

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П.

_____ (дата)

Утверждаю:

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Тавринская средняя общеобразовательная
школа»

Приказ № 50/1 от 23.03.2026 г.

Директор

Соколова Е.А. _____
М.П.

_____ (дата)



Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет (сезон: весна-лето)
(пришкольный лагерь)

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021, Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
Итого за завтрак:		520	23,3	25,2	65,6	579	229	0,26	1,44	1,54	466,1	83,2	501,7	4,34
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	15	0,04	14,91	0,00	0,00	9,53	15,75	12,00	0,55
3/9	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99	0,06	4,82	7,80	0,00	4,82	46,26	16,40	0,67
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,54	4,36	32,79	249	0,07	8,72	0,00	0,00	129,69	145,05	56,95	1,03
372	Биточки из птицы	90	18,00	16,20	9,60	256	66,00	0,09	0,80	1,20	44,00	22,00	165,00	1,63
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		772	30,75	23,72	95,98	889	66,37	42,14	8,62	1,20	276,93	281,26	295,59	5,50
Итого за день:		1492,00	54,85	49,72	181,18	1555,59	295,37	42,46	24,06	3,14	775,23	382,46	819,29	14,26

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		500	37,82	16,3	90	659	104,1	0,203	0,15	2,4	334,1	137,2	480,7	4,66
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/2	Свежие огурца порционно	60	0,45	0,05	1,91	8	0,01	2,40	0,00	0,01	12,14	21,92	7,31	0,31
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,55	5,24	9,80	158	0,08	15,85	3,00	0,19	71,54	78,68	49,64	1,23
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	8,72	4,70	4,45	99	0,06	2,05	0,00	0,03	35,87	137,27	38,77	0,70
3/3	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	22,34	133	0,12	10,74	0,00	0,01	37,12	84,73	29,24	1,09
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,85	151	0,05	11,92	0,00	0,00	62,03	48,72	42,04	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		772	19,25	15,12	90,26	711	0,43	42,96	3,00	0,24	242,47	371,32	167,00	5,64
Итого за день:		1472,00	57,87	32,22	199,86	1458,23	104,53	43,22	17,15	3,04	608,77	526,52	669,70	14,72

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9	258,1	158,5	375,9	5,07
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
1/6	Кукуруза	60	1,24	0,21	6,39	24	0,00	7,20	0,00	0,00	11,62	14,62	4,70	0,42
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	5,27	15,87	189	0,17	12,32	0,00	0,01	71,14	115,02	58,78	2,05
8/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	13,56	112	0,06	33,40	0,00	0,00	93,29	70,16	38,37	1,27
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	90	12,80	12,48	5,81	197	0,05	1,22	0,00	0,03	18,54	127,67	21,55	1,94
16/10	Сок	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		772	28,10	21,77	96,14	777	0,41	58,14	0,00	0,04	232,34	341,46	131,39	9,23
Итого за день:		1482,00	48,50	37,77	187,84	1367,72	153,01	58,46	15,80	2,34	522,64	517,96	529,29	18,72

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		500	26,2	48,6	49,1	736	504,1	0,15	1,3	3,01	289,3	134,3	443,1	5,82
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	15	0,04	14,91	0,00	0,00	9,53	15,75	12,00	0,55
122	Суп с рыбными консервами	200	7,40	9,10	8,00	144	12,00	0,06	5,00	0,18	24,00	26,00	117,00	0,80
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5,91	5,44	125	0,06	0,00	0,00	0,03	13,60	125,61	20,62	1,02
18/6	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,31	42,84	279	0,24	6,12	16,20	0,00	50,42	208,01	143,35	4,51
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,03	18,00	173	0,00	0,05	12,80	0,00	82,90	56,60	67,50	1,23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		782	36,78	22,23	110,46	899	12,44	21,14	34,00	0,21	204,22	431,97	360,47	8,86
Итого за день:		1482,00	63,78	71,63	179,16	1722,54	516,54	21,35	49,30	3,62	525,72	584,27	825,57	19,10

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
281	Запеканка пшеничная с творогом	200	16,7	8,7	49,9	344	57,9	0,21	0,13	0,4	105,7	62,3	267,6	2,2
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	24,9	12,2	107,3	636	71	0,27	1,43	1,68	224,6	164,3	388,7	5,07
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,45	0,05	1,91	8	0,01	2,40	0,00	0,01	12,14	21,92	7,31	0,31
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,02	129	0,07	20,45	0,00	0,01	84,94	74,42	51,70	1,22
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	21,81	21,33	453	0,14	9,05	0,04	0,02	53,54	214,00	53,78	2,46
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	732	26,99	25,16	63,17	859	0,41	45,50	0,06	0,04	239,50	362,55	158,04	5,62
	Итого за день:	1432,00	52,69	38,16	190,07	1582,74	71,41	45,83	15,49	2,12	496,30	544,85	568,74	15,11

День: 6 неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рещ	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89				
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53				
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	520	28,9	27,6	78,4	679	248,1	0,24	2,54	2,21	581,3	167,3	580,1	5,62				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	15	0,04	14,91	0,00	0,00	9,53	15,75	12,00	0,55				
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	13,75	168	0,08	15,05	0,00	0,01	83,93	90,99	57,66	1,76				
9/7	Виточки рыбные	90	12,35	1,80	7,22	100	0,10	0,57	0,00	0,01	56,30	193,12	43,55	0,97				
22/8	Соус томатный	20	0,24	0,65	1,52	13	0,01	0,54	0,00	0,00	0,91	0,00	1,44	0,07				
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	34,12	185	0,06	0,00	0,00	0,00	12,82	40,56	7,29	0,74				
509	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	17,00	70	0,17	0,42	28,00	3,28	250,00	20,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76				
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого за обед:	792	25,59	11,46	109,80	714	0,56	31,49	28,00	3,31	437,25	360,42	121,95	4,85				
	Итого за день:	1512,00	55,29	39,86	207,80	1480,57	248,66	31,79	44,54	5,92	1050,75	545,72	724,05	14,89				

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	37,52	13,1	103,2	678	98,6	0,223	0,85	2,4	374,1	148,5	513,9	5,25
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,45	0,05	1,91	8	0,01	2,40	0,00	0,01	12,14	21,92	7,31	0,31
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,81	4,43	12,57	158	0,10	16,81	0,00	0,02	71,25	84,88	51,57	1,36
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	9,97	10,24	8,51	167	0,05	0,97	0,00	0,00	50,72	119,19	16,83	1,34
3/3	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	22,34	133	0,12	10,74	0,00	0,01	37,12	84,73	29,24	1,09
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,85	151	0,05	11,92	0,00	0,00	62,03	48,72	42,04	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий половый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	772	20,76	19,84	97,08	779	0,43	42,84	0,00	0,04	257,02	359,44	146,98	6,42
	Итого за день:	1472,00	59,08	33,74	219,88	1544,58	99,03	43,12	14,85	2,84	663,32	525,94	682,88	16,09

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7	4,31
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
1/6	Кукуруза	60	1,24	0,21	6,39	24	0,00	7,20	0,00	0,00	11,62	14,62	4,70	0,42
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,02	129	0,07	20,45	0,00	0,01	84,94	74,42	51,70	1,22
54	Картофель отварной	180	3,47	5,08	19,40	173	0,18	25,20	0,04	0,02	16,78	94,88	35,21	1,59
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5,91	5,44	125	0,06	0,00	0,00	0,03	13,60	125,61	20,62	1,02
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,03	18,00	173	0,00	0,05	12,80	0,00	82,90	56,60	67,50	1,23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	812	26,71	14,53	89,16	787	0,42	52,90	12,84	0,06	233,59	366,12	179,73	6,03
	Итого за день:	1547,00	44,31	46,03	169,06	1457,98	250,52	53,10	27,74	2,46	479,89	501,32	477,43	14,76

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
115	Омлет с сыром запеченный	200	26,2	40	4	483	325	0	0,56	1,3	518	29	275	2,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		495	32,2	59,6	44,5	845	428,1	0,03	1,56	2,82	549,9	121	338,1	5,64
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	15	0,04	14,91	0,00	0,00	9,53	15,75	12,00	0,55
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,50	3,50	5,60	60	0,00	0,03	6,00	1,90	29,00	19,00	39,00	0,88
4/9	Плов из мяса кур	200	19,14	17,45	34,88	410	0,11	7,24	0,00	0,00	54,42	231,09	62,46	2,28
16/10	Сок	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		732	27,59	22,03	97,26	739	0,27	26,18	6,00	1,90	130,71	279,84	121,46	7,26
Итого за день:		1427,00	60,59	82,43	161,36	1672,10	428,37	26,27	21,56	5,12	712,81	418,84	481,56	17,32

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
63	Бутерброд с сыром	45	10	15	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		510	48,22	31,8	91,3	848	213,1	0,233	0,99	2,41	730,3	170,3	736,1	4,62
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,45	0,05	1,91	8	0,01	2,40	0,00	0,01	12,14	21,92	7,31	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,40	9,10	8,00	144	12,00	0,06	5,00	0,18	24,00	26,00	117,00	0,80
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	90	13,22	14,10	3,32	230	0,05	2,43	0,00	0,00	30,08	149,58	29,26	2,19
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	34,12	185	0,06	0,00	0,00	0,00	12,82	40,56	7,29	0,74
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		772	31,67	27,78	81,26	836	12,32	18,49	5,02	0,19	167,93	290,27	206,10	5,67
Итого за день:		1482,00	80,69	60,38	192,16	1771,83	225,42	18,78	20,01	3,00	930,43	478,57	964,20	14,71