

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 Новоусманского муниципального района Воронежской области
 «Тресвятская средняя общеобразовательная школа имени В.М.Пескова»

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ «Тресвятская СОШ имени В.М.Пескова»
 Бекина Т.Н.
 приказ № 395 от «26» 08 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
 НОВОУСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,00	42,0	0,6
	Итого		21,63	24,77	85,19	693,36	0,34	12,98	0,1	2,72	444,8	504,37	128	2,86
Обед														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,61	24,62	70,76	726,82	0,41	24,67	0,275	3,46	297,07	407,06	91,86	5,9
	Итого за день		47,24	49,39	155,95	1420,18	0,75	37,65	0,375	6,18	741,87	911,43	219,86	8,76
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
185	Заканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21,0	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Биоогурт	200	8,8	5,00	9,4	106,00	0,08	1,4	0,040	0	260,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	0,05	12,67	0	0,51	106	37,34	4,8	0,12
	Итого		21,91	29,33	86,76	669,22	0,39	15,39	0,101	1,99	518,35	372,88	74,4	1,28
Обед														
8.8a	Салат из свеклы и зел. горошек с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,98	5,1	17,70	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
261	Котлета из говядины	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,91	23,42	87,14	652,82	0,53	42,44	5,53	4,02	143,5	418,7	79,17	9,03
	Итого за день		45,42	42,4	184,3	1263,84	0,92	57,83	5,631	6,01	588,11	791,58	155,84	10,69

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
225	каша манная	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
	Йогурт	200	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0,044	0,02	30,70	21,9	3,4	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1	183,92	166,72	59,7	4,24
Обед														
21	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
291	Плов из птицы	150	12,67	7,4	28,94	227,0	0,1	4,5	0,14	0,36	34,81	129,1	40,47	9,8
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,4	10,00	1,24
	Итого		18,63	15,23	90,56	566,8	0,3	23,54	0,34	1,37	137,52	313,3	97,97	12,48
	Итого за день		36,29	38,03	153,8	1114,36	0,44	37,16	0,51	2,47	337,53	480,02	157,67	16,72

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		18,89	21,46	32,24	443,66	0,21	7,97	0,311	2,81	137,92	294,91	40,31	1,89
Обед														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	192,19	48,53	0,85
	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28
388	Кисель	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		19,53	16,61	121,58	780,16	0,13	34,08	0,013	3,13	197,94	370,27	139,22	4,69
	Итого за день		38,42	38,07	153,82	1223,82	0,39	42,05	0,324	5,94	335,86	665,18	179,53	6,58

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	3,7	0,57
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		21,43	21,48	94,8	635,96	0,2	1,56	0,123	3,41	194,67	270,49	58,79	2,84
Обед														
40	Салат из капусты и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	76,8	24,80	1,76
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		20,49	20,6	101,69	670,1	0,38	54,19	0,16	3,97	274,2	312,45	101,2	6,08
	Итого за день		41,92	42,08	196,49	1306,06	0,58	55,75	0,283	7,38	468,87	582,94	159,99	8,92
	* Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
182	Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,40	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,50
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54,0	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,03	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого		14,24	18,25	70,56	510,36	0,145	2,87	0,118	0,55	419,19	355,14	55,27	1,35
Обед														
8.1	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
11.6	Чай с лимоном	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,74	20,56	89,65	689,96	0,39	34,33	0,064	5,36	213,46	452,64	129,85	7,94
	Итого за день		38,98	38,81	160,21	1200,32	0,535	37,2	0,182	5,91	632,65	807,78	185,12	9,29
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
277	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	27,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		16,94	21,95	57,69	514,76	0,134	13,52	0,126	1,08	153,22	144,82	56,3	4,22
Обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с шпеном	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Тефтели мясные	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,69	24,42	116,28	822,02	0,555	29,95	5,5	5,97	341,01	726,97	96,09	14,08
	Итого за день		42,63	46,37	173,97	1336,78	0,689	43,47	5,626	7,05	494,23	871,79	152,39	18,3

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Итого		20,06	18,23	44,99	425,69	0,27	5,7	0,124	0,99	198,72	341,26	71,6	2,14
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
111	Суп вермишелевый	250	6,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
2.7	Котлеты мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	0,027	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		27,88	28,28	136,23	707,42	0,3	13,56	0,051	1,79	276,41	437,86	101,11	3,83
	Итого за день		47,94	46,51	181,22	1133,11	0,57 *	19,26	0,175	2,78	475,13	779,12	172,71	5,97
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
211	Макароны с сыром	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		18,21	23,8	49,45	485,96	0,15	13,93	0,268	1,07	274,7	351,5	71,8	4,12
Обед														
69	Капуста квашеная	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	176,5	20,9	0,6
204	Макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,96	25,57	91,58	599,01	0,2	25,44	0,052	4,43	356,4	433,4	96,5	3,75
	Итого за день		45,17	49,37	141,03	1084,97	0,35	39,47	0,32	5,5	631,1	784,9	168,3	7,87

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Завтрак															
189	Каша ячневая	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	1,26	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5	
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	
	Итого		15,25	12,78	113,32	661,06	0,55	15,36	0,07	2,67	204,04	263,84	100,23	2,35	
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04	
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1	
288	Котлета из мяса птицы	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0	
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	81,00	20,85	1,2	
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого		26,44	20,05	69,25	724,96	0,41	27,63	0,22	2,25	294,78	401,82	69,25	6,38	
	Итого за день		41,69	32,83	182,57	1386,02	0,96	42,99	0,29	4,92	498,82	665,66	169,48	8,73	

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дефай принт,2011. -544с

	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак	21,63	24,77	85,19	693,36	0,34	12,98	0,1	2,72	444,8	504,37	128	2,86
2-завтрак	20,51	18,98	97,16	611,02	0,39	15,39	0,101	1,99	444,61	372,88	76,67	1,66
3-завтрак	17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1	183,92	166,72	59,7	4,24
4-завтрак	18,89	21,46	32,24	443,66	0,21	7,97	0,311	2,81	137,92	294,91	40,31	1,89
5-завтрак	21,43	21,48	94,8	635,96	0,2	1,56	0,123	3,41	194,67	270,49	58,79	2,84
6-завтрак	14,24	18,25	70,56	510,36	0,145	2,87	0,118	0,55	419,19	355,14	55,27	1,35
7-завтрак	16,94	21,95	57,69	514,76	0,134	13,52	0,126	1,08	153,22	144,82	56,3	4,22
8-завтрак	20,06	18,23	44,99	425,69	0,27	5,7	0,124	0,99	198,72	341,26	71,6	2,14
9-завтрак	18,21	23,8	49,45	485,96	0,15	13,93	0,268	1,07	274,7	351,5	71,8	4,12
10-завтрак	15,25	12,78	113,32	661,06	0,55	15,36	0,07	2,67	204,04	263,84	100,23	2,35
Итого	184,82	204,5	708,64	5529,39	2,529	102,9	1,511	18,39	2655,79	3065,93	718,67	27,67

	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-обед	25,61	24,62	70,76	726,82	0,41	24,67	0,275	3,46	297,07	407,06	91,86	5,9
2-обед	24,91	23,42	87,14	652,82	0,53	42,44	5,53	4,02	143,5	418,7	79,17	9,03
3-обед	18,63	15,23	90,56	566,8	0,3	23,54	0,34	1,37	137,52	313,3	97,97	12,48
4-обед	19,53	16,61	121,58	780,16	0,13	34,08	0,013	3,13	197,94	370,27	139,22	4,69
5-обед	20,49	20,6	101,69	670,1	0,38	54,19	0,16	3,97	274,2	312,45	101,2	6,08
6-обед	24,74	20,56	89,65	689,96	0,39	34,33	0,064	5,36	213,46	452,64	129,85	7,94
7-обед	25,69	24,42	116,28	822,02	0,555	29,95	5,5	5,97	341,01	726,97	96,09	14,08
8-обед	27,88	28,28	136,23	707,42	0,3	13,56	0,051	1,79	276,41	437,86	101,11	3,83
9-обед	26,96	25,57	91,58	599,01	0,2	25,44	0,052	4,43	356,4	433,4	96,5	3,75
10-обед	26,44	20,05	69,25	724,96	0,41	27,63	0,22	2,25	294,78	401,82	69,25	6,38
Итого	240,88	219,36	974,72	6940,07	3,605	309,83	12,205	35,75	2532,29	4274,47	1002,22	74,16

Итого за день	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день	47,24	49,39	155,95	1420,18	0,75	37,65	0,375	6,18	741,87	911,43	219,86	8,76
2 день	45,42	42,4	184,3	1263,84	0,92	57,83	5,631	6,01	588,11	791,58	155,84	10,69
3 день	36,29	38,03	153,8	1114,36	0,44	37,16	0,51	2,47	337,53	480,02	157,67	16,72
4-день	38,42	38,07	153,82	1223,82	0,39	42,05	0,324	5,94	335,86	665,18	179,53	6,58
5-день	41,92	42,08	196,49	1306,06	0,58	55,75	0,283	7,38	468,87	582,94	159,99	8,92
6-день	38,98	38,81	160,21	1200,32	0,535	37,2	0,182	5,91	632,65	807,78	185,12	9,29
7-день	42,63	46,37	173,97	1336,78	0,689	43,47	5,626	7,05	494,23	871,79	152,39	18,3
8-день	47,94	46,51	181,22	1133,11	0,57	19,26	0,175	2,78	475,13	779,12	172,71	5,97
9-день	47,94	46,51	181,22	1133,11	0,57	19,26	0,175	2,78	475,13	779,12	172,71	5,97
10-день	41,69	32,83	182,57	1386,02	0,96	42,99	0,29	4,92	498,82	665,66	169,48	8,73
Итого	428,47	421	1723,55	12517,6	6,404	392,62	13,571	51,42	5048,2	7334,62	1725,3	99,93