

Утверждаю
Директор МКОУ «Першинская СОШ»

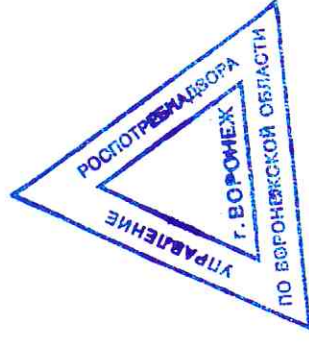


М.Н.Зайчикова

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
обучающихся МКОУ «Першинская СОШ» Нижнедевицкого
района Воронежской области**

С.Першино 2021

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
г. Воронежа и Воронежской области в 2020/2021 учебном году**



День: понедельник

Неделя: первая

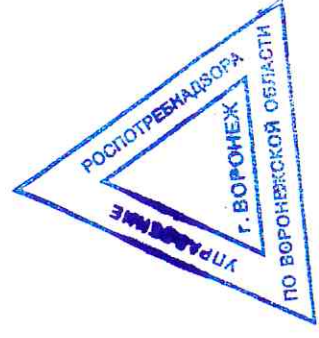
Сезон: осенне-зимний, весенний

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 пшениная 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	28,0	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	Запеканка 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		
	Биоюгurt	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		
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5		
	Итого		20,51	18,98	97,16	611,02	0,39	15,39	0,101	1,99	444,61	372,88	76,67	1,66		
обед																
8.8 а	Салат из свеклы и яблок 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	Печень говяжья тушеная в соусе	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																
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88		
	Молоко стуженное с сахаром 8,5%жирности	10	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 лимон	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 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		
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 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		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	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	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		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	5,7	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, сладкого перца 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 рубленные 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 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		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

№ 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		
															г	г
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	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6		
	Хлеб 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		



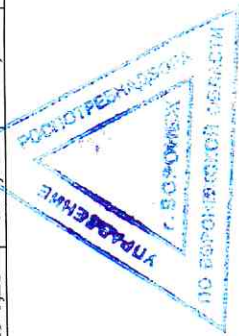
День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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															
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88	
377	Чай с сахаром и лимо-ном	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 фасолью	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	Печень говяжья туше-ная в соусе	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 ячневая рассып-чатая	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 витаминизиро-ванный	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	



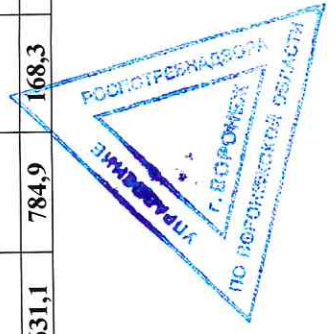
День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Тефтели 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 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		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

№ 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																
211	Омлет с сыром запеченный	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	Винегрет с сельдью и зеленым луком	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 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		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		



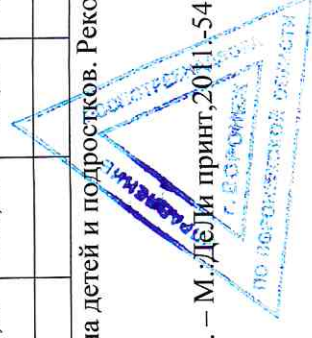
День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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																
189	Запеканка рисовая с тыквой	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	Птица (курица отварная)	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 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		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 двенадцатидневного 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.: Делта принт, 2011. – 544с



	белки, г	жиры, г	углев., 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
	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	углев., 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
	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	углев., 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

