

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Пицца	60	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8	2,2	136,58	129,52	31,21	1,44
	Сок	200	0,08	0,14	15,3	258				100				
Итого за завтрак		260	10,17	11,24	43,56	511	0,1	2,37	42,8	102,2	136,58	129,52	31,21	1,44
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
	Биточек по-селянски в сметанно-томатном соусе, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,97	544	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
	Компот из кураги с сахаром 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		760	27,78	552,29	105,4	656,45	0,52	2,15	37,45	1,98	85,57	512,55	151,33	6,42
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Пряник	40	6,47	8,2	30,68	373	1,1	0,01	1,22	0,01	84,4	20,6	17,1	1,22
Итого за полдник		220	6,72	8,23	40,91	416,46	1,1	2,51	1,72	0,02	92,05	30,16	22,22	2,11
Итого за день		1240	44,67	571,76	189,87	1583,91	1,72	7,03	81,97	104,2	314,2	672,23	204,76	9,97

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Неделя 1
День 3 среда

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
	Бутерброд с колбасой (хлеб пшеничный, колбаса в/к)	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09				11,2	59,9	9,2	0,77
	Чай с сахаром 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за завтрак		450	6,05	13,61	42,97	345,86	0,17	20,5	113,5	0,61	69,65	166,06	35,32	6,62
Обед	Борщ с капустой и сметаной 190/10	200	1,645	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
	Жаркое по домашнему	240	20,94	5,86	26,5	243,34	0,29	32,85	304,32	1,67	33,68	288,26	65,57	3,25
	Напиток из шиповника сахаром 1890/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75		0,5	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		730	27,665	12,35	84,61	569,63	0,5	192,19	590,2	4,63	88,48	346,29	94	4,87
Полдник	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
Итого за полдник		220	8,6	4,01	87,32	421,46	0,12	5,36	80,7	0,01	36,64	117,06	27,12	2,71

Итого за день		1400	42,315	29,97	214,9	1336,95	0,79	218,05	784,4	5,25	194,77	629,41	156,44	14,2
---------------	--	------	--------	-------	-------	---------	------	--------	-------	------	--------	--------	--------	------

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Неделя 1
День 4 четверг

1	2 Прием пищи, наименование блюда	3 Масса порции (г)	4 Пищевые вещества (г)			7 Энергетическая ценность	8 Витамины (мг)				9 Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	4,8	8	2,6	209,6	0,14			2,2	38	140	58	1,6
	Кофейный напиток с молоком и сахаром 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
Итого за завтрак		420	15,8	14,26	94,11	677,06	0,3	4,03	100	2,29	175,47	328,5	92,64	3,54
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
	Бефстроганов	80	9,67	9,87	0,8	136,53	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
	Компот ассорти с сахаром (изюм, груша, апельсин)180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		670	24,79	19,19	105,2	701,34	0,49	79,67	253,63	2,13	61,05	241,41	73,83	4,4
Полдник	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Сухари ванильные	35	8,6	11,4	66,8	417	0,12			1,86	22	82	15	
Итого за полдник		215	8,85	11,43	77,03	460,46	0,12	2,5	0,5	1,87	29,65	91,56	20,12	0,89
Итого за день		1305	49,44	44,88	276,34	1838,86	0,91	86,2	354,13	6,29	266,17	661,47	186,59	8,83

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Неделя 1
День 5 пятница

1	2 Прием пищи, наименование блюда	3 Масса порции (г)	4 Пищевые вещества (г)			7 Энергетическая ценность	8 Витамины (мг)				9 Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Песочная полоска	50	2,91	10,69	21,05	192	0,07	0,07	7		9,2	28,1	10,4	0,61
	Сок	200	0,08	0,14	15,3	258				100				
Итого за завтрак		250	2,99	10,83	36,35	450	0,07	0,07	7	100	9,2	28,1	10,4	0,61
Обед	Суп харчо на курином бульоне	200	3,4	2,4	3,7	50	0,02	3,53			16,78	132,6	10,99	0,495

	Макаронные изделия отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86	
	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	Компот из кураги с сахаром 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		640	18,39	14,82	90,26	568,56	0,26	26,33	1,28	13,37	90,45	201,91	21,65	2,025
Полдник	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Вафли	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
Итого за полдник		220	8,6	4,01	87,32	421,46	0,12	5,36	80,7	0,01	36,64	117,06	27,12	2,71
Итого за день		1110	29,98	29,66	213,93	1440,02	0,45	31,76	88,98	113,38	136,29	347,07	59,17	5,345

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Неделя 2
День 1 понедельник

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша молочная дружба жидкая 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
	Чай с сахаром 180/15	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Зефир	60	0,13		16	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24
Итого за завтрак		440	8,65	6,65	75,18	397,44	0,17	3,49	40,23	0,76	121,13	176,16	51	2,63
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
	Макаронные изделия с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	0,1	184,5	126,3	12,7	0,77
	Напиток из плодов шиповника с сахаром 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,3,8	0,45
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого обед		690	20,64	15,37	91,58	599,15	0,54	187,64	357,9	2,32	255,76	234,89	53,86	3,24
Полдник	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
Итого за полдник		220	8,6	4,01	87,32	421,46	0,12	5,36	80,7	0,01	36,64	117,06	27,12	2,71
Итого за день		1350	37,89	26,03	254,08	1418,05	0,83	196,49	478,83	3,09	413,53	528,11	131,98	8,58

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Неделя 2
День 2 вторник

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак	Пицца	60	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8	2,2	136,58	129,52	31,21	1,44
	Сок	200	0,08	0,14	15,3	258				100				
Итого за завтрак		260	10,17	11,24	43,56	511	0,1	2,37	42,8	102,2	136,58	129,52	31,21	1,44
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03
	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	Чай каркаде с сахаром	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		640	15,96	18,85	73,98	531,72	0,44	57,15	866,15	4,74	71,69	217,56	75,28	3,92
Полдник	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Пряник	40	6,47	8,2	30,68	373	1,1	0,01	1,22	0,01	84,4	20,6	17,1	1,22
Итого за полдник		220	6,72	8,23	40,91	416,46	1,1	2,51	1,72	0,02	92,05	30,16	22,22	2,11
Итого за день		1120	32,85	38,32	158,45	1459,18	1,64	62,03	910,67	106,96	300,32	377,24	128,71	7,47

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Неделя 2
День 3 среда

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
	Чай с сахаром 180/15	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Груша	120	0,3	0,23	0,53	34,13	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73
Итого за завтрак		500	8,47	7,3	52,9	342,01	0,21	7,04	36,42	1,21	120,34	191,93	42,98	4,39
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8,71	2,54	3,6	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,5	1,19
	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
	Мясо птицы отварное, сметано-томатным соус 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
	Чай с сахаром 180/15	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		710	42,39	15,78	86,91	703,29	0,46	19,02	42,51	2,09	84,57	581,07	103,35	4,52

Полдник	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Сухари ванильные	35	8,6	11,4	66,8	417	0,12			1,86	22	82	15	35
Итого за полдник		215	8,85	11,43	77,03	460,46	0,12	2,5	0,5	1,87	29,65	91,56	20,12	35,89
Итого за день		1425	59,71	34,51	216,84	1505,76	0,79	28,56	79,43	5,17	234,56	864,56	166,45	44,8

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Неделя 2
День 4 четверг

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак	Омлет с колбасой 35/25	70	7,37	14,21	1,27	139	0,07	0,1	134,6		44,6	114,6	9,37	1,3
	Чай каркаде с сахаром	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за завтрак		290	10,78	14,64	30,82	276,46	0,13	2,6	135,1	0,53	61,45	158,96	27,69	2,99
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
	Гуляш из свинины	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
	Компот ассорти (изюм, груша, апельсин) 180/7/3/7/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		690	29,64	22,67	91,34	690,9	1,03	103,92	253,1	4,13	71,33	386,15	154,33	7,23
Полдник	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Сушка «Узловская»	20	9,7	8,6	74	403	0,15			1,6	24	91	18	1,6
Итого за полдник		200	9,95	8,63	84,23	43,46	0,15	2,5	0,5	1,61	31,65	9,56	23,12	2,49
Итого за день		1180	50,37	45,94	206,39	1010,82	1,31	109,02	388,7	6,27	164,43	554,67	205,14	12,71

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Неделя 2
День 5 пятница

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак	Песочная полоска	50	2,91	10,69	21,05	192	0,04	0,03	7		9,2	28,1	10,4	0,61
	Сок	200	0,08	0,14	15,3	258				100				
Итого за завтрак		250	2,99	10,83	36,35	450	0,04	0,03	7	100	9,2	28,1	10,4	0,61

Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75		0,15	18	81	33	1,2
	Котлета домашняя 80	70	5,61	8,6	5,84	124	0,07	0,11	11,5		15,08	60,27	9,8	0,93
	Компот из кураги с сахаром 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		710	16,12	12,65	94,67	558,18	0,41	23,11	11,95	0,63	84,53	356,07	63,05	3,61
Полдник	Кофейный напиток с молоком 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Вафли	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
Итого за полдник		220	11	6,26	91,51	467,46	0,16	4,03	100	0,09	137,47	188,5	34,64	1,94
Итого за день		1180	30,11	29,74	222,53	1475,64	0,61	27,17	118,95	100,72	231,2	572,67	108,09	6,16

Сборники, используемые при разработке меню:- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьяна – М.: Дели плюс, 2017