

« Утверждаю »
Директор МБОУ СОШ № 6
В.А. Приветкина

Приказ № 526-о от 07.11.2020г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ (С 7 ДО 10 ЛЕТ);
С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК)**

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		22,80	22,06	73,25	582,60	0,13	0,50	0,01	0,18	304,61	54,00	9,80	2,04
325	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,00	0,00	229,01	0,00	0,00	1,40
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
588	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	7,20	2,00	0,30
	ОБЕД (1 и 2 смены)		23,14	27,60	111,47	713,93	1,29	146,87	0,09	1,39	134,49	145,02	34,18	6,77
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	2,70	3,90	39,60	0,01	0,71	0,00	0,00	16,31	0,00	3,64	0,57
143	Суп картофельный с макаронными изделиями и овощами	250	3,40	3,80	28,73	144,00	1,08	0,01	0,01	0,30	12,96	76,52	8,34	0,10
440	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,11	5,70	31,80	130,99	0,08	15,30	0,00	0,00	60,99	0,00	0,00	2,17
373	Гуляш из мяса	80	11,34	14,66	2,80	198,00	0,05	0,86	0,00	0,00	11,34	0,00	0,00	2,14
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК (2 смена)		22,80	22,06	73,25	582,60	0,13	0,50	0,01	0,18	304,61	54,00	9,80	2,04
325	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,00	0,00	229,01	0,00	0,00	1,40
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
588	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	7,20	2,00	0,30
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		45,94	49,66	184,72	1296,53	1,42	147,37	0,10	1,57	439,10	199,02	43,98	8,81
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		45,94	49,66	184,72	1296,53	1,42	147,37	0,10	1,57	439,10	199,02	43,98	8,81

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		16,12	18,86	73,64	529,00	0,15	2,90	0,08	1,22	233,30	185,00	34,70	2,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,08	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	ОБЕД (1 и 2 смены)		27,88	30,05	112,94	851,18	0,27	26,83	0,00	7,71	157,50	168,08	67,63	5,54
45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	80	1,05	2,60	5,02	47,68	0,02	15,08	0,00	6,74	23,06	22,22	22,65	0,40
159	Суп с рыбными консервами	250	6,33	8,09	17,98	186,20	0,11	8,85	0,00	0,00	71,40	0,00	0,00	1,40
4/8	Плов из мяса	200	15,74	18,76	38,16	384,60	0,06	2,40	0,00	0,22	18,54	78,96	26,68	0,74
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК (2 смена)		18,73	20,61	75,90	564,60	0,19	1,39	0,09	1,23	326,18	260,70	46,10	2,08
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
295	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,60	247,50	0,07	0,09	0,07	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		44,00	48,91	186,58	1380,18	0,42	29,73	0,08	8,93	390,80	353,08	102,33	7,88
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		46,61	50,66	188,84	1415,78	0,46	28,22	0,09	8,94	483,68	428,78	113,73	7,62

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		18,79	23,58	73,19	588,28	0,24	3,15	0,16	0,66	506,34	440,30	66,45	2,06
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
260	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	0,07	1,19	0,07	0,18	114,00	126,00	28,00	0,50
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
480	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	30	1,98	0,27	11,40	59,70	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
	ОБЕД (1 и 2 смены)		28,15	28,57	112,69	855,51	0,48	96,75	5,58	5,04	180,20	435,65	153,40	11,80
21	Салат из моркови и яблок (до 1 марта)	80	0,72	6,52	5,76	99,20	0,03	4,08	0,00	0,00	23,20	0,00	0,00	0,88
34	Свекольник с мясом, со сметаной	250	5,46	6,47	16,11	144,61	0,08	17,91	0,00	0,13	49,66	58,78	27,48	1,54
255	Печень по-строгановски	80	10,61	8,98	2,82	148,00	0,16	6,76	4,62	2,75	26,59	191,46	13,98	4,00
302	Каша гречневая вязкая	180	5,60	5,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	ПОЛДНИК (2 смена)		15,50	18,16	80,60	575,60	0,29	3,46	0,11	0,36	396,60	423,00	75,00	2,10
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,20	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		46,94	52,15	185,88	1443,79	0,72	99,90	5,74	5,70	686,54	875,95	219,85	13,86
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		43,65	46,73	193,29	1431,11	0,77	100,21	5,69	5,40	576,80	858,65	228,40	13,90

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		18,46	22,12	72,04	559,22	0,23	13,89	0,30	1,79	161,54	314,38	79,27	4,68
3	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	40	1,68	0,20	23,98	102,20	0,03	0,48	0,00	0,42	7,00	21,00	8,40	0,48
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	0,09	0,47	0,30	0,69	122,31	230,78	18,47	2,31
1/1	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,23	0,00	0,00	0,21
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ОБЕД (1 и 2 смены)		27,38	24,23	123,28	749,70	0,41	67,70	0,07	5,38	159,84	357,10	90,25	9,98
245	Кукуруза консервированная	60	1,34	0,97	6,73	41,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,55	24,60	7,80	0,01
124	Ши из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	200	8,06	6,15	7,31	117,68	0,09	25,06	0,00	0,13	33,37	56,26	16,07	0,95
446	Жаркое из птицы	200	13,84	15,91	30,02	318,63	0,18	15,46	0,07	4,35	35,92	209,64	36,18	2,52
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ПОЛДНИК (2 смена)		20,26	18,89	76,05	581,37	0,21	18,08	0,11	1,45	95,62	259,08	87,61	4,26
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,28	15,03	13,10	273,49	0,13	7,83	0,09	0,00	64,66	190,93	35,05	2,59
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
590	Печенье (крекер)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
112	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		45,84	46,35	195,32	1308,92	0,64	81,58	0,37	7,17	321,38	671,48	169,51	14,66
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		47,64	43,12	199,33	1331,07	0,61	85,78	0,18	6,83	255,45	616,18	177,85	14,25

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		16,36	22,10	90,22	647,46	0,32	2,76	0,06	0,51	289,36	238,70	75,20	3,19
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,20	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ОБЕД (1 и 2 смены)		30,63	29,94	103,34	796,88	0,49	35,68	0,20	2,20	92,77	292,73	82,97	5,89
32	Помидоры консервированные баночные	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,04	15,00	0,12	0,24	8,40	15,60	12,00	0,54
139	Суп гороховый с мясом, с гречками	250	12,74	6,52	35,11	244,19	0,25	14,11	0,00	0,14	36,68	66,26	30,99	2,52
461	Тефтели из мяса с соусом	80/50	10,99	13,54	6,36	189,15	0,07	1,70	0,00	0,22	9,89	102,27	2,38	0,35
294	Макаронные отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,80	0,08	2,07	0,08	1,10	12,60	60,00	23,40	1,08
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ПОЛДНИК (2 смена)		18,09	22,94	78,78	592,44	0,18	4,97	0,32	1,38	171,29	289,48	35,07	5,02
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	0,09	0,47	0,30	0,69	122,31	230,78	18,47	2,31
1/1	Горошек зеленый	40	1,26	1,31	2,64	27,32	0,04	4,00	0,02	0,08	8,58	24,80	8,40	0,28
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		46,99	52,04	193,56	1444,34	0,81	38,44	0,26	2,71	382,13	531,43	158,17	9,08
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		48,72	52,88	182,12	1389,32	0,67	40,65	0,52	3,58	264,06	582,21	118,04	10,91

ИТОГО за 1 неделю :

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)	18,51	21,74	76,47	581,31	0,21	4,64	0,12	0,87	299,03	246,48	53,08	2,86
ОБЕД (1 и 2 смена)	27,44	28,08	112,74	793,44	0,59	74,77	1,19	4,34	144,96	279,72	85,68	8,00
ПОЛДНИК (2 смена)	19,08	20,53	76,92	579,32	0,20	5,68	0,13	0,92	258,86	257,25	50,71	3,10
ЗАВТРАК И ОБЕД (1 смена)	45,94	49,82	189,21	1374,75	0,80	79,41	1,31	5,22	443,99	526,19	138,77	10,86
ОБЕД И ПОЛДНИК (2 смена)	46,51	48,61	189,66	1372,76	0,79	80,45	1,32	5,26	403,82	536,97	136,40	11,10

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		16,80	20,60	67,68	529,00	0,28	62,90	0,15	1,22	456,02	415,30	92,05	2,17
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	ОБЕД (1 и 2 смены)		30,69	31,37	119,08	803,43	0,36	21,86	0,38	1,60	120,18	227,39	116,20	7,17
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
138	Суп картофельный с крупой, с мясом	250	6,80	6,29	17,06	156,05	0,14	13,16	0,00	0,00	14,08	73,55	20,86	1,12
451	Котлеты, биточки, шницели из мяса	80/5	14,17	17,58	14,31	267,90	0,06	1,21	0,00	0,50	50,49	25,57	5,34	0,54
302	Каша гречневая вязкая	180	5,60	5,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	ПОЛДНИК (2 смена)		20,10	17,22	94,66	650,60	0,13	3,32	0,08	1,32	336,00	163,00	19,80	1,70
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
259	Каша рисовая вязкая	200	10,28	5,60	37,04	271,20	0,06	1,42	0,00	0,00	131,20	0,00	0,00	0,56
495	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
590	Печенье (крекер)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		47,49	51,97	186,76	1332,43	0,64	84,76	0,52	2,82	576,20	642,69	208,25	9,34
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		50,79	48,59	213,74	1454,03	0,49	25,18	0,46	2,92	456,18	390,39	136,00	8,87

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		19,51	23,71	70,45	576,02	0,27	58,77	0,30	2,17	310,21	416,28	56,37	3,40
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	0,09	0,47	0,30	0,69	122,31	230,78	18,47	2,31
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
112	Фрукты свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	ОБЕД (1 и 2 смены)		26,14	31,09	106,97	840,49	0,51	74,68	0,66	5,07	144,43	361,32	151,43	5,36
45	Винегрет овощной	80	1,08	4,93	6,15	73,28	0,04	10,60	0,00	2,34	26,84	32,14	17,08	0,70
181	Уха рыбацкая	250	11,75	6,52	13,66	160,25	0,20	21,95	0,06	0,90	46,55	151,99	39,85	1,16
ТТК	Говядина или оленина тушеная с картофелем	200	8,37	18,74	19,24	304,16	0,16	24,13	0,00	0,13	32,04	68,59	26,30	1,30
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ПОЛДНИК (2 смена)		19,77	22,85	91,90	654,55	0,38	38,50	0,00	1,34	90,79	223,71	46,62	3,20
461	Тефтели из мяса с соусом	80/50	10,99	13,54	6,36	189,15	0,07	1,70	0,00	0,22	9,89	102,27	2,38	0,35
429	Картофельное пюре	200	4,34	7,16	28,94	198,30	0,22	34,00	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
480	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	30	1,98	0,27	11,40	59,70	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		45,65	54,80	177,42	1416,51	0,78	133,45	0,96	7,24	454,64	777,59	207,79	8,76
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		45,91	53,94	198,87	1495,04	0,89	113,18	0,66	6,40	235,21	585,03	198,04	8,57

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		17,42	22,38	79,72	580,12	0,23	2,66	0,08	0,26	282,76	245,20	78,00	4,04
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
258	Каша пшеничная вязкая	200	11,14	9,98	40,06	286,76	0,14	1,36	0,08	0,24	144,00	219,00	50,00	2,38
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
	ОБЕД (1 и 2 смены)		30,05	23,94	111,54	788,78	0,43	75,20	0,09	5,40	224,57	374,72	110,52	12,38
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
139	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	7,68	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,93
494	Курица запеченная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	0,08	2,12	0,09	0,58	21,57	192,72	21,02	1,87
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	2,70	4,10	20,41	128,94	0,05	30,90	0,00	3,11	99,80	72,30	37,20	1,46
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ПОЛДНИК (2 смена)		17,56	20,16	79,88	577,44	0,16	2,48	0,02	0,42	424,90	239,00	54,22	1,94
3	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	40	1,68	0,20	23,98	102,20	0,03	0,48	0,00	0,42	7,00	21,00	8,40	0,48
217	Макароны, запеченные с сыром	200	9,38	15,46	31,50	307,24	0,06	0,10	0,00	0,00	171,90	0,00	16,82	0,96
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		47,47	46,32	191,26	1368,90	0,66	77,86	0,17	5,66	507,33	619,92	188,52	16,42
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		47,61	44,10	191,42	1366,22	0,59	77,68	0,11	5,82	649,47	613,72	164,74	14,32

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		15,68	22,86	75,40	578,24	0,11	0,80	0,05	0,20	307,90	106,00	34,82	1,76
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
217	Макаронны, запеченные с сыром	200	9,38	15,46	31,50	307,24	0,06	0,10	0,00	0,00	171,90	0,00	16,82	0,96
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
	ОБЕД (1 и 2 смены)		23,56	26,23	127,38	818,28	0,23	209,90	0,10	1,84	154,13	188,78	81,79	3,55
19	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	80	0,64	0,16	1,36	10,40	0,01	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом	250	4,81	6,35	9,49	115,05	0,05	18,43	0,00	0,10	47,11	40,72	19,95	1,03
474	Кнели из мяса, с маслом	80/5	9,18	12,18	1,23	125,26	0,00	0,22	0,00	0,00	2,74	1,11	0,27	0,02
305	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95	0,03	0,00	0,00	0,27	2,42	60,60	19,01	0,51
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
112	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	ПОЛДНИК (2 смена)		16,13	23,01	80,69	516,15	0,22	4,55	0,32	1,12	63,50	182,25	76,09	5,32
302	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,83	20,60	144,17	0,05	0,00	0,30	0,34	8,54	49,60	55,53	2,48
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	80	8,32	16,70	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,00	13,60	1,28
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		39,24	49,09	202,78	1396,52	0,34	210,70	0,15	2,04	462,03	294,78	116,61	5,31
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		39,69	49,24	208,07	1334,43	0,45	214,45	0,42	2,96	217,63	371,03	157,88	8,87

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		17,43	23,77	76,00	589,87	0,25	2,80	0,30	1,62	62,44	228,00	88,83	5,65
302	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,83	20,60	144,17	0,05	0,00	0,30	0,34	8,54	49,60	55,53	2,48
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	80	8,32	16,70	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,00	13,60	1,28
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
	ОБЕД (1 и 2 смены)		26,42	26,23	117,52	833,08	0,44	59,22	0,62	3,77	155,50	264,42	127,87	6,21
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,83	58,32	0,03	5,49	0,00	1,50	22,66	33,29	14,71	1,05
695	Солянка домашняя	200	5,36	12,34	6,62	176,06	0,04	9,48	0,00	0,06	15,02	21,00	7,12	0,52
352	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,80	0,06	0,80	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,64
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	0,17	25,20	0,00	0,12	41,55	73,08	28,98	1,17
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ПОЛДНИК (2 смена)		16,00	20,46	99,86	640,16	0,22	4,16	0,08	1,20	170,70	243,00	65,50	3,72
1	Бутерброды с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
258	Каша пшеничная вязкая	200	11,14	9,98	40,06	286,76	0,14	1,36	0,08	0,24	144,00	219,00	50,00	2,38
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		43,85	50,00	193,52	1422,95	0,69	62,02	0,92	5,39	217,94	492,42	216,70	11,86
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		42,42	46,69	217,38	1473,24	0,66	63,38	0,70	4,97	326,20	507,42	193,37	9,93

ИТОГО за 2 неделю :

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)	17,37	22,66	73,85	570,65	0,23	25,59	0,18	1,09	283,87	282,16	70,01	3,40
ОБЕД (1 и 2 смена)	27,37	27,77	116,50	816,81	0,39	88,17	0,37	3,53	159,76	283,32	117,56	6,93
ПОЛДНИК (2 смена)	17,91	20,74	89,40	607,78	0,22	10,60	0,10	1,08	217,18	210,19	52,45	3,18
ЗАВТРАК И ОБЕД (1 смена)	44,74	50,44	190,35	1387,46	0,62	113,76	0,54	4,63	443,62	565,48	187,58	10,34
ОБЕД И ПОЛДНИК (2 смена)	45,28	48,51	205,90	1424,59	0,61	98,77	0,47	4,61	376,94	493,52	170,01	10,11