

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа д. Авдеево  
Пудожского муниципального района Республики Карелия  
(МКОУ СОШ д. Авдеево)

---

186181 Пудожский район д. Авдеево д. 93А тел/факс 3-64-67 e-mail: avdeevol@yandex.ru  
ИНН 1015004183 КПП 101501001 ОГРН:1021001047430

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ д. Авдеево: 

Е.Н.Ермакова



**ПРИМЕРНОЕ**  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**- ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ**  
**- ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ**  
**- ОБЕД 7-11 ЛЕТ**  
**НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## **Пояснительная записка к перспективному десятидневному меню питания школьников МКОУ СОШ д. Авдеево на 2021-2022 учебный год**

Перспективное десятидневное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-2 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. №32.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Завтраки составляют 20 %, обеды -30-35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот) аскорбиновой кислотой (0,05- 0,07 г на порцию). В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, фруктов и овощей, хлеб используется пшеничный и ржаной.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо продукта для хранения пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости.

Основным нормативным документом, регламентирующим процесс разработки примерного десятидневного меню для организации питания обучающихся 7-11 лет и 12-18 лет при 2-х разовом питании является

– Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт—сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.А.С.К., 2005 г.

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –М.: ДеЛи принт,2011.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных учреждений» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –М.: ДеЛи принт,2010.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»/ 2011 г.

«Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общеобразовательных школах/ Под общей редакцией В.Т.Лашининой. – М., «Хлебпродинформ», 2004 г.

### ДЕНЬ 1 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Углеводы				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы								
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
536	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
7	Хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		14,34	20,2	43,5	396,8	0,14	1,3	0,01	155,2	284,4	40	2,31

### ДЕНЬ 2 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Углеводы				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы								
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	248	184	28	0,2
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
338	Яблоко	100	0,4	0,3	57,5	49	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>ВСЕГО</b>		40,95	25,24	122,71	579,63	0,3	15,01	0,42	596,96	825,05	189,2	22,67

### ДЕНЬ 3 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Углеводы				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы								
436	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	19,44	210,63	41,06	2,52
50	Икра кабачковая	60	1,3	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	24,6	22,2	9	0,42
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	20,1	80,6	17,24	0,46
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
7	Хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		2,5	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	14	67,2	10	0,31

**ДЕНЬ 4 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры									
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
245	Рыба припущенная (треска)	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	11,4	120,5	19	120,5
33	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2		8,9	0,65
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		2,5	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	14	67,2	10	0,31

**ДЕНЬ 5 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры									
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
608	Шницель	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	21,88	83,19	16,06	0,75
50	Икра кабачковая	60	1,3	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	24,6	22,2	9	0,42
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2		8,9	0,65
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		4,53	9,08	1,49	201,5	0,12	0	0	66,2	67,2	18,9	0,96

**ДЕНЬ 6 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры									
304	Плов из птицы	130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
517	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		24,16	17,48	65,76	570,92	0,13	1,01	48	59,1	266,5	57,5	2,5

**ДЕНЬ 7 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	44,97	20,75	0,85
536	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		4,9	1,28	17,75	158,1	0,2	0	0	14,01	102	23,2	1,32

**ДЕНЬ 8 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
608	Биточки мясные	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	21,88	83,19	16,06	0,75
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
2	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127		0,08					
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	<b>ВСЕГО</b>		16,67	16,59	78,74	580,33	0,34	18,33	39,96	92,87	249,59	64,01	2,77

**ДЕНЬ 9 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
690	Печень по-строгановски	50	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	20,4	241,17	16,25	5,1
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2		8,9	0,65
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		31,99	26,38	42,75	589,59	6,55	29,28	26,85	204,01	531,08	155,35	25,59

**ДЕНЬ 10 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01	
91	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,48	0,03	38,44	150,67	25,17	2,26	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4	
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31	
338	Яблоко	100	0,4	0,3	57,5	49	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	
	<b>ВСЕГО</b>		2,9	0,78	58,55	121,4	0,1	10	0	24	143	10	2,51	

**ДЕНЬ 1 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
536	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
7	Хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		14,34	20,2	43,5	396,8	0,14	1,3	0,01	155,2	284,4	40	2,31

**ДЕНЬ 2 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	248	184	28	0,2
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
338	Яблоко	100	0,4	0,3	57,5	49	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>ВСЕГО</b>		40,95	25,24	122,71	579,63	0,3	15,01	0,42	596,96	825,05	189,2	22,67

**ДЕНЬ 3 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
436	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	19,44	210,63	41,06	2,52
50	Икра кабачковая	60	1,3	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	24,6	22,2	9	0,42
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	20,1	80,6	17,24	0,46
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		2,5	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	14	67,2	10	0,31

**ДЕНЬ 4 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
245	Рыба припущенная (треска)	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	11,4	120,5	19	120,5
33	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2		8,9	0,65
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		2,5	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	14	67,2	10	0,31

**ДЕНЬ 5 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
608	Шницель	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	21,88	83,19	16,06	0,75
50	Икра кабачковая	60	1,3	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	24,6	22,2	9	0,42
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2		8,9	0,65
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		4,53	9,08	1,49	201,5	0,12	0	0	66,2	67,2	18,9	0,96

**ДЕНЬ 6 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
304	Плов из птицы	130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
517	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52							
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		24,16	17,48	65,76	570,92	0,13	1,01	48	59,1	266,5	57,5	2,5



**ДЕНЬ 7 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	44,97	20,75	0,85
536	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		4,9	1,28	17,75	158,1	0,2	0	0	14,01	102	23,2	1,32

**ДЕНЬ 8 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
608	Биточки мясные	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	21,88	83,19	16,06	0,75
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
2	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127		0,08					
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
	<b>ВСЕГО</b>		16,67	16,59	78,74	580,33	0,34	18,33	39,96	92,87	249,59	64,01	2,77

**ДЕНЬ 9 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
688	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
690	Печень по-строгановски	50	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	20,4	241,17	16,25	5,1
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2		8,9	0,65
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		31,99	26,38	42,75	589,59	6,55	29,28	26,85	204,01	531,08	155,35	25,59

ДЕНЬ 10 (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ) ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01	
91	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,48	0,03	38,44	150,67	25,17	2,26	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4	
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31	
338	Яблоко	100	0,4	0,3	57,5	49	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	
	<b>ВСЕГО</b>		2,9	0,78	58,55	121,4	0,1	10	0	24	143	10	2,51	

**ДЕНЬ 1 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
304	Плов из птицы	130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
517	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52							
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
7	Хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>	480	28,01	22,21	182,66	738,62	0,3	9,24	48	94,61	343,88	91,7	4,46

**ДЕНЬ 2 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
15	Салат из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	11,21	20,77	9,76	0,44
197	Рассольник петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,9	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
139	Котлеты картофельные	200	5	14,12	44,56	334	0,28	21,4	0	38	0	0	2,48
255	Биточки рыбные тресковые	80	10,46	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	146,8	24	0,59
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	13,98	9,06	4,16	0,14
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	8	96,1	0	2,3
	<b>ВСЕГО</b>	620	18,5	18,7	91,08	671,2	0,45	28,57	21	116,68	319,16	38,16	5,82

**ДЕНЬ 3 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
49	Бульон куриный с гречками	150	12,354	12,629	8,174	193,731	0,078	2,34		18,82			1,529
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
690	Печень по-строгановски	50	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	20,4	241,17	16,25	5,1
338	Яблоко	100	0,4	0,3	57,5	49	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	17	18	0,8
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>	690	39,204	29,769	120,474	737,891	6,618	41,95	26,84	82,08	438,34	65,37	11,049

**ДЕНЬ 4 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
517	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52							
338	Яблоко	100	0,4	0,3	57,5	49	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>	140	2,9	0,78	58,55	121,4	0,1	10	0	24	143	10	2,51

### ДЕНЬ 5 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
284	Картофельная запеканка с мясом	170	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,2	203,85	63,26	3,65
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,3	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	8	96,1	0	2,3
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>	380	5,5	1,88	50,35	315,1	0,24	5	0	34,01	200,5	23,2	4,42

### ДЕНЬ 6 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
201	Суп крестьянский	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	34,98	5,42	0,3
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	21,96	119,59	43,99	1,73
608	Шницель	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	21,88	83,19	16,06	0,75
517	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52							
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>	40	2,5	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	14	67,2	10	0,31

**ДЕНЬ 7 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
15	Салат из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	11,21	20,77	9,76	0,44
94	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,6	158,82	137,46	23,06	0,25
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,92	7,85	33,34	253	0	0		26,25		135,3	4,55
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,3	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>	200	0,2	0,3	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8

**ДЕНЬ 8 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
91	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,48	0,03	38,44	150,67	25,17	2,26
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	17	18	0,8
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>	830	32,58	30,9	175,1	809,97	0,47	23,71	21,71	128,26	409,37	129,29	7,12

**ДЕНЬ 9 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
15	Салат из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	11,21	20,77	9,76	0,44
197	Рассольник петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,9	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
139	Котлеты картофельные	200	5	14,12	44,56	334	0,28	21,4	0	38	0	0	2,48
536	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	17	18	0,8
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		19,09	38,58	98,28	819,02	0,51	41,49	0	117,57	289,73	74,48	6,25

**ДЕНЬ 10 (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ) ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
126	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,03	6,72	0	38,24	60,79	29,63	1,77
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
284	Картофельная запеканка с мясом	170	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,2	203,85	63,26	3,65
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	8	96,1	0	2,3
869	Сок фруктовый	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	13,98	9,06	4,16	0,14
7	хлеб ржаной	40	2,50	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31
	<b>ВСЕГО</b>		28,05	30,18	92,98	810,59	0,55	23,82	0,04	137,88	506,74	135,29	9,79