


Согласовано

*Начальник ТО
Фосфоробрайер
Д. И. Ивонина /
И. И. Ивонина*



Утверждаю

Директор МОУ «СОШ»

п. Приозёрный

Е.Н. Лобанова

Лобанова 20/6 г.

Примерное меню на 12 дней
МОУ «СОШ» п. Приозёрный
(весенний и летний периоды)

**Примерное меню завтраков и обедов на 12 дней.
для учащихся 1-4 классов**

Наименование блюда	Объем пищи	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
						<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	
1 день - завтрак															
Каша ячневая со сл. маслом	150/5	7,65	10,64	29,36	243,8	0,06	0,015	0	0	0	36	111	18	0,06	№174
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№270
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96	№1
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54	№70
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368
Всего на завтрак		12,6	19,59	64	496,08	0,262	0,181	25,2	0,1515	1,4303	108,56	269,84	100,3	5,33	
Обед															
Салат из отварной свеклы с сыром	60	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	0,08	8,2	0,047	0	161,97	154	128	1,28	№41
Щи со свежей капустой	200	9,68	14,94	15,0	234,13	0,04	0,04	9,58	0,02	0,99	25,94	192,6	36,17	0,56	№67
Котлета мясная из фарша птицы	80	12,48	9,28	12,36	192,2	0,056	0,064	0,024	0,08	0,456	14,584	182,8	26,056	1,192	№99
Рожки с маслом	150/10	4,98	8,51	23,42	174,4	0,06	0,015	0	0,042	2,95	9,315	117,28	21,87	0,735	№202
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Всего на обед		39,13	43,18	128,995	1047,97	0,376	0,274	17,964	0,189	6,016	266,159	780,61	311,146	7,777	
Всего в день		51,73	62,77	192,995	1544,05	0,638	0,455	43,164	0,3405	7,4463	374,719	1050,45	411,446	13,107	
2 день - завтрак															
Каша пшеничная со сл. маслом	150/5	5,43	5,20	24,18	162,65	0,105	0,135	0,405	0,16	0,32	96,90	1,365	48,55	0,885	№411
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624	№3
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№368
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24	№453
Всего на завтрак		21,35	20,571	74,424	567,21	0,207	0,363	272,039	0,69	1,09	569,12	366,855	162,68	3,829	
Обед															

Каша гречневая со сл. м.	150/5	14,0	14,4	37,01	259,8	0,165	0,165	0,375	0,002	1,7	91,905	81,9	56,1	2,565	№175
Чай сладкий	200	0,2	0,0	10,2	42,3	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№270
Хлеб пшеничный со сл. маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96	№1
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,02	0,13	0,3	0,033	0,1	124	92	14	0,1	№401 В
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54	№70
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368
Всего на завтрак		21.95	25.85	76.05	565.15	0,387	0,461	25,875	0,1865	3,2303	288.465	332.74	152.4	7,935	
Обед															
Салат из свежих помидоров с растит. маслом	60	0,5	7,3	2,0	76,3	0,03	0,018	10,146	1	3,5	9,444	28,6	18,6	0,426	№23
Суп макаронный с курицей	200	14,19	14,63	30,09	297,65	0,06	0,04	5,28	0,2	0,2	10,96	46,2	8,1	0,7	№82
Капуста тушёная с курицей	150	10,52	10,9	8,29	169,01	0,045	0,06	24,72	0,38	0,8	76,95	106	25	1,14	№50, №120
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125											
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Сырники из творога	100	16,0	9,0	19,8	228,5	0,06	0,23	0,51	0,01	1	137,88	198	30	0,78	№85
Всего на обед		49,26	42,98	126.85	1080.76	0,395	0,413	44,656	1,59	7,3	289.234	526.05	139.95	9.176	
Всего в день		71.21	68.83	202.9	1645.91	0,782	0,874	70,531	1,7765	10.5303	577.699	858.79	292.35	17.111	
5 день - завтрак															
Омлет	150	15,0	18,6	3,0	239,1	0,03	0,3	0,03	0,17	1,29	79,53	167	11	1,95	№288
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№102 5
Хлеб пшеничный с сл. маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96	№1
Салат из помидоров с луком	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0,05	0,03	20.42	0.1068	0,4	17.58	19.8	10.2	0,9	№14
Фрукты свежие (груша)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	16	12	2,3	№368
Всего на завтрак		25.82	40.416	53.764	564.68	0,21	0,51	26.85	0,3488	3.43	254.07	393.1	103.4	6,99	
Обед															
Борщ с мясом со св. капустой	200	13,75	14,54	19,70	256,41	0,04	0,06	6,54	0,07	0,3	40,48	80	12	0,92	№175
Плов с курицей	150	9,6	11,01	15,89	193,57	0,075	0,15	1,425	0,02	1	23,1	254,8	32,2	1,95	№705
Салат из вар. свеклы с солеными огурцами	100	1.44	6.1	6.68	87.4	0,03	0,03	8.5	0,1	0,2	30.35	37.1	13.7	1,07	№41

Каша пшѐнная со сл. маслом	150/5	3,75	0,78	24,53	123,75	0,135	0,12	0,405	0	0,8	96,9	56	21	0,885	№182
Молоко	200	5,04	6,3	8,1	111,6	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№267
Хлеб пшеничный со сл. маслом с сыром	30/10/20	6	6,084	18,878	156,858	0,04	0,3	0,036	0,5	1,2	469,6	330,4	46,6	3	№2
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24	№453
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№368
Всего на завтрак		17.92	16.089	66.408	494.108	0,275	0,72	271,661	0,86	2,59	1047.7	748.4	142	5.505	
Обед															
Винегрет с сельдью	60	1,8	5,916	2,412	70,056	0,016	0,029	4,0807	0,016	1,14	17,1945	57,9	15,66	0,268	№666
Суп из овощей на бульоне птицы	200	3,2	8,72	7,04	121,6	0,06	0,06	7,2	0,3	1	17,9	30,8	10,8	0,62	№217
Пюре картофельное со сл. маслом	150/10	3,96	8,24	21,6	161,95	0,105	0,105	5,19	0,09	0,96	36,405	202	42,84	1,065	№131
Рыбные котлеты	80	13,1	3,14	7,9	112	0,06	0,104	0,896	0,01	2,7	46,66	172	32	0,62	257
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Ватрушка с творогом	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,063	0,091	0,042	0,032	1,2	41,839	112	16	0,637	№259
Всего на обед		34,41	32.866	137.627	984.506	0,504	0,454	21.4087	0,448	8,3	213.9985	721.95	175.55	9.34	
Всего в день		52.33	48.955	204.035	1478.614	0,779	1.174	293.0697	1.308	10.89	1261.6985	1470.35	317.55	14.845	
10 день - завтрак															
Блины со сл. маслом	150/10	8,89	9,21	50,679	310,285	0,9	0,045	0	0	1,82	18,48	67,5	26,786	0,93	№447
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371
Простокваша	100	2,9	2,5	4,1	50,67	0,03	0,13	0,8	0	0	118	96	16	0,1	№401 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Всего на завтрак		21.56	19.336	116.633	712.835	1.15	0,39	87.2	8,22	3.56	307.34	357.2	134.286	5.01	
Обед															
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	1,68	3,36	7,04	78	0,12	0,04	3,46	0,5	0,4	24,36	69,3	19,3	1,72	№145
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11,2	10,3	15,1	202,2	0,048	0,112	17,152	0,067	0,27	56,016	87,1	22,7	2,368	№134
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147

Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1.0	4,1	5,6	62,5	0,012	0,024	5,442	0	0,06	22,24	0,46	49,34	0,78	№25
Суп рыбный	200	12,8	3,76	9,2	133,52	1,1	0,08	5,51	0,02	0,74	14,7	265,6	52,24	0,78	№69
Мясо куриное с отварным рисом со сл.маслом	100/75/10	20.2	14.9	20.2	320.8	0,09	0,12	4,9	0,5	2.2	52,29	61.6	21,2	2,69	№747
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0.1	0.025	0	0	0.5	12.5	42	16.5	1.9	№147
Пирожок с капустой	70	4.5	3.7	25.6	154.0	0,042	0,035	3,8	0,03	1,7	8,785	64	24	0,462	№252
Всего на обед		45.79	27.41	132.69	985.26	1,444	0,334	19,812	0,55	6.32	152,395	525,59	245,83	8.722	
Всего в день		79.52	32,91	229.14	1585.96	2.117	1,204	90,167	0,8185	8.0503	383.19	806.69	322.43	16.342	
Среднее число на 1 день		59.733	55.7324	223.771	1670.8454	0,9585	0.8617	141.4322	3.5373	8. 9689	657.4752	952.6866	311.727	14.569	

для учащихся 5-11 классов

Наименование блюд	Объем пищи	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
						<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	
1 день - завтрак															
Каша ячневая со сл. маслом	200/5	9,9	12,8	39,0	312,6	0,08	0,02	0	0	0	48	148	24	0,08	№174
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№270
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,16	0,1	0	0,05	1,32	27,24	87,6	28,2	0,96	№1
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54	№70
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368
Всего на завтрак		14,85	21,75	73,64	564,88	0,352	0,186	25,2	0,1515	1,4303	120,2	306,84	106,3	5,35	
Обед															
Салат из отварной свеклы с сыром	60	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	0,08	8,2	0,047	0	161,97	154	128	1,28	№41
Щи со свежей капустой	250	12,10	18,67	18,75	292,66	0,05	0,05	11,975	0,025	1,2375	32,415	240,75	45,2125	0,7	№67
Котлета мясная из фарша птицы	100	15,6	11,6	15,46	240,26	0,07	0,08	0,03	0,1	0,57	18,23	228,5	32,57	1,49	№99
Рожки с маслом	180/10	5,97	10,21	28,1	209,28	0,072	0,018	0	0,0504	3,54	11,178	140,74	26,244	0,882	№202
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Всего на обед		45,66	50,93	140,53	1189,44	0,412	0,143	20,365	0,2224	6,9675	278,143	897,92	331,0765	8,362	
Всего в день		60,51	72,68	214,17	1754,32	0,764	0,329	45,565	0,3739	8,3978	398,343	1204,76	437,3765	11,482	
2 день - завтрак															
Каша пшеничная со сл. маслом	200/5	6,93	5,57	32,10	204,4	0,18	0,16	0,54	0,2133	0,43	129,2	1,82	64,73	1,18	№411
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624	№3

Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№368
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24	№453
Всего на завтрак		22,85	20,941	82,344	608,96	0,282	0,388	272,174	0,6983	1,2	601,42	387,31	178,86	4,124	
Обед															
Салат с огурцами и помидорами	100	1,0	10,1	2,5	105,5	0,02	0,02	13,88	0	0,67	16,03	166,875	33,73	0,43	№24
Суп рыбный	250	26,9	22,09	28,21	244,06	1,375	0,1	6,887	0,025	0,925	18,375	332	65,3	0,975	№69
Пюре картофельное с маслом	200/10	4,66	8,24	28,5	191	0,14	0,14	6,92	0,12	1,28	48,54	269,33	57,12	1,42	№131
Колбаса отварная	100	0,64	4,3	12,8	277	0,03	0,07	5,375	0	0,025	23,14	0	0	1,63	№119
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Ватрушка с джемом	100	6,1	8,2	45,7	299,4	0,09	0	0,9	0,08	2,5	88	96,18	25,28	1,22	№1098
Всего на обед		47,35	53,18	137,68	1426,26	1,855	0,395	37,962	0,225	7,2	248,085	1011,61	239,68	11,805	
Всего в день		70,2	74,121	266,73	2035,22	2,137	0,783	300,136	0,9683	8,4	849,505	1358,92	418,54	15,929	
3 день - завтрак															
Пудинг из творога запеченный	150	22,71	16,14	36,495	382,5	0,09	0,345	0,285	0,97	0	194,85	282	33	1,455	№235
Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№267
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№270
Всего на завтрак		32,74	23,49	92,745	710,3	0,39	0,68	87,525	9,25	1,14	466,81	490,94	137,5	4,755	
Обед															
Салат из отварной свеклы и яблок с растит. маслом	100	1,17	7,17	8,0	100,16	0,03	0,03	8	0,008	0,66	20,83	37,5	18,83	1,2	№54
Рассольник на мясном бульоне	250	4,6	9,9	10,7	179,1	0,075	0,05	10,5	0,25	0,625	23,725	38,25	16,875	0,9	№211
Греча со слив. маслом	180	10,08	10,08	39,24	311,58	0,216	0,126	0	0	1,08	15,534	86,4	58,8	5,04	№745
Рыба отварная	100	14,9	17,1	17,3	103,5	0,17	0,16	0,26	0,027	0,4	18,58	240	57,33	0,59	№519
Оладьи со сгущёнкой	150/20	11,44	11,3	77,2	497,13	0,21	0,375	1,545	0,022	2,4	261,66	125	33	1,38	№1085
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,02	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278

Борщ с мясом со св. капустой	250	17,19	18,17	24,62	320,51	0,05	0,075	8,175	0,086	0,375	50,6	100	15	1,15	№175
Плов с курицей	200	12,8	14,69	21,19	258,09	0,1	0,2	1,9	0,03	1,33	30,8	339,73	42,93	2,6	№705
Салат из вар. свеклы с солеными огурцами	100	1,44	6.1	6.68	87.4	0.03	0.03	8.5	0.1	0.2	30.35	37.1	13.7	1.07	№41
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0.1	0.025	0	0	0.5	12.5	42	16.5	1.9	№147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Пирожок с яблоком	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,049	0,035	1,036	0,011	0	12,369	28	7	0,966	№252
Всего на обед		43.12	42,01	159.88	1176.14	0,429	0.415	19.771	0.227	3.525	178.469	638.76	177.68	9.796	
Всего в день		69.64	81.946	217.064	1880.86	0,689	1.295	46.951	0.5778	6.955	554.649	1031.86	281.08	17.476	
6 день - завтрак															
Каша рисовая со сл. маслом	200\5	7,72	10,57	42,81	285,85	0,08	0,24	0,86	0,066	0,4	195,16	147,87	25,2	0,62	№411
Кисель	200	0,04	0,0	15,09	56,95	0,002	0,002	0,7	0,002	0	0,48	4,3	0,8	0,06	№934
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624	№3
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,022	0	120	90	14	0,1	№401
Огурец свежий с луком	100	0.76	6.09	2.4	67.3	0.03	0.04	9.5	0.3	0.6	21.85	74.3	12.6	0.54	№13
Всего на завтрак		19.27	25.43	87.64	643.18	0,234	0,53	71.814	8,58	1.38	463.35	341.26	97.53	2.244	
Обед															
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1.3	5.21	8.57	86.6	0.07	0.05	12	0.5	5.4	21.3	33.4	15.4	0.73	№22
Свекольник	250	17,19	18,17	29,62	348,9	0,05	0,05	6,95	0,5	0,125	31,3	61,125	16,125	1,325	№55
Овощное рагу с кур. мясом	200	15,86	14,54	31,17	309,19	0,08	0,16	11,32	1,5	1,87	46,78	269,33	52,4	2,84	№59,120
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0.1	0.025	0	0	0.5	12.5	42	16.5	1.9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Пирожок с рисом и яйцом	70	4,6	2,9	28,8	159,6	0,033	0,33	0,39	0	0	581,3	0	0	0,5	№252
Всего на обед		47	41.97	164.84	1108.47	0,433	0,655	34.66	2,5	9.195	734.68	511.105	142.175	11.525	
Всего в день		66.11	67.4	252.48	1751.65	0,667	1.185	106.474	11.08	10.575	1198.03	852.365	239.705	13.769	
7 день - завтрак															
Вермишель молочная	200	7,01	10,51	31,01	138,3	0,06	0,12	0,5	0,027	0,267	108,48	89,73	13,47	0,32	№270
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001	0,03	3,1	8,6	4,6	0,08	№1

Хлеб пшеничный с сл. маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	2,04	№1
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№368
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№368
Всего на завтрак		11,62	19,685	71,1	390,68	0,243	0,33	298,3	0,548	2,467	213,18	262,93	103,77	4,54	
Обед															
Салат из отварной свеклы с сыром	60	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	0,08	8,2	0,047	0	161,97	154	128	1,28	№41
Суп рисовый с мясом	250	17,31	18,25	37,87	370,86	0,075	0,05	5,250	0,09	0,5	11,85	111,25	11,25	0,7	№65
Жаркое по домашнему с курицей	200/50	16,53	4,57	43,59	273,41	0,006	0,004	1,28	0,03	0,53	6,374	273,2	52,8	0,28	№111
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из яблок	200	0,2	0,2	17,9	76,1	0,009	0,006	1,6	0,009	0,2	6,04	3,4	2,9	0,8	№396
Ватрушка с сыром	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,08	0,14	0	0,032	0,8	65	113	16	0,8	№252
Всего на обед		50,09	39,17	184,97	1280,07	0,37	0,345	16,33	0,208	3,63	291,23	788,1	261,2	7,19	
Всего в день		61,71	58,855	256,07	1670,75	0,613	0,675	314,63	0,756	6,097	504,41	1051,03	364,97	11,73	
8 день - завтрак															
Тушёная капуста с куриным мясом	200	14,03	14,54	11,06	225,35	0,06	0,08	32,96	0,036	1,867	102,6	124,4	32,13	1,52	№50,120
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
Хлеб пшеничный с сыром и со сл. маслом	30/20/10	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624	№3.
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368
Йогурт	100	3	2,3	4,5	72	0	0	1,1	0,01	0	180	95	15	0	№ б/н
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54	№70
Всего на завтрак		30,82	29,686	63,104	683,11	0,194	0,314	59,514	0,3175	2,1573	529,52	378,19	139,96	7,314	
Обед															
Салат из свеклы с консервированными огурцами с раст. маслом	100	1,33	8,17	6,17	103,5	0,02	0,05	6,09	0,1	0,2	50	37,1	13,7	1,85	№54
Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	9,6	110,7	0,025	0,025	8	0,5	0,11	19,975	21,5	7,75	0,475	№216
Биточки мясные	100	19,6	7,87	7,33	166,27	0,08	0,13	1,12	0,05	1,5	32,66	200	37,5	1,29	№658
Макаронны отв. со сл. маслом	180	6,48	6,66	35,1	229,86	0,072	0,018	0	0,05	3,54	11,178	140,74	26,24	0,882	№202
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	17,9	76,1	0,009	0,006	1,6	0,009	0,2	6,04	3,4	2,9	0,8	№372

Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Булочка школьная	70	5,8	12,9	27,9	262,4	0,084	0,056	0,14	0,027	1,4	40,866	91	33	0,644	№469
Всего на обед		41.23	42,35	150.48	1166.13	0,47	0,35	16,95	0,736	8,55	200,719	629,39	171.34	9.271	
Всего в день		72.38	72.036	313.584	1849.24	0,664	0,664	76.464	1.0535	10,7073	730.239	1007.58	311.3	16.585	
9 день - завтрак															
Каша пшённая со сл. маслом	200/5	5,0	1,1	32,7	165	0,18	0,16	0,54	0	1,067	129,2	74,67	28	1,18	№182
Молоко	200	5,04	6,3	8,1	111,6	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№267
Хлеб пшеничный со сл. маслом с сыром	30/10/20	6	6,084	18,878	156,858	0,04	0,3	0,036	0,5	1,2	469,6	330,4	46,6	3	№2
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24	№368
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	
Всего на завтрак		19.17	16.409	74.578	535.358	0,32	0,76	271,796	0,86	2,857	1080	767.07	149	5.8	
Обед															№45
Винегрет с сельдью	60	1,8	5,916	2,412	70,056	0,016	0,029	4,0807	0,016	1,14	17,1945	57,9	15,66	0,268	№666
Суп из овощей на бульоне птицы	250	4,0	10,9	8,8	152,0	0,075	0,075	9	0,375	1,25	22,375	38,5	13,5	0,775	№131
Пюре картофельное со сл. маслом	200/10	4,66	8,24	28,5	191	0,14	0,14	6,92	0,12	1,28	48,54	269,3	57,12	1,42	№572
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№134
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Ватрушка с творогом	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,063	0,091	0,042	0,032	1,2	41,839	112	16	0,637	№259
Рыбные котлеты	100	34,59	3,92	9,82	140	0,08	0,13	1,12	0,06	0,3	58,33	123,9	22,6	0,78	257
Всего на обед		57.4	35.826	148.332	1071.956	0,574	0,53	21.1627	0,589	6.97	242.2785	748.85	183.13	8.642	
Всего в день		76.57	52.235	222.91	1607.314	0,894	1,29	292.9587	1.449	9.827	1322.2785	1515.92	332.13	14.442	
10 день - завтрак															
Блины со сл. маслом	200	11,85	12,28	67,571	413,714	0,12	0,06	0	0	2,428	24,64	24,64	90	1,24	№447
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371
Простокваша	100	2,9	2,5	4,1	50,67	0,03	0,13	0,8	0	0	118	96	16	0,1	№4016
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Всего на завтрак		24.52	22.406	133.525	816.264	0,37	0,405	87.2	8.22	3.548	313.5	314.34	197.5	5.32	

Пудинг из творога запеченный с джемом	200	39,2	6,2	67,2	494,4	0,62	1,02	36,74	0,08	1,07	236,26	250,67	29,33	1,32	№235
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001	0,03	3,1	8,6	4,6	0,08	№270
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Всего на завтрак		43,5	7,05	110,35	711,6	0,768	1,085	54,54	0,0885	1,6003	275,86	317,77	63,93	7,05	
Обед															
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,66	6,83	9,33	104,17	0,02	0,04	9,07	0	0,1	37,15	0,77	82,23	1,3	№25
Суп рыбный	250	16,0	4,7	11,5	166,9	1,375	0,1	6,887	0,025	0,925	18,375	332	65,3	0,975	№69
Мясо куриное с отварным рисом со сл.маслом	100/200/10	34,63	25,54	34,63	549,94	0,15	0,21	8,4	0,86	3,77	89,64	105,6	36,34	4,6	№747
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Пирожок с капустой	70	4,5	3,7	25,6	154,0	0,042	0,035	3,8	0,03	1,7	8,785	64	24	0,462	№252
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Всего на обед		62,45	34,89	155,045	1302,15	1,847	0,5	53,317	1,115	6,545	222,3	662,3	326,92	12,247	
Всего в день		105,95	41,94	265,395	2013,75	2,615	1,585	107,857	1,2035	8,1453	498,16	980,07	390,85	19,297	
Среднее число на 1 день		71,33	65,4299	259,749	1856,9	1,0811	1,0155	137,4539	3,5438	9,7073	732,3902	1069,521	326,3407	15,6442	

Использованная литература:

Сборник рецептов для общественного питания

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, 2011

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных образовательных учреждениях под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010