

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы весна-лето 2026 г.

Сезон: март-май

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338,2	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		0,2		12	0,1	22	20,4	6,2	1
204	Макароны, запеченные с сыром	150	10,2	11,9	25,6	250,8	0,1	0,1	0,1	102,1	0,5	305,4	163,6	14	0,8
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		550	20,9	17,3	78	558,4	0,7	0,8	81,1	117,5	4,5	392,7	273,6	54,1	3,9
Обед															
14,01	Салат Витаминный с квашеной капустой	60	0,7	2	6,4	14,3			10,9			5,4	6,9	3,1	0,2
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	88	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1	81,1	47,6	21,2	1,3
9,03	Печень по-строгановски	90	11,3	11	5,3	165,6	0,2	1,1	8,3	3 138,6	0,7	176,2	187,7	13,1	3,8
128,01	Картофель запеченный с маслом	150	3,4	10,1	19,9	191	0,2	0,1	14,9	82	0,2	61,8	96,2	19,2	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед		760	22,6	28,2	103	734,5	0,7	1,4	51,3	3 224	1,3	393,5	431,4	91	8,7
Полдник															
23	Манник	100	6,9	8	60	340,3	0,1	0,1	0,3	44,4	0,8	47,3	82,5	13	0,9
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
Итого за Полдник		300	7,1	8	95,8	482,3	0,1	0,1	5,5	44,4	0,9	63,4	87,6	18,7	1,9
Итого за день			50,6	53,5	276,8	1 775,2	1,5	2,3	137,9	3 385,9	6,7	849,6	792,6	163,8	14,5

День: 2

Сезон: март-май

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4			6		0,1	14,5	25,4	8,4	0,4
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	17,9	4,1	7	162,8	0,1	0,1	0,8	9,1	0,3	39	138,3	58,2	1,1
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	263	0,2	0,1		43	0,6	25	197	132	4
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		560	31,3	13,8	89,8	635	0,5	0,3	6,8	55,4	1	112	430,3	218,5	7,4
Обед															
28	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	68,4			1,3			10,8		10,8	0,3
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	96	0,2	0,1	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
293,02	Птица запеченная	90	21,6	17,5	0,5	243,6	0,1	0,2	1	30,4		19,2	171,6	20,5	1,4
321,01	Капуста тушеная	150	3	4,5	14,3	112,5	0,1	0,1	25,5	6	2,3	83,3	60	30,8	1,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65			89			4,1	1,2	3,5	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед		760	35,7	28,4	80,7	728,3	0,6	0,5	127,5	40,1	2,5	227,9	392,6	117,3	7,5
Полдник															
415,01	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,7	20,6	30,1	93,9	12,6	1,3
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
Итого за Полдник		300	9,3	15,3	72,5	464,3	0,1	0,1	16,2	59,7	20,7	45,4	100,1	17,4	1,4
Итого за день			76,3	57,5	243	1 827,6	1,2	0,9	150,5	155,2	24,2	385,3	923	353,2	16,3

День: 3

Сезон: март-май

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96		0,1	10		0,4	8	28	42	0,6
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,6	7,3	15,7	152,2			0,1	67,8	0,1	112,4	122,7	13,8	0,1
174	Каша вязкая молочная (рисовая) с маслом	150	4,5	4,4	31,8	186		0,1	0,4	41,3	0,2	84,5	47,8	16	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		560	19,5	15,4	113,8	677,6	0,4	0,5	11,9	134,6	0,7	373,8	355,1	104,7	3,1
Обед															
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,6	3,8	51			2,6	0,1	1,4	21,4	36,7	11,2	0,5
113	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96	0,1	0,1	94,6	437,4	0,2	44,3	23,8	18	0,4
260,03	Гуляш из мяса отварного (говядина)	90	14,4	9,4	56,8	196,8	0,1	0,1	0,7	18	0,6	22,3	154,3	22,8	
309,01	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,1			29,6	7,7	12,8	60,9	26,1	0,7
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,3	0,3	20,1	130	2,4				
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед		760	27,5	22	157,4	769,6	0,8	0,6	118	618,4	12,3	123,3	342,3	97	5,6
Полдник															
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	0,1	0,2	0,6	4,1				0,1	0,3	0,2	0,6	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
Итого за Полдник		300	0,3	0,2	15,6	62,1				0,1	0,3	11,2	3,6	1,1	0,1
Итого за день			47,3	37,6	286,8	1 509,3	1,2	1,1	129,9	753,1	13,3	508,3	701	202,8	8,8

День: 4

Сезон: март-май

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
1	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6	0,4
226	Котлета рыбная Любительская	90	14,8	9,6	10,1	186	0,2		0,8	155,6	1,4	30,5		23,2	1,1
312,01	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,1	0,1	10,7	34,4	0,2	37,1	95,9	33,5	1,1
377	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		560	24,8	14,5	79,1	547,8	0,6	0,2	18,7	303,9	1,7	183,3	218,2	99,9	6,2
Обед															
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	5,9	1,4	60			5,5	0,1	0,1	13,7	24,8	8,2	0,3
99	Суп из овощей	200	2,3	5	22	86,6	0,1	0,1	61,1	19,1	0,1	36,5	54,9	26,9	0,7
301,02	Кнели из кур с рисом	90	13,5	20,3	4,5	252	1,1	0,1	0,6	113,6	0,3	57,4	87 877,7	14,6	1,1
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	263	0,2	0,1		43	0,6	25	197	132	4
349,01	Компот из кураги	200	0,3		18,4	71			50,1		1,1	7,4	29,2	23	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед		760	29,2	40,8	112,6	875,4	1,6	0,4	117,3	179,1	2,2	162,5	88 250,2	223,6	8,1
Полдник															
456,02	Коржик молочный.	100	7,9	13,5	74,7	450,2	0,1	0,1	0,2	20,6	22,8	33,5	77,4	12,9	1
400	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	50		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	13,7	19,9	84,1	570,2	0,2	0,4	2,8	70,6	22,8	273,5	257,4	40,9	1,2
Итого за день			67,7	75,2	275,8	1 993,4	2,4	1	138,8	553,6	26,7	619,3	88 725,8	364,4	15,5

День: 5

Сезон: март-май

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,3			10		0,2	16	11	9	2,2
223,01	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,6	15,1	27,5	331,9	0,1	0,4	0,7	96,2	0,2	231,6	278,1	31,5	0,7
382,02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1	151,4		0,2	1,3	25		130,7	116,2	32,1	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		510	29,6	19,9	91,7	673,4	0,3	0,7	12	124,5	0,4	400,8	471,9	91,5	5,7
Обед															
26,02	Салат из свежих помидоров,яблок и консервированных огурцов	60	0,5	0,1	3,8	19,9			10,2		0,3	9,3	13,4	9,2	0,7
83,03	Суп. Борщ с картофелем и капустой	200	2,5	5,1	14,4	114,7	0,1	0,1	26,3	6,1	0,2	54,5	64,7	31,4	1,4
244	Плов из отварной говядины	180	21,7	13,1	31,5	330,8	0,1	0,1	1,1	0,1	0,8	23,5	230	44,9	2,8
7	Компот из вишни	200	0,2	0,1	12,4	50,3				0,4	0,4	10,5	0,8	3,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед		700	29,6	19	91,4	658,5	0,4	0,3	37,6	9,9	1,7	120,3	375,5	107,8	7,3
Полдник															
399,01	Блинчики со сгущенным молоком	100	6,5	7,1	48,1	281,2	0,1	0,1	0,3	15,1	0,7	114,6	102,7	18,1	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
Итого за Полдник		300	7,2	7,2	80,1	414	0,1	0,1	0,9	15,1	1	161,1	129,1	33,6	1,3
Итого за день			66,4	46,1	263,2	1 745,9	0,8	1,1	50,5	149,5	3,1	682,2	976,5	232,9	14,3

День: 1

Сезон: март-май

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	60	15,8	16		210		0,2	0,4	126		600	360	33	0,4
260,02	Гуляш из мяса отварного (птица)	90	16,4	6,3	3,8	137,2	0,1	0,1	4,6	4	0,3	16,9	118,9	58,6	1,2
309,01	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,1			29,6	7,7	12,8	60,9	26,1	0,7
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		560	42,2	26,7	80,2	736,8	0,8	0,8	26	163	11,7	661	606,4	138,6	4,1
Обед															
52,02	Салат картофельный с квашенной капустой	60	1,5	10,2	2,1	123,9	0,1		17		0,1	21,4	41,9	16,3	0,7
88	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем 200 г	200	1,6	2,6	6,6	56			11,2	14,3	0,3	34,8	47	24,2	0,6
274,04	Зразы рубленые с яйцом.	90	11,5	12,2	9,7	194,6		0,1	0,5	29,7	1,2	30,3	87,5	10,2	1,6
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	263	0,2	0,1		43	0,6	25	197	132	4
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед		760	27,5	34,7	101,9	851,8	0,5	0,3	44,9	90,3	2,3	149,3	446,2	206,4	8,8
Полдник															
770,01	Булочка дорожная	100	7,8	14,5	57	387,6	0,1			16,9	22,8	22,6	67,9	12	1
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
Итого за Полдник		300	8	14,5	92,8	529,6	0,1		5,2	16,9	22,9	38,7	73	17,7	2
Итого за день			77,7	75,9	274,9	2 118,2	1,4	1,1	76,1	270,2	36,9	849	1 125,6	362,7	14,9

День: 2

Сезон: март-май

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15	0,2	0,4	15,8	17,1	12,4	0,6
291,01	Плов из птицы	180	13,7	11,7	32,6	297	0,1	0,1	4,7	20,7	0,3	27,9	197,8	44,2	1,7
377	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		500	19,4	12,4	79,4	514,2	0,3	0,2	20,9	24,2	0,7	87,4	300	87,2	5,9
Обед															
67,01	Салат. Винегрет овощной.	60	1,3	6,1	6,1	83,2	0,1		10,8		0,1	20,4	35,8	15,7	0,6
18	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,7	1,1	11,4	63	0,1	0,1	13,2	0,1	1,6	67,1	46	20,8	1,2
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16	8,8	19,4	225	0,2	0,2	7,2	0,1	3,6	31,5	211,5	4 447,7	3,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед		700	24,4	16,7	98,2	646,8	0,6	0,4	31,8	3,5	5,6	188	386,3	4 518,6	7,8
Полдник															
401,01	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,8	8	43,3	270,1	0,1	0,1	0,1	11,3	0,8	50,2	75,6	13,2	0,7
378	Нектар фруктовый	200	1	0,2	19,8	92			4		1,4	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	7,8	8,2	63,1	362,1	0,1	0,1	4,1	11,3	2,2	64,2	89,6	21,2	3,5
Итого за день			51,6	37,3	240,7	1 523,1	1	0,7	56,8	39	8,5	339,6	775,9	4 627	17,2

День: 3

Сезон: март-май

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,3			10		0,2	16	11	9	2,2
1,01	Бутерброд с маслом	50	3,7	13,8	0,5	233,2	0,1			95,9	0,2	11,5	34	6,7	0,6
173	Каша вязкая молочная (пшенная) с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,5	0,1	0,1	0,3	41,3	0,1	73,1	1,3	0,4	0,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		560	16,9	21,9	79	678,4	0,6	0,4	11,7	162,7	0,5	269,5	202,9	49	5,6
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком.	60	1,1	2,1	6	48,2			7,1	0,1	0,1	24,1	29,8	13,5	1
29	Суп-пюре из картофеля	200	3,5	3,4	25,2	91,6	0,1	0,2	106,1	453,6	0,1	103,4	83,3	38,8	0,8
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	17,9	4,1	7	162,8	0,1	0,1	0,8	9,1	0,3	39	138,3	58,2	1,1
303	Каша перловая рассыпчатая	150	2,1	2,3	28,1	179,3	0,1			30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,3	0,3	20,1	130	2,4				
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед		760	29,3	12,5	119,6	719,7	0,8	0,7	134,1	626,2	3,5	204,9	483,7	131,4	5
Полдник															
410	Ватрушка с повидлом	100	5,9	2,7	55,6	265	0,1		0,2	13,5	2,9	16,9	54,3	10,8	1,1
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник		300	15,9	9,1	62,6	391	0,2	0,4	1,4	13,5	2,9	260,9	54,3	40,8	1,3
Итого за день			62,1	43,5	261,2	1 789,1	1,6	1,5	147,2	802,4	6,9	735,3	740,9	221,2	11,9

День: 4

Сезон: март-май

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
75,01	Икра кабачковая	60		4,2	4,2	54			1,5		0,8	21,5	10,4	2,4	0,2
36,02	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,6	10,9	10,6	218	0,1	0,1	2,7	46,6	0,5	37,9	138,6	20,9	1,9
312,01	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,1	0,1	10,7	34,4	0,2	37,1	95,9	33,5	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		560	19,6	19,9	79,7	607,8	0,4	0,3	14,9	84,3	1,5	130	314,5	76,7	5,1
Обед															
23	Салат из свежих помидор.	60	0,6	6	2,1	65			13,5	0,1	0,4	8,6	15,2	11,2	0,5
5	Суп.Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,1	0,1	15,1	459,5	0,2	83,9	64,6	40,7	1,8
290,02	Птица тушеная в сметанном соусе (гуляш)	90	16,6	8,7	3,1	143,6				28,5	0,2	121,6	126,1	30,2	1
309,01	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,1			29,6	7,7	12,8	60,9	26,1	0,7
349,01	Компот из кураги	200	0,3		18,4	71			50,1		1,1	7,4	29,2	23	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед		760	29,2	23,5	97	703,4	0,4	0,2	78,7	521	9,6	256,8	362,6	150,1	6
Полдник															
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	100	2,9	7,8	158,7	252,5						20,2	164,4		0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
Итого за Полдник		300	3,1	7,8	173,7	310,5						31,2	167,4	1	0,4
Итого за день			51,9	51,2	350,4	1 621,7	0,8	0,5	93,6	605,3	11,1	418	844,5	227,8	11,5

День: 5

Сезон: март-май

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338,2	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
293,02	Птица запеченная	90	21,6	17,5	0,5	243,6	0,1	0,2	1	30,4		19,2	171,6	20,5	1,4
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	263	0,2	0,1		43	0,6	25	197	132	4
382,02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1	151,4		0,2	1,3	25		130,7	116,2	32,1	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1		600	39,1	31,1	100	843,8	0,5	0,6	62,3	101,7	0,8	231,4	574,4	216,5	8,5
Обед															
22	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	5,5	63			2,3			13,4			3
96,01	Суп. Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,9	4,9	13,7	107,2	0,1	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8
59	Рыба, тушеная в сметанном соусе	90	22,8	13,9	2,4	220,3	0,1	0,1	0,9	33,7	0,4	34	158,5	9,6	0,6
304	Рис отварной.	150	3,8	6,1	40	230,3				39,8	0,3	29,7	84,5	30,7	0,6
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	47,5			40			17	6,6	8,3	0,3
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед		760	34,3	29,6	102,3	811,1	0,4	0,3	56,6	80,9	0,9	144,2	376,8	90,3	7,1
Полдник															
26	Шаньга со сметаной	100	9,2	14,7	52	376,1	0,1	0,1	0,3	52,9	5,4	66,4	103,9	16,6	1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6
Итого за Полдник		300	9,9	14,8	84	508,9	0,1	0,1	0,9	52,9	5,7	112,9	130,3	32,1	1,7
Итого за день			83,3	75,5	286,3	2 163,8	1	1	119,8	235,5	7,4	488,5	1 081,5	338,9	17,3

оставил: Зав. столовой Белопащенко Е.А.

Дата:

19.02.2021