

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

410036, г Саратов ул. Огородная , дом 196
телефон/(факс): (8452)958734, e-mail: mou-school-5@mail.ru

Приказ

от 28.08. 2025г.

№ 295-0

«Об утверждении примерного 10 дневного меню и технологических карт для учащихся 1-4 классов (7-11 лет) и учащихся 5-11 классов (12-18 лет) на 2025-2026 учебный год

В соответствии со ст. 41 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и с целью организации сбалансированного рационального питания детей в МОУ «СОШ № 5», строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также соблюдения всех норм и правил гигиены, сохранения жизни и здоровья детей

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10- ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) и обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5» на 2025-2026 учебный год.
2. Утвердить технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях» / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.
3. Зав. производством столовой – Шмыревой А.В. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов согласно нового 10-ти дневного меню.
4. Поварам строго соблюдать 10-ти дневное меню.
5. Членам бракеражной комиссии ежедневно проводить контроль за приготовлением блюд, согласно технологическим картам.
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы



М.П. Кольцова

(dama)

(*ōama*)



Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	7,86	9,72	35,52	248,24	260,1	
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135		
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	300	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,16	16,78	68,93	489,78		
ОБЕД	Закуска из моркови	60	0,75	3,05	3,97	47,13	7,1	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	3,14	4,60	17,48	132,14	144,1	
	Тефтели куриные	90	10,82	15,12	17,59	204,23	390,4	
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453	
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	508	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,61	27,32	106,36	735,91		
ПОЛДНИК	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,7	
	Расстегай с капустным фаршем	100	9,70	9,70	30,76	256,4	1060,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,84	9,76	38,76	289,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,61	53,86	214,05	1514,79		
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	11,20	14,10	20,10	245,66	250	
	Булочка с корицей	100	7,62	4,17	51,26	296,07	438	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	144	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,04	18,27	78,44	570,85		
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с зеленью	60	1,04	1,85	4,51	39,13	4,2	
	Свекольник	200	1,68	4,22	13,40	150,02	131	
	Рыба под маринадом	90	15,60	16,66	34,93	195,6	343	
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	22,01	204,3	312	
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,76	26,31	106,39	742,75	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	80	614	
	Гребешок с повидлом	100	9,70	10,20	25,60	243,5	573,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	47,6	323,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	54,5	54,78	232,43	1637,1		
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	16,84	16,06	61,48	399,96	117,1	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47		
	Чай зеленый с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	165,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,24	16,46	78,26	473,5		
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,72	4,40	15,22	111,7	155,3	
	Котлета куриная	90	10,50	11,68	9,98	152,9	99,1	
	Каша из гороха с маслом	150	6,90	8,71	35,91	236,49	418,1	
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,98	25,48	106,81	713,19	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,08	0,96	8,44	46,44	495,1	
	Булочка ванильная	100	8,18	8,72	38,77	282,26	563	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,26	9,68	47,21	328,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,48	51,62	232,28	1515,39		
День 4								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,40	7,18	27,24	264,44	266	
	Булочка школьная	100	10,00	9,80	37,35	222,65	574	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,6	17,04	71,65	515,13		
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	1,85	4,58	39,22	4,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	134,32	147	
	Рагу из птицы	240	16,77	18,87	47,23	389,12	407	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	508	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,17	23,93	102,57	709,98	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511,3	
	Ватрушки с яблоком	100	9,85	10,59	32,82	267,83	541,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,97	10,65	40,86	300,11		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,74	51,62	215,08	1525,22		
День 5								

	ные изделия, запеченные с сыром	200	15,70	16,64	51,68	395,65	296 1
	свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	144
	РАК	500	16,32	17,04	68,56	471,77	
	Икра свекольная	60	0,15	0,62	1,60	12,55	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,98	5,10	7,56	155,23	142 2
	Плов мясной	240	18,52	19,54	61,62	485,2	265
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	24,83	25,99	102,32	806,68	
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509 1
	Расстегай с картофелем	100	10,65	10,32	31,14	224,11	1060 5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,85	10,52	43,02	274,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	52	53,55	213,9	1552,6	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,32	15,51	22,11	270,23	250
	Джем	30	0,21	0,06	19,23	75	6/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	144
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,5	16,82	74,42	509,35	
ОБЕД	Закуска из моркови	60	0,75	3,05	3,97	47,13	7 1
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,12	3,20	8,78	132,76	128 2
	Соус Болоньезе	90	12,80	17,90	23,30	215,58	405 2
	Фузилли отварные с маслом	150	5,65	2,50	35,59	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25,32	27,28	102,36	734,19	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	80	614
	Брецель	100	9,96	10,03	25,32	258,33	555 1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,96	10,03	47,32	338,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	51,78	54,13	224,1	1581,87	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,08	8,46	35,70	240,16	267
	Булочка ванильная	100	8,18	8,72	38,77	282,26	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,46	17,24	81,53	550,46	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3,94	5,32	16,62	139,4	144
	Гуляш из отварного мяса	90	13,40	16,30	21,60	276,17	367 2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	26,29	27,11	115,12	812,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	
	Косичка с сахаром	100	9,92	10,87	25,61	246,49	555 3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,12	11,07	48,41	346,49	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	52,87	55,42	245,06	1709,45	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	13,34	14,92	30,51	294,88	302 1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай зеленый с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	165 1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,74	16,32	68,09	476,42	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с зеленью	60	1,04	1,85	4,51	39,13	4 2
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	176,58	134 1
	Жаркое из птицы	240	17,56	17,09	53,63	398,12	407 2
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511 7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25,26	23,99	101,24	758,43	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	495
	Расстегай с капустным фаршем	100	9,70	9,70	30,76	256,4	1060 4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11,36	11,3	48,12	345,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	53,36	51,61	217,45	1580,01	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,40	7,18	27,24	264,44	266
	Булочка с кунжутом	100	10,34	10,40	45,56	241,36	564 2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	144
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,96	17,58	79,88	534,92	
ОБЕД	Закуска из моркови	60	0,75	3,05	3,97	47,13	7 1
	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157 2
	Голубцы ленивые	90	8,77	13,16	25,85	183,88	372
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	24,78	27,14	107,36	733,57	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511 3
	Ватрушки с яблоком	100	9,85	10,59	32,82	267,83	541 3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,97	10,65	40,86	300,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	51,71	55,37	228,1	1568,6	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	15,89	16,50	50,98	396,56	268
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,49	16,96	67,84	471,6	

Отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
свежей капусты с картофелем вегетарианские	200	1,90	4,26	7,00	154,9	142,1
тушеная в томатном соусе с овощами	90	15,10	16,59	41,93	168,98	343
картофельное	150	3,26	2,85	22,01	204,3	312
Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
О ЗА ОБЕД	760	25,34	24,49	107,76	707,08	
Полдник Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509,1
Пирог морковный	100	9,96	10,10	32,79	224,13	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,16	10,3	44,67	274,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	51,99	51,75	220,27	1452,85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15640	524,04	533,71	2242,72	15637,88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1564	52,404	53,371	224,272	1563,788	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		77	79	335	2350
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	500	15,40-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	500	17,051	17,051	73,76	506,378
Распределение в процентном отношении потребления пищевых		22%	22%	22%	22%
ОБЕД					
Норма обеда	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	764	25,234	25,904	105,829	745,428
Распределение в процентном отношении потребления пищевых		33%	33%	32%	32%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,119	10,416	44,683	311,982
Распределение в процентном отношении потребления пищевых		13%	13%	13%	13%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1564	52,404	53,371	224,272	1563,788
Распределение в процентном отношении потребления пищевых		68%	68%	67%	67%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	85,96	Кальций (мг/сут)	383,749	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	1,114	Фосфор (мг/сут)	338,279	
В2 (мг/сут)	0,94	Магний (мг/сут)	115,277	
А (рет. экв/сут)	104	Железо (мг/сут)	11,815	Использованные сборники рецептур:
Д (мкг/сут)	247	Фтор (мг/сут)	1,163	Вне сборников
				Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

директор

(должность)

М.П. Кольцова

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	9,83	12,15	44,40	310,3	260.1
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,13	19,21	77,81	551,84	
ОБЕД	Закуска из моркови	100	1,25	5,09	6,62	78,55	7.1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	3,92	5,75	21,85	165,17	144.1
	Тефтели куриные	100	12,02	16,80	19,55	226,92	390.4
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,26	32,77	122,45	861,33	
ПОЛДНИК	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	Расстегай с капустным фаршем	100	9,70	9,70	30,76	256,4	1060.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,84	9,76	38,76	289,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	58,23	61,74	239,02	1702,27	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	14,00	17,63	25,13	307,08	250
	Булочка с корицей	100	7,62	4,17	51,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,84	21,8	83,47	632,27	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с зеленью	100	1,73	3,09	7,51	65,22	4.2
	Свекольник	250	2,10	5,27	16,75	187,53	131
	Рыба под маринадом	100	17,33	18,51	38,81	217,33	343
	Пюре картофельное	180	3,91	3,42	26,41	245,16	312
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,25	31,02	121,02	868,94	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	80	614
	Гребешок с повидлом	100	9,70	10,20	25,60	243,5	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	47,6	323,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,79	63,02	252,09	1824,71	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	21,05	20,08	76,85	499,95	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай зеленый с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	165.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,45	20,48	93,63	573,49	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,40	5,50	19,03	139,62	155.3
	Котлета куриная	100	11,67	12,98	11,09	169,89	99.1
	Каша из гороха с маслом	180	8,28	10,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,81	29,66	122,43	822,2	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,08	0,96	8,44	46,44	495.1
	Булочка ванильная	100	8,18	8,72	38,77	282,26	563
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,26	9,68	47,21	328,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,52	59,82	263,27	1724,39	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,00	8,97	34,05	330,55	266
	Булочка школьная	100	10,00	9,80	37,35	222,65	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,2	18,83	78,46	581,24	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	3,09	7,63	65,36	4.1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,28	3,22	25,05	167,9	147
	Рагу из птицы	280	19,57	22,02	55,10	453,97	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,49	28,96	118,5	834,55	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511.3
	Ватрушки с яблоком	100	9,85	10,59	32,82	267,83	541.3

		300	9,97	10,65	40,86	300,11	
		1740	57,66	58,44	237,82	1715,9	
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	19,63	20,80	64,48	494,56	296.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	144
ЗА ЗАВТРАК		550	20,25	21,2	81,36	570,68	
Д	Икра свекольная	100	0,25	1,04	2,67	20,92	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,48	6,37	9,45	194,13	142.2
	Плов мясной	280	21,61	22,80	71,89	566,07	265
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,52	30,94	115,55	934,82	
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509.1
	Расстегай с картофелем	100	10,65	10,32	31,14	224,11	1060.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,85	10,52	43,02	274,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,62	62,66	239,93	1779,65	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	15,12	19,04	27,14	331,64	250
	Джем	30	0,21	0,06	19,23	75	6/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,3	20,35	79,45	570,76	
ОБЕД	Закуска из моркови	100	1,25	5,09	6,62	78,55	7.1
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,65	4,00	10,97	165,95	128.2
	Соус Болоньезе	100	14,22	19,88	25,89	239,53	405.2
	Фузилли отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,91	32,61	116,91	861,03	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	80	614
	Брецель	100	9,96	10,03	25,32	258,33	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,96	10,03	47,32	338,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,17	62,99	243,68	1770,12	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	10,10	10,58	44,63	300,2	267
	Булочка ванильная	100	8,18	8,72	38,77	282,26	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,48	19,36	90,46	610,5	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4,93	6,65	20,78	174,25	144
	Гуляш из отварного мяса	100	14,89	18,11	24,00	306,85	367.2
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,22	133,22	938,43	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	
	Косичка с сахаром	100	9,92	10,87	25,61	246,49	555.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,12	11,07	48,41	346,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,74	61,65	272,09	1895,42	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	17,50	19,58	40,04	387,03	302.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай зеленый с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	165.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,9	20,98	77,62	568,57	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с зеленью	100	1,73	3,09	7,51	65,22	4.2
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,20	5,45	17,10	220,73	134.1
	Жаркое из птицы	280	20,49	18,93	62,57	464,47	407.2
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,52	28,16	116,6	895,02	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	495
	Расстегай с капустным фаршем	100	9,70	9,70	30,76	256,4	1060.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,36	11,3	48,12	345,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,78	60,44	242,34	1808,75	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,00	8,97	34,05	330,55	266
	Булочка с кунжутом	100	10,34	10,40	45,56	241,36	564.2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,56	19,37	86,69	601,03	
ОБЕД	Закуска из моркови	100	1,25	5,09	6,62	78,55	7.1
	Суп-лапша на мясном бульоне	250	3,15	6,73	8,65	144,85	157.2
	Голубцы ленивые	100	9,74	14,62	28,72	204,3	372
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,61	32,78	122,38	859,52	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511.3
	Ватрушки с яблоком	100	9,85	10,59	32,82	267,83	541.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,97	10,65	40,86	300,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,14	62,8	249,93	1760,66	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	19,86	20,63	63,73	495,7	268

свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
РАК	550	20,46	21,09	80,59	570,74	
Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	250	2,37	5,33	8,75	193,63	142,1
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	16,78	18,43	46,59	187,76	343
Пюре картофельное	180	3,91	3,42	26,41	245,16	312
Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	28,74	28,01	122,09	822,25	
ПОЛДНИК						
Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509,1
Пирог морковный	100	9,96	10,10	32,79	224,13	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,16	10,3	44,67	274,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	59,36	59,4	247,35	1667,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17440	591,01	612,96	2487,52	17649,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1744	59,101	61,296	248,752	1764,903	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		90	92	383	2720
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	550	19,957	20,267	82,954	583,112
Распределение в процентном отношении потребления пищевых		22%	22%	22%	21%
ОБЕД					
Норма обеда	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	894	29,025	30,613	121,115	869,809
Распределение в процентном отношении потребления пищевых		32%	33%	32%	32%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,119	10,416	44,683	311,982
Распределение в процентном отношении потребления пищевых		11%	11%	12%	11%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма за завтрак, обед, полдник 60-75%	1650	59,4-74,25	60,72-75,9	252,78-315,99	1795,2-2244
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1744	59,101	61,296	248,752	1764,903
Распределение в процентном отношении потребления пищевых		66%	67%	65%	65%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральны е вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню
С (мг/сут)	95,726	Кальций (мг/сут)	448,019	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями
В1 (мг/сут)	1,248	Фосфор (мг/сут)	392,059	
В2 (мг/сут)	1,057	Магний (мг/сут)	131,62	
А (рет экв/сут)	122	Железо (мг/сут)	13,279	Использованные сборники рецептов: Вне сборников
Д (мкг/сут)	295	Фтор (мг/сут)	1,288	Возможные замены блюд