0,00	3,00	17,00	31,00	16,00	0,70				
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,42	6,95	75,00	0,01	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10				
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02				
347/2021	Коллета "Школьная "	90	13,77	9,90	11,97	191,70	0,13	0,00	0,03	1,26	45,00	122,4	18,90	1,86				
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	0,03	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05				
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,7	0,09				
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	2,2				
	Итого ккал обед	930	30,64	29,25	123,67	879,59	0,49	29,67	0,08	9,03	155,37	389,8	106,9	8,77				
	Итого за день:	1475	48,31	46,70	199,05	1415,24	0,63	36,42	0,14	10,29	418,18	696	164,9	13,43				

1 Неделя

День 5 Пятница

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
223/2021	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,20	6,40	36,80	239,40	0,20	1,20	0,04	1,00	133,4	211	42	2,2					
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,02	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65					
9.1.2.6/2012	Яблоко	120	0,48	0,48	11,80	56,40	0,03	8,40	0,00	0,24	19,32	13,20	10,80	2,64					
576/2021	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,25	0,02	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3					
75/2021	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	35,80	0,01	0,10	0,04	0,07	132,15	75,00	5,25	0,15					
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00					
	Итого ккал завтрак	560	16,19	17,03	75,32	523,90	0,29	10,40	0,10	1,74	401,04	406,7	83,6	5,94					
	ОБЕД																		
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	0,03	3,30	0,00	2,70	18,00	29,00	14,00	0,49					
100/2021	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,50	0,10	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,5	0,85					
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02					
299/2021	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	8,82	1,64	4,32	79,40	0,04	17,00	0,00	1,48	21,86	106	19,9	0,48					
152/2021	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,71	15,43	147,15	0,15	20,00	0,00	3,28	14,28	75,72	27,15	1,11					
486/2021	Сок фруктового ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,01	2,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
542/2021	Булочка домашняя	60	4,20	6,70	27,80	189,00	0,04	0,00	0,03	0,58	8,08	25,7	4,7	0,37					
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76					
	Итого ккал обед	960	29,51	30,00	127,77	910,80	0,59	49,54	0,04	12,09	124,09	442,7	133,5	8,43					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	45,70	47,03	203,09	1434,70	0,88	59,94	0,14	13,83	525,13	850	217,1	14,37					

Вторая неделя дети 7-11 лет

Новое 2026

Неделя 2 День 6 Понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод	ы		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																		
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	10,00	15,00	4,80	194,00	0,08	1,00	0,20	0,80	116,00	188	20,00	1,78					
269/2021	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,25	0,02	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3					
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,37	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1					
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	0,00	0,00	59,1	45,9	10,5	0,87					
9.1.5.2/2012	Банан	150	2,25	0,60	31,50	144,00	0,60	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90					
	Итого ккал завтрак	550	17,72	17,99	70,67	518,75	0,78	16,30	0,20	1,79	200,10	350,7	113,3	4,95					
	ОБЕД																		
	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	60	0,60	3,70	2,10	43,80	0,06	8,04	0,00	1,80	10,20	18,6	9,6	0,42					
18/2021	Суп из овощей	250	2,00	4,52	6,32	74,00	0,25	7,25	0,00	2,50	22,75	45,25	18,25	0,70					
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,8	0,02					
341/2021	Котлета "Пермская "	90	14,40	13,95	10,80	227,70	0,09	0,00	0,04	1,26	45,00	153	20,7	2,52					
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,7	0,09					
385/2021	Рис отварной	150	3,80	5,40	38,85	219,30	0,00	0,00	0,03	0,29	17,25	83,7	27,15	0,10					
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20					
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,6	26,4	1,76					
	Итого ккал обед	890	29,37	31,45	129,77	920,19	0,64	23,56	0,09	7,52	139,82	442,9	116,9	7,36					
	Итого за день:	1440	47,09	49,44	200,44	1438,94	1,42	39,86	0,29	9,31	339,90	794	230,2	12,31					

Неделя 2 День 7 Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод	ы		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																			
	Каша пшеничная молочная																			
235/2021	жидкая с маслом	200	7,28	7,20	34,84	233,80	0,20	1,40	0,04	0,20	128,60	178,4	45,8	1,20						
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,02	0,01	111,30	91,1	22,3	0,65						
Пром	Ветчина с индейкой	40	3,6	0,8	2,00	33,2	0,16	0,12	0,04	0,16	10,4	80,4	10,4	0,52						
576/2021	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,25	0,02	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3						
79/2021	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,15	0,00	0,00						
9.1.2.6/2012	Яблоко	120	0,48	0,48	11,80	56,40	0,03	8,40	0,00	0,24	19,32	13,20	10,80	2,64						
	ИТОГО ккал завтрак	593	16,59	17,90	75,39	535,55	0,44	10,62	0,10	1,03	274,54	379,5	92,55	5,31						
	ОБЕД																			
148/2021	Огурец свежий порционный	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,8	30,3	14,1	0,51						
129/2021	Суп с макаронными изделиями и картошкой	250	3,00	4,25	12,25	97,75	0,07	3,80	0,00	1,95	16,00	46,75	17,00	0,82						
374/2021	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,10	9,70	9,80	175,00	0,10	1,41	0,05	0,99	38,11	137,8	21,41	1,48						
177/2021	Рагу из овощей 2 вариант	150	2,85	6,40	14,00	127,50	0,07	9,00	0,00	2,90	45,10	71,50	33,00	1,32						
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,90						
543/2021	Булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	0,04	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45						
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,80	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,20	0,33						
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	2,2						
	Итого ккал обед	940	29,73	29,54	123,10	878,25	0,47	17,83	0,09	7,99	162,01	455,4	130,1	8,01						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1533	46,32	47,44	198,49	1413,80	0,91	28,45	0,19	9,02	436,55	835	222,7	13,32						
	ИТОГО ЗА 7 ДНЕЙ	10203	330,16	335,01	1406,5	10005	6,35	243,2	1,32	68,78	3067,8	5518	1558	94,63						
	Фактическое значение по меню в среднем за день	1457,6	47,16	47,86	200,9	1429,36	0,91	34,7	0,19	9,82	438,26	788,3	222,6	13,52						
	цикла																			

Меню разработано на основе ; Единого сборника технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.академика Е.А.Вагнера" Минздрава России Пермь 2008/ 2021 год
 Справочник :Химический состав и калорийность российских продуктов Тутельян В.А. 2012 год