

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в
Тимашевском, Брюховицком, Приморско-Ахтарском,
Каневском районах

С.Н. Сидорский

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Формула вкуса плюс»

А.О. Ушаков



«СОГЛАСОВАНО»

Директор



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 10 лет сезон зимне-весенний

Примерное циклическое меню.

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14
142	Соевая отварная	50	6,66	8,22	0,96	119,70	0,02	0,00	0,00	0,23	15,00	9,00	5,40	1,08
302	Каши гречневая	150	8,85	3,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
338	Яблоко свежес	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		22,57	16,88	110,60	699,84	0,34	12,71	6,70	1,21	87,55	175,95	100,10	10,92
Обед:														
пром	Нера кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
83	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30
1443	Плов из говядины	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	18,31	65,63	21,00	1,47
	Итого на обед:		28,56	27,77	110,43	804,85	0,42	17,11	0,00	1,76	144,33	468,63	132,80	10,04
	ИТОГО:		51,13	44,65	221,03	1504,69	0,76	29,82	6,70	2,97	231,88	644,58	232,90	20,96

День: второй
 Период: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Примечание	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			вещества				(мг)				вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
70	Овощи натуральные соевые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,10
1500	Булочки рублистые из пшны под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44
303	Каша вязкая пшеница	150	4,94	7,89	32,18	219,00	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71
378	Чай с молоком	200	1,52	1,15	15,90	81,83	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
прям	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
прям	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
прям	Сок фруктовый (тетрапакет)	200	1,50	0,60	22,80	97,30	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70
Итого на завтрак:			19,49	18,85	106,12	671,60	0,49	18,09	66,00	2,90	243,60	820,90	254,73	7,56
Обед:														
52	Закуска из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
174	Зрны рублистые мясные	80	14,00	16,70	3,90	221,90	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	288,30	38,40	3,90
303	Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	228,50	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08
342	Компот из яблок с витамином С	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
прям	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
прям	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	38,33	65,63	21,00	1,47
Итого на обед:			72,24	74,29	378,90	1018,73	1,80	101,05	132,27	16,67	739,59	2854,86	857,38	20,73
ИТОГО:			91,73	93,14	477,02	1690,33	2,29	119,14	198,27	13,57	983,19	3675,76	1112,11	38,29

День: третий

Полдень: вторая

Сезон: зима-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			ценность	(мг)				вещества				
				(г)	Б			Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	Завтрак:															
прям	Икра сабалина	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50		
284	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60		
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20		
прям	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
прям	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Итого на завтрак:		21,00	19,11	62,89	521,75	0,29	7,67	3,40	0,79	86,86	310,34	85,64	8,30		
	Обед:															
47	Квашеная капуста	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,43	9,65	0,40		
1150	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	1,47	0,00	0,30	21,30	12,27	5,17	0,27		
238	Шницель рыбный натуральный	80	8,06	3,60	6,02	106,99	0,04	2,39	0,18	0,35	42,24	120,36	18,42	1,59		
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	43,66	55,79	20,32	0,82		
349	Нашптов из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62		
прям	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
прям	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	18,33	65,63	21,00	1,47		
	Итого на обед:		17,87	19,16	92,41	610,98	0,39	31,04	42,18	1,79	184,44	324,30	98,56	5,61		
	ИТОГО:		38,87	38,27	155,30	1132,73	0,68	38,71	45,58	2,58	271,30	634,64	184,20	13,91		

День: четвертый

Пол: первая

Стаж: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Продукция	Масса порции (г)	Полезные			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			вещества				(мг)				вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
131/1	Кукуруза консервированная	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,00	0,00	0,12	21,30	56,30	18,40	1,14
267	Шницель мясной рубленый	80	8,25	12,10	7,16	170,94	0,02	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58
309/1	Макропитие мясное отварное с овощами	110/90	4,83	5,19	26,62	172,90	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96
382	Каша с маслом	200	4,08	1,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
прям	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
прям	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
прям	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36
Итого на завтрак:			25,33	25,71	101,97	740,54	0,41	7,41	73,60	1,05	227,20	338,99	96,93	4,52
Обед:														
55	Закуска из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,15
94	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	0,09	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93
143	Сосиска отварная	50	6,66	8,22	0,96	119,70	0,02	0,00	0,00	0,23	15,00	9,00	5,40	1,08
303	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67
338	Яблоко свежес	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
386	Кефир	200	4,86	5,00	9,78	103,50	0,04	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18
прям	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
прям	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	38,33	65,63	21,00	1,47
Итого на обед:			78,90	76,99	323,93	839,28	1,29	38,51	154,25	3,69	801,08	975,05	345,93	20,91
ИТОГО:			104,23	102,70	425,90	1579,74	1,70	45,92	227,85	4,74	1028,28	1315,04	442,86	25,43

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Продукт пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	36,20	18,40	1,14
234	Копченая рыба	80	6,92	5,34	9,61	113,98	0,05	0,31	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71
311	Картофель в мундире	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	15,80	0,08	0,26	34,30	101,40	29,60	1,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,60	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
пром	масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	65,00	0,00		40,00		2,00	3,00	0,00	0,00
	Итого на завтрак:		17,14	19,71	72,09	533,71	0,33	16,52	51,88	1,01	138,52	296,64	76,82	4,17
Обед:														
70	Овощи натуральные соевые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
92	Щи из квашеной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,36	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
388	Паштет из печени индейки	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,36	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	38,33	65,63	21,00	1,47
	Итого на обед:		54,04	56,68	227,26	566,81	3,62	82,76	107,17	4,32	408,41	837,38	249,26	21,32
	ИТОГО:		71,18	76,39	299,35	1100,52	3,95	99,28	159,05	5,33	546,93	1133,99	326,08	25,49

Дневник
 Вид: дневник
 Статус: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прим. пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
пром	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	13,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40
222	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
пром	Стерилизованное молоко	30	0,12	0,00	13,76	63,34	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
158	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
Итого на завтрак:			24,46	22,68	102,15	710,56	0,18	14,08	83,81	1,11	246,50	328,63	54,57	4,63
Обед:														
52	Закуска из свеклы отварной.	60	0,83	3,62	4,98	33,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5
1500	Биточки рубленные из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	131,79	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44
205	Макарона отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	18,33	65,63	21,00	1,47
Итого на обед:			21,71	28,10	110,16	780,53	0,51	17,01	56,23	3,89	158,41	390,75	124,40	10,51
ИТОГО:			22,21	28,60	122,41	1491,09	0,54	29,51	56,23	4,14	178,41	404,50	135,65	13,26

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Приним пища	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			вещества				(мг)				вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
15	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		13,97	16,90	60,73	529,30	0,14	13,91	58,78	0,84	433,19	330,69	58,87	4,24
	Обед:													
52	Закуска из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
99	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,13	96,87	0,07	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78
284	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,13	290,05	0,10	3,35	0,00	0,50	32,11	213,44	42,09	3,60
20	Пантенок из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	38,13	65,63	21,00	1,47
	Итого на обед:		25,04	28,68	87,31	707,40	0,44	23,98	0,00	4,03	152,65	405,83	112,71	10,11
	ИТОГО:		38,61	45,58	148,04	1236,70	0,58	37,86	58,78	4,87	585,84	736,52	171,58	14,35

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимно-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Примечание	Масса	Пищевые			Энергетик	Витамины				Минеральные				
			вещества				числовая	(мг)				вещества			
			белки	жир	угл.			ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
(г)	(ккал)	(мг)				(мг)									
Завтрак:															
131	Зеленый горошек консервиров.	60	3,46	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	
289	Рис из Индии	175	12,96	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,90	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
прим	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	3,75	26,50	6,25	0,78	
прим	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
прим	масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,00	0,00		40,00		2,00	3,00	0,00	0,00	
Итого на завтрак:			20,29	19,96	70,61	542,64	0,24	14,34	40,15	0,97	89,25	233,10	78,95	4,64	
Обед:															
70	Салоны натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	3,45	0,01	1,75	0,00	0,05	31,50	12,00	7,00	0,30	
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	63,80	29,80	1,30	
234	Костята рыбная	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	
311	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04	
342	Компот из абрик. с витамином С	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	21,70	18,40	13,40	0,71	
прим	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00	
прим	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	38,33	65,63	21,00	1,47	
Итого на обед:			56,92	57,26	246,23	689,58	0,99	83,65	92,18	3,45	378,40	891,57	263,27	79,67	
ИТОГО:			77,21	77,22	316,84	1232,22	1,23	97,99	132,33	4,42	467,65	1034,67	342,22	84,31	

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Примечание	Масса порция (г)	Пищевые			Энергия ккал	Витамины				Минеральные				
			вещества				железо (мг)	(мг)				вещества			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:															
70	Овсянка натуральная сладкая	60	0,40	0,05	0,83	5,43	0,01	1,73	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	
174	Зерны рубленые мясные	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	6,30	0,00	1,00	24,50	250,50	38,40	3,90	
303	Каши гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	
382	Каши с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,32	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78	
пром	Сок фруктовый (тетрапакет)	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	
Итого на завтрак:			25,82	17,92	118,12	741,06	0,38	24,62	31,10	2,36	253,07	497,26	142,38	11,05	

Обед:														
15	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
140	Суп картофельный с мясными изделиями	200	2,32	3,12	17,41	286,00		0,05	0,88	0,00	16,00	37,60	12,00	0,87
123	Запеканка из творога	190	20,50	16,40	20,40	311,20	0,16	0,80	0,40	6,80	280,20	186,60	59,80	2,40
159	Соус сладкой фруктовой	80	0,31	0,00	28,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	38,33	65,63	21,00	1,47
Итого на обед:			33,64	25,63	131,84	1071,75	0,41	4,40	2,06	10,56	663,47	707,77	183,62	6,36
ИТОГО:			59,46	43,55	250,96	1812,81	0,79	29,02	33,16	13,12	916,54	1205,03	276,01	17,41

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимно-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Пример пищи	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			вещества				С	(мг)			вещества			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак:														
прям	Начо кабачковая	60	1,01	0,03	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	21,20	30,40	16,10	0,50
235	Шницель рыбный натуральный	80	8,06	5,60	6,02	106,99	0,04	2,39	0,18	0,35	42,24	120,36	18,42	1,59
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20
прям	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
прям	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
прям	Кондитерское изделие	30	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,30	18,00	4,00	0,40
Итого на завтрак:			17,19	13,50	86,17	549,39	0,35	18,13	5,59	1,75	116,85	291,05	86,29	7,51
Обед:														
52	Закуска из сыра отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5
297	Фрикадельки из кур	80	16,70	4,10	5,20	124,50	0,06	0,00	0,04	0,40	17,50	160,40	18,79	1,03
205	Макарон отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06
386	Кефир	200	6,4	6,4	9,44	120,82	0,08	1,2	0,06	0	244	193	28	0,2
прям	Сок фруктовый (тетрапакет)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	74,00	14,00	8,00	2,80
прям	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,60	26,00	5,60	0,44
прям	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	38,33	65,63	21,00	1,47
Итого на обед:			36,77	29,53	115,30	874,16	0,59	18,18	0,33	2,61	400,71	663,79	143,71	10,30
ИТОГО:			53,96	43,03	201,47	1423,55	0,94	37,31	5,92	4,36	517,56	954,75	230,00	17,81

День: одиннадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Примечание	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			вещества				(мг)				вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
122	Пудинг из творога ванильный	160	18,30	16,92	29,30	141,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
прим	Сгущенное молоко	10	0,12	0,09	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
158	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	16,00	48,00	0,00	0,00
прим	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
138	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,23	95,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
Итого на завтрак:			22,96	20,78	86,95	626,66	0,17	14,08	83,80	0,51	246,30	319,63	50,57	4,23
Обед:														
47	Каша рисовая	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,60
108	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24
139	Голубцы рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56
178	Каша рисовая с морковью	150	2,90	3,40	17,20	209,00	0,08	0,59	0,03	0,20	64,10	108,90	30,30	0,49
прим	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40
149	Напиток из сухофруктов с витамином С	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62
прим	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
прим	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,51	0,00	0,17	38,33	65,63	21,00	1,47
Итого на обед:			17,08	19,74	139,20	867,74	0,56	20,68	40,34	5,67	261,62	467,99	148,36	5,62
ИТОГО:			40,04	40,52	226,15	1494,40	0,73	34,76	124,14	6,18	507,92	778,62	198,93	9,85

День: двенадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины				Минеральные				
			вещества				ценность	(мг)				вещества			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Рацион	Наименование блюда	порции	(г)			(ккал)									
	Завтрак:														
15	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	
84	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	15,09	241,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	15,00	27,00	0,60	
176	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
продолж	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
138	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	
	Итого на завтрак:		15,02	14,51	82,40	519,85	0,08	12,74	0,78	0,84	304,60	207,55	55,75	4,37	
	Обед:														
70	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	
94	Рассольник	200	2,02	3,00	11,98	101,81	0,09	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93	
1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	
128	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82	
138	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	
389	Соус фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
продолж	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
продолж	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	12,56	61,44	0,17	0,21	0,00	0,17	38,33	65,63	21,00	1,47	
	Итого на обед:		19,14	26,38	104,79	681,69	0,53	41,29	58,00	2,95	153,84	324,35	134,83	10,95	
	ИТОГО:		34,16	34,89	187,19	1201,54	0,61	54,03	58,78	3,79	458,44	531,90	180,58	15,32	

Литература 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. - Москва 2009. «Харвест». под редакцией В.Т. Лисицыной.

2. Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Мельникова. М. Лада-пресс, 2017.