
«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ с. Казачка
Калининского района
Саратовской области»


/Е.В.Черкашина/

Приказ № 179 от 31.08.2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
С ПРИМЕНЕНИЕМ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ
И ВИТАМИНИЗАЦИИ ТРЕТЬЕГО БЛЮДА
(аскорбиновая кислота)**

Разработанный в соответствии со сборником технических нормативов -
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

День 1

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша молочная манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	1,66	55,20	22,80	5,6	0,60
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,06	128,78	86,56	12,88	0,08
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		11,76	10,31	91,92	510,41	0,13	10,84	62,7	1,97	332,62	230,01	44,54	3,14

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	3,37	7,0	13,0	10,0	0,45
96	Рассольник на курином бульоне «Ленинградский»	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,7	-	0,58	23,32	45,38	19,34	0,74
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	1,0	34,76	131,5	40,53	1,48
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого		19,85	12,96	114,96	660,9	0,44	20,77	14,6	5,77	84,72	295,68	129,47	4,09

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пряники детские	100	6,47	8,20	68,31	373	0,08	0,01	56,0	-	17,1	60,7	20,6	1,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		7	8,20	77,78	417	0,08	0,28	56,0	-	30,7	82,83	32,33	3,35

	ВСЕГО		38,61	31,47	284,66	1584,31	0,65	31,89	133,3	7,74	448,04	608,52	206,34	10,58
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День 2

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
	Котлета из говядины	80	54,1	9,19	8,24	147	0,03	0,01	10,1		13,4	90,19	16,88	1,4
	Булочка Веснушка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
14	Масло сливочное фасованное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	-	40,0	0,10	2,4	3,0	-	-
382	Какао с молоком	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
338	Бананы	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого		65,86	27,75	129,03	846,00	0,22	10,81	53,1	2,25	52,94	240,89	114,58	4,08

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,0	-	0,10	10,0	0,03	0,6	0,21
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	-	0,48	39,88	43,68	20,9	0,98
305	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,50	19,01	0,53
229	Рыба (минтай) тушеная с овощами	80	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		23,77	13,33	126,85	729,24	0,47	15,54	41,8	3,48	90,93	387,94	118,64	3,69

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,40	3,0	0,20
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24,0	-	0,20	8,20	9,0	4,40	0,14
	Итого:		1,86	2,34	41,44	194,26	0,03	24	13,0	0,46	16,4	26,4	7,4	0,34
	ВСЕГО		40,75	36,68	281,9	1629,60	0,68	50,66	169,8	6,84	319,37	656,84	228,94	6,73

День 3

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
183	Суп молочный с крупой гречневой	200	6,0	6,80	29,20	202	0,16	-	-	1,80	24,0	144,0	98,0	3,20
	Батон	50	3,7	1,45	25,70	165	0,20-	-	-		12,50	41,0	-	
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Свежие фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		15,27	14,55	74,17	525,66	0,40	10,41	52	2,05	242,1	318,13	125,73	7,73

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,76	2,22	12,31	84,8	0,10	8,86	-		23,76	23,74	57,78	0,92
143	Рагу из овощей	150	1,77	10,99	8,6	142	0,06	12,51	46,0		37,16	45,0	16,26	0,6
288	Птица отварная (курица)	100	26,0	16,0		248,0	0,05	1,14	-	0,39	48,0	172,0	24,0	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		13,56	21,7	98,94	655,8	0,44	24,62	46,0	1,12	98,66	238,84	135,94	3,79

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Булочка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
386	Снежок	180	3,50	5,17	5,17	81,17	0,05	1,0	-	-	155,0	115,0	17,50	0,17
	Итого:		7,4	8,23	29,07	220,17	0,12	1,0	3,0	-	166,3	154,2	32,7	0,54
	ВСЕГО		36,23	44,48	204,18	1401,63	0,96	36,03	101	3,17	507,06	711,17	294,37	12,06

День 4

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,91	150,61	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Свежие фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого:		12,26	8,24	50,07	325	0,082	10,6	45,5	-	158,51	200,74	72,32	3,18

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	3,37	7,0	13,0	10,0	0,45
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,50	26,5	0,78
202	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	101,90	0,06	-	-	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75
288	Птица отварная	100	21,67	13,33		206,67	0,04	-	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		35,0	24,65	121,66	745,35	0,45	19,55	20,0	6,31	127,89	519,13	113,6	5,4

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
453	Вафли	50	2,75	15,0	30,5	270								
382	Какао на молоке	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Итого:		3,91	15,3	77,76	466,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	ВСЕГО		51,17	48,19	249,49	1536,73	0,552	30,95	20	6,51	292,24	765,87	218,92	9,54

День 5

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
175	Каша молочная «Дружба»	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,9	71,60	0,40	92,30	128,0	26,7	1,3
14	Масло сливочное фасованное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	-	40,0	0,10	2,4	3,0	-	-
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,06	128,78	86,56	12,88	0,08
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:		8,32	18,39	63,71	456,28	0,65	12,28	121,6	0,97	244,08	245,96	55,18	3,8

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
106	Суп картофельный из рыбных консервов	200	1,76	2,22	12,31	84,8	0,10	8,86	-		19,34	56,88	23,48	0,88
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	-	-		15,65	101	21,6	1,70
279	Тефтели мясные (говядина)	80	6,05	4,38	7,32	94	0,05	0,52	25,50		18,8	73,9	13,3	1,32
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		17,14	11,83	121,82	672,3	0,51	12,63	25,5	0,82	81,93	352,58	114,98	5,57

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пряник	100	6,47	8,20	68,31	373	0,09	0,01	56,0		17,1	60,7	20,6	1,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		7,0	8,2	77,78	413	0,09	0,28	56,0	-	30,7	82,83	32,33	3,35
	ВСЕГО		32,72	38,42	263,31	1541,58	1,25	25,19	203,1	1,79	256,71	681,37	202,49	12,72

День 6

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша молочная геркулесовая	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	0,86	221,6	315,4	79,6	2,10
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	1,66	55,20	22,80	5,6	0,60
382	Какао с молоком	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Свежие фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого:		11,16	8,67	133,05	656,62	0,32	12,98	52	2,72	290,64	412,2	160,2	4,26

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	3,37	7,0	13,0	10,0	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62	-		39,4	39,2	17,7	0,66
302	Каша гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-			14,60	210,0	140,0	5,01
234	Котлеты рыбные	80	6,52	5,38	9,03	111	0,04	0,17	12,7		29,93	88,67	20,71	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		21,72	14,18	95,98	604,38	0,56	21,81	12,7	3,99	118,33	432,8	216,74	9,49

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Булочка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
386	Снежок	180	3,50	5,17	5,17	81,17	0,05	1,0	-	-	155,0	115,0	17,50	0,17
	Итого:		7,4	8,23	29,07	227,17	0,12	1,0	3,0	-	166,3	154,2	32,7	0,54
	ВСЕГО		40,28	31,08	258,1	1488,17	1,0	35,79	67,7	6,71	575,27	999,2	409,64	14,29

День 7

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
234	Биточки рыбные	80	6,52	5,38	1,04	111	0,04	0,17	12,7		29,93	88,67	20,71	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Булочка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:		16,45	16,34	72,71	538,9	0,2	10,44	15,7	2,1	82,83	195,5	64,14	6,23

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,0	-	0,10	10,0	0,03	0,6	0,21
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	-		34,14	70,48	28,46	1,64
287	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	158	10,0	8,22	16,45	179	0,07	14,9	27,7		53,41	127,63	34,15	1,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		20,92	13,48	109,61	652,80	0,57	25,36	27,7	0,92	116,92	303,94	112,81	4,47

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вафли	50	2,75	15,0	30,5	270								
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,06	128,78	86,56	12,88	0,08
	Итого:		5,69	16,99	51,42	383,40	0,02	0,38	10,0	0,06	128,78	86,56	12,88	0,08
	ВСЕГО		41,24	48,93	233,10	1552	0,75	35,74	47,97	3,38	308,2	546,63	174,42	10,6

День 8

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша молочная пшеничная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,10	131,0	45,0	2,58
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20
382	Какао с молоком	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Булочка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
	Свежие фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого:		18,5	14,06	130,43	724,02	0,33	10,94	60,0	3,2	205,24	344,2	142,2	4,71

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	3,37	7,0	13,0	10,0	0,45
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	-		23,36	54,06	21,82	0,9
197	Пюре гороховое	200	18,11	1,9	46,57	274,6	0,66	-	-		123,89	281,1	82,26	6,25
280	Фрикадельки мясные	105	8,50	11,21	10,61	180	0,04	0,27	16,31		24,45	79,59	14,19	5,29
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		33,66	16,12	111,93	738,92	1,06	15,89	16,31	3,99	206,1	509,68	156,6	15,48

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,40	3,0	0,20
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24,0	-	0,20	8,20	9,0	4,40	0,14
	Итого:		1,86	2,34	41,44	194,26	0,03	24,0	13,0	0,46	16,40	26,4	7,40	0,34
	ВСЕГО		53,96	32,52	283,8	1657,2	1,42	50,83	89,31	7,65	427,74	880,28	306,2	20,53

День 9

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный вермишелевый	200	4,37	3,79	14,36	120	0,07	0,6	26,4		130,0	109,5	21,34	0,52
14	Масло сливочное фасованное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	-	40,0	0,10	2,4	3,0	-	-
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:		6,98	11,59	43,42	319,48	0,3	10,87	66,4	0,51	166,6	163,03	48,67	5,07

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
101	Суп картофельный с крупой (рис на мясном бульоне)	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	-		21,36	44,78	18,22	0,7
259	Мясо тушеное с картофелем по-домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		28,82	27,24	105,58	787,17	0,76	37,99	-	2,44	85,89	450,51	131,64	6,83

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пряник	100	6,47	8,20	68,31	373	0,09	0,01	56,0		17,1	60,7	20,6	1,22
382	Какао с молоком	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Итого:		7,63	8,5	115,57	569,38	0,11	0,81	56,0	0,2	22,94	106,7	53,6	2,18
	ВСЕГО		43,43	47,33	264,57	1676,03	1,17	49,67	122,4	3,15	275,43	720,24	233,91	14,08

День 10

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Рис отварной	220	6,0	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8		130,97	157,44	36,46	0,63
295	Котлеты куриные	50	7,65	14,7	7,73	194	0,05	0,52	45,7		27,77	48,77	10,4	0,71
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	1,66	55,20	22,80	5,6	0,60
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,06	128,78	86,56	12,88	0,08
	Свежие фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого:		20,49	31,91	130,41	893,4	0,21	11,96	130,5	1,72	350,72	343,57	107,34	2,62

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,0	-	0,10	10,0	0,03	0,6	0,21
99	Суп овощной на мясном бульоне	200	1,27	3,99	7,31	76,2	0,05	12,36	-		30,24	65,5	37,32	1,18
302	Пшено отварное	100	4,4	3,81	25,25	153	0,11	-	-		11,09	89,62	31,56	1,03
260	Гуляш из мяса говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-		21,81	154,15	22,03	3,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	0,24
	Итого:		26,12	25,33	77,59	649,02	0,49	18,55	-	0,72	100,54	391,23	119,84	8,07

Полдник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Булочка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
386	Снежок	180	3,50	5,17	5,17	81,17	0,05	1,0	-	-	155,0	115,0	17,50	0,17
	Итого:		7,4	8,23	29,07	220,17	0,12	1,0	3,0	-	166,3	154,2	32,7	0,54
	ВСЕГО		46,36	50,77	229,34	1568,59	0,77	30,99	87,8	87,24	589,79	840,23	249,48	10,52

Расчет средней калорийности	
День	Калорийность
1	1584,31
2	1629,60
3	1401,63
4	1536,73
5	1541,58
6	1488,17
7	1552,00
8	1657,20
9	1676,03
10	1568,59
Всего	15635,84
Средняя	1563,58

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2017.
ISBN 978-5-905170-75-1**