

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "НОШ г. Бодайбо"



Смола

И.И.Смола

21 февраля

2024 год

Приказ № 49

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Начальная общеобразовательная школа г. Бодайбо"
(весна - лето 2024 год, воспитанники в возрасте 3-7 лет)

г.Бодайбо

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак															
86	Суп молочный с вермишелью	200	5,93	2,3	9,45	109,8	0,1	0,12	1,13	0,01	0,1	143,52	99,32	14,17	0,55	
346	Бутерброд с молоком сгущённым(варёно	20\15	1,44	1,7	11,1	64	0,01	0,01	0,2	0	0,06	61,4	23,3	13,1	0,04	
384	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,03	0,01	6,8	8,1	7	1,4	
123	Яблоко	100	0,4	0,4	20,8	45	0,01		8,4	0,02	0,06	14	10	8	2	
	Всего за завтрак		8,07	5	48,45	253,8	0,12	0,14	19,37	0,06	0,23	225,72	140,72	42,27	3,99	
	Обед															
4	Помидор свежий(консервированный)	70	0,46	0,2	2,03	9,8	0,01	0	5	0	0	24,7	28,3	0	0,9	
66	Суп из овощей на к\б	200	5,14	12,9	5,36	168	0,23	0,2	14,84	0,09	3,1	132,81	85,63	22,01	0,94	
289	Плов из отварной птицы	200	7,88	18,33	22,8	381,7	0,17	0,7	5,06	0,12	3,61	133,9	68,16	38,15	1,09	
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3	
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5	
398	Кисель из вишни	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	0,05	0,03	14,86	10	5,4	0,44	
	Всего за обед		20,46	32,53	104,21	772,03	0,46	0,91	27,5	0,26	6,84	332,12	330,74	65,56	4,17	
	Полдник															
191	Омлет натуральный	120	4,78	5,4	10,02	109,54	0,09	0,09	0,9	0,2	2,52	128,2	51,3	20,7	0,55	
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25	
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,31	61,62	0	0	4,2	0	0,01	49,05	10,3	4,24	0,7	
	Всего за полдник		7,1	5,64	50,78	231,06	0,1	0,09	5,1	0,2	2,53	185,65	108,25	39,04	1,5	
	Ужин															
318	Картофельное пюре с морковью	150	4,54	10,3	12,68	165,32	0,09	0,05	2,4	0,02	0,1	98,3	117,46	38,97	0,6	
20	Огурец свежий (консервированный)	60	0,48		0,8	9	0,01	0	0		0,03	13,2	15,6		0,54	
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25	
382	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	0	0	5,4	10,96	0	0,08	
	Всего за ужин		7,27	10,53	55,97	294,34	0,11	0,05	2,4	0,02	0,17	125,3	190,67	53,07	1,47	
	Всего за день		42,9	53,7	259,41	1551,23	0,79	1,19	54,37	0,54	9,77	868,79	770,38	199,94	11,13	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак														
157	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5,08	5,5	9,42	103,48	0,12	0,03	1,06	0,01	0,06	102,82	66,6	15,59	0,33
497	Бутерброд с маслом\джемом	20\5\35	1,72	4,2	32,9	146,3	0,3	0,01	0,5	0	0,08	15,6	25,84	9,3	0,18
384	Чай с молоком	200	11,3	0,02	11,76	68,5	0,01	0,03	0,56	0,05	0,4	58,09	95	14	0,89
530	Биойогурт	100	2,8	2,19	4,09	47,26	0,03	0,02	0,7	0,12	0	120	26,38	3,83	0,1
	Всего за завтрак		20,9	11,91	58,17	365,54	0,46	0,09	2,82	0,18	0,54	296,51	213,82	42,72	1,5
	Обед														
67	Салат зелёный горошек с луком	100	2,61	6,03	6,49	90,72	0,27	0,03	2,7	0,04	0,27	27,5	26,9	24,21	0,9
6	Суп с рыбной консервой	200	5,62	3,59	8,64	119,67	0,04	0,04	1,29	0,01	1,98	79,01	77,2	14,11	0,91
46	Суфле из печени	100	4,85	9,15	32,3	315,79	0,21	0,37	14,19	0,08	1,95	140,65	51,93	31,65	1,89
317	Картофельное пюре	150	5,9	9,3	13,61	165,29	0,04	0,16	2,4	0,02	1,1	124,29	87,46	38,97	0,61
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,8
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
407	Сок фруктовый	200	2	2	3,6	25	0,01	0,06	9,5	0	0,03	40	0	0	1,3
	Всего за обед		27,48	30,89	119,54	868,32	0,56	0,66	27,68	0,13	4,33	437,3	294,68	147,39	6,3
	Полдник														
54-5	Пудинг из творога с яблоками	150	2,9	7,8	18	250,3	0,05	0,29	1,59	0,07	2,01	108	105	28	0,55
346	Молоко сгущённое 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	96	0,01	0,11	0,3		0,03	92,1	81,6	8,6	0,06
382	Чай п\ сладкий	200	0	0	10,04	50,12	0	0	0	0	0	5,4	7,46	0	0,06
	Всего за полдник		5,06	10,35	44,69	396,42	0,06	0,4	1,89	0,07	2,04	205,5	194,06	36,6	0,67
	Ужин														
167	Суп молочный с рисом	200	5,12	4,48	19,01	106,86	0,1	0,1	9	0,02	0,17	58,84	34,67	6,4	0,64
	Печенье	20	0,69	1,36	3,69	40,53	0	0	1,11	0,06	0,07	4,5	1,85	0	0
382	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	0	0	5,4	10,96	0	0,08
	Всего за ужин		5,81	5,84	37,74	207,51	0,1	0,1	10,11	0,08	0,24	68,74	47,48	6,4	0,72
	Всего за день		59,25	58,99	260,14	1837,79	1,18	1,25	42,5	0,46	7,15	1008,05	750,04	233,11	9,19

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
160	Каша манная молочная жидкая	200	3,52	9,4	17,2	175,9	0,03	0,22	0,1	0,08	1,01	102,6	38,56	14,93	0,92
492	Бутербод с маслом, сыром	20\5\20	5,62	10,48	10,06	152	0,04	0,07	0,7	0	0,07	88,4	87,35	17,35	0,5
391	Кофейный напиток	200	2,8	0,04	7,8	90,56	0,03	0,07	1	0	0,05	113,8	98	14	0,14
126	Мандарин	100	0,8	0,2	11,3	38	0,04		30	0,01	0,05	25	8,5	5	0,3
	Всего за завтрак		12,74	20,12	28,5	456,46	0,14	0,36	31,8	0,09	1,18	329,8	232,41	51,28	1,86
Обед															
20	Огурец свежий (консервированный)	60	0,48		0,8	9	0,01	0	0		0,03	13,2	15,6		0,54
70	Суп картофельный с макаронными издели	200	2,39	3,87	6,95	105,83	0,09	0,05	0,18	0	3,67	14,22	58,71	72,34	0,57
255	Котлета мясная\ соус томатный	80\30	8,97	8,96	15,71	200,5	0,45	0,05	0,11	0	1,03	85,75	126,46	14,32	0,41
91	Рагу из овощей	150	6,9	9,3	23,61	195,91	0,04	0,16	2,4	0,02	0,59	124,29	87,46	38,97	0,61
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3
409	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	14,72	65,76	0,02	0,01	12,2	0	0	39,76	6,72	0	0,3
	Всего за обед		18,88	23,17	121,74	728,85	0,6	0,11	12,49	0,02	4,83	303,07	346,14	125,11	2,62
Полдник															
460	Шанежка с картофелем	120	10,58	7,64	57,48	367,72	0,22	0,08	3,34	0,02	1,1	91,9	87,46	38,97	1,08
384	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,28	0,01	6,8	8,1	7	1,4
	Всего за полдник		10,88	8,24	64,58	402,72	0,22	0,09	12,98	0,3	1,11	98,7	95,56	45,97	2,48
Ужин															
54-30	Курица тушённая с морковью	150	5,2	8,6	6,6	186,9	0,06	0,08	1,95	0,09	1,05	34	69	82	1,5
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,31	61,62	0	0	4,2	0	0,01	49,05	10,3	4,24	0,7
	Всего за ужин		7,52	8,84	47,36	308,42	0,07	0,08	6,15	0,09	1,1	91,45	125,95	100,34	2,45
	Всего за день		50,02	60,37	262,18	1896,45	1,03	0,64	63,42	0,5	8,22	823,02	800,06	322,7	9,41

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
163	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,44	5,65	12,47	103,92	0,17	0,18	0,08	0,08	0,3	104,7	39,32	32,17	0,99
495	Бутерброд с маслом	20\10	1,62	13,1	9,66	131,04	0,03	0,02	0,28	0	0,09	19,3	48,2	14,1	0,26
387	Какао с молоком	200	3,49	0,7	29,73	146,87	0,04	0,07	1,32	0	0,1	83,85	89,6	25,92	0,66
123	Яблоко	100	0,4	0,4	20,8	45	0,01		8,4	0,02	0,06	14	10	8	2
	Всего за завтрак		10,95	19,85	33,27	426,83	0,25	0,27	10,08	0,1	0,55	221,85	187,12	80,19	3,91
Обед															
43	Салат картофельный с солёными огурцам	100	1,52	4,73	7,95	80,68	0,07	0,08	4,97	0,08	0	30,66	24,6	0,3	0,7
65	Суп с бобовыми м\б	200	5,43	4,78	17,98	193,85	0,08	0,07	4,5	0,01	3,8	76,3	59,05	37,06	0,84
217	Рыба, припущена в молоке	95	4,33	4,9	9,88	119,92	0,08	0,06	0,97	0	3,02	40,04	64,45	28,15	0,62
303	Рис отварной с маслом	150	3,63	5,08	18,3	173,47	0	0	0	0	0	82,21	63,6	2,01	0,02
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
123	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10,1	64,1	0,02		0	0	0,04	18,1	78,7	20,5	0,6
399	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,2	11,87	90,58	0,05	0,01	2,1	0,01	0,09	56,37	16,7	0	0
	Всего за обед		21,49	20,64	103,53	782,5	0,31	0,22	12,54	0,1	6,99	312,08	353,75	102,12	3,03
Полдник															
306	Макаронные изделия отварные	150	5,98	4,51	17,45	75,75	0,07	0,05	0	0,02	0,4	41,38	51,25	15,5	0,78
270	Сосиска отварная	75	6,18	6,04	13,31	187,54	0,01	0,05	0	0	1,86	108	59,54	2,6	0,88
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
382	Чай п\ сладкий	200	0	0	10,04	50,12	0	0	0	0	0	5,4	7,46	0	0,06
	Всего за полдник		14,41	10,78	68,25	373,31	0,09	0,1	0	0,02	2,3	163,18	164,9	32,2	1,97
Ужин															
191	Омлет натуральный	120	4,78	5,4	10,02	109,54	0,09	0,09	0,9	0,2	2,52	128,2	51,3	20,7	0,55
35	Зелёный горошек	60	0,71	3,97	4,02	59,88	0,07	0,06	4,39	0,09	0,18	18,12	24,12	3,96	0,6
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
382	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	0	0	5,4	10,96	0	0,08
	Всего за ужин		7,74	9,6	56,53	289,44	0,17	0,15	5,29	0,29	2,74	160,12	133,03	38,76	1,48
	Всего за день		54,59	60,87	261,58	1872,08	0,82	0,74	27,91	0,51	12,58	857,23	838,80	253,27	10,39

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
168	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,23	5,67	13,04	119,27	0,1	0,09	1,33	0,09	0,9	67,4	48,53	15,87	0,53
495	Бутерброд с повидлом	20\20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,5	0	0,06	18,6	23,3	13,1	0,37
384	Чай с молоком	200	11,3	0,02	11,76	68,5	0,01	0,03	0,56	0,05	0,4	58,09	95	14	0,89
406	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,65	2,19	4,09	47,26	0,03	0,15	0,7	0,02	0,2	120	0,2	7	0,1
Всего за завтрак			20,42	11,79	49,19	356,39	0,16	0,28	3,09	0,16	1,56	264,09	167,03	49,97	1,89
Обед															
40	Салат из свёклы с чесноком	100	1,32	9,08	4,69	99,74	0,1	0,03	0,26	0,06	0,05	40,78	53,2	0	0,06
75	Суп- лапша домашняя на к\б	200	3,17	4,8	15,2	188,52	0,09	0,08	1,54	0,02	1,47	71,28	48,71	7,64	0,41
295	Котлета припущенная (куриная)	90	4,97	4,19	6,39	204,8	0,1	0,3	1,02	0,05	2,05	56,8	97,61	18,38	1,91
355	Соус томатный	30	1,07	1,23	1,18	20,13	0,01	0	0,05	0	0	3,77	36,5	0	0,01
317	Картофельное пюре	150	5,9	9,3	13,61	165,29	0,04	0,16	2,4	0,02	1,1	124,29	87,46	38,97	0,61
123	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10,1	64,1	0,02		0	0	0,04	18,1	78,7	20,5	0,6
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
411	Напиток из клубники	200	0,3	0,07	8,09	84,99	0	0	15,5	0	0,3	9,21	0	0	0,37
Всего за обед			19,66	29,62	86,71	887,47	0,35	0,57	20,77	0,15	5,05	328,86	365,68	85,49	3,96
Полдник															
	Зразы манные с мясом\ соус	150\30	4,29	13,24	28,43	120,5	0,09	0,07	12,2	0,03	0,9	138,38	43	16,88	1,16
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
384	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,28	0,01	6,8	8,1	7	1,4
	Вафля	40	2,26	1,63	2,94	50,26	0,04	0,02	0,24	0,02	0	10,8	21,92	7,5	1,04
Всего за полдник			9,1	15,7	65,92	265,66	0,14	0,1	12,44	0,33	0,9	164,38	119,67	45,48	2,45
Ужин															
303	Рис отварной с маслом	150	3,63	5,08	18,3	173,47	0	0	0	0	0	82,21	63,6	2,01	0,02
187	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,12	31,33	0,01	0,07	0	0	1	3,65	15,6	0,74	0,31
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,31	61,62	0	0	4,2	0	0,01	49,05	10,3	4,24	0,7
Всего за ужин			8,49	7,62	59,18	326,32	0,02	0,07	4,2	0	1,05	143,31	136,15	21,09	1,28
Всего за день			57,67	64,73	261,00	1835,84	0,67	1,02	40,5	0,64	8,56	900,64	788,53	202,03	9,58

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
165	Каша пшённая молочная жидкая	200	4,04	5,5	11,32	108,7	0,5	0,4	0,08	0,03	0,11	71	58,4	13,59	0,84
495	Бутерброд с маслом	20\10	1,62	13,1	9,66	131,04	0,03	0,02	0,28	0	0,09	19,3	48,2	14,1	0,26
391	Кофейный напиток	200	2,8	0,04	7,8	90,56	0,03	0,07	1	0	0,05	113,8	98	14	0,14
126	банан	100	1,5	0,5	21	89,3	0,04		19	0,04	0,03	10	28	42	0,6
	Всего за завтрак		9,96	19,14	32,32	419,6	0,6	0,49	20,36	0,07	0,28	214,1	232,6	83,69	1,84
Обед															
67	Салат зелёный горошек с луком	100	2,61	6,03	6,49	90,72	0,27	0,03	2,7	0,04	0,27	27,5	26,9	24,21	0,9
64	Рассольник Ленинградский на к\б	200	7,98	5,8	12,29	168,68	0,08	0,04	3,36	0,03	4,35	99,52	64,18	10,76	0,56
494	Курица запечённая (голень)	90	4,97	5,19	26,39	134,8	0,1	0,1	0,02	0,04	1,05	76,8	58,11	28,38	0,51
355	Соус томатный	30	1,07	1,23	1,18	20,13	0,01	0	0,05	0	0	3,77	36,5	0	0,01
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,05	8,33	14,57	216,36	0,09	0,17	0,08	0,09	0,11	63,87	50,95	11,65	0,69
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
402	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	0,01	19,2	0,06	0,3	6,9	5,9	6,3	2,86
	Всего за обед		27,48	28,5	132,77	841,34	0,59	0,35	25,41	0,26	6,18	304,21	381,19	119,75	6,33
Полдник															
195	Кекс творожный	100	7,39	7,58	20,95	118,98	0,18	0,19	0,26	0,01	1,73	147,23	37,42	16,56	0,08
346	Молоко сгущённое 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	96	0,01	0,11	0,3		0,03	92,1	81,6	8,6	0,06
382	Чай п\ сладкий	200	0	0	10,04	50,12	0	0	0	0	0	5,4	7,46	0	0,06
	Всего за полдник		9,55	10,13	47,64	265,1	0,19	0,3	0,56	0,01	1,76	244,73	126,48	25,16	0,2
Ужин															
317	Картофельное пюре	150	5,9	9,3	13,61	165,29	0,04	0,16	2,4	0,02	1,1	124,29	87,46	38,97	0,61
20	Огурец свежий (консервированный)	60	0,48		0,8	9	0,01	0	0		0,03	13,2	15,6		0,54
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
384	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,03	0,01	6,8	8,1	7	1,4
	Всего за ужин		8,93	10,13	48,96	269,19	0,06	0,17	12,04	0,05	1,18	152,69	157,81	60,07	2,8
	Всего за день		55,92	67,9	261,69	1795,23	1,44	1,31	58,37	0,39	9,4	915,73	898,08	288,67	11,17

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
155	Каша " Дружба" молочная	200	5,45	4,68	24,87	112,01	0,15	0,14	0,06	0,08	0,94	98,88	74,28	24,6	0,8
492	Бутербод с маслом, сыром	20\5\20	5,62	10,48	10,06	152	0,04	0,07	0,7	0	0,07	88,4	87,35	17,35	0,5
387	Какао с молоком	200	3,49	0,7	29,73	146,87	0,04	0,07	1,32	0	0,1	83,85	89,6	25,92	0,66
530	Биойогурт	100	2,8	2,19	4,09	47,26	0,03	0,02	0,7	0,12	0	120	26,38	3,83	0,1
	Всего за завтрак		17,36	18,05	28,96	458,14	0,26	0,3	2,78	0,2	1,11	391,13	277,61	71,7	2,06
	Обед														
4	Помидор свежий(консервированный)	70	0,46	0,2	2,03	9,8	0,01	0	5	0	0	24,7	28,3	0	0,9
66	Солянка домашняя на м\б	200	5,04	10,26	13,08	161,86	0,02	0,05	2,72	0,02	3,35	92,8	68,4	12,8	1,08
226	Котлета рыбная	80	10,4	10,3	21,61	200,29	0,03	0,02	8,4	0	0,8	88,3	57,45	8,97	0,71
353	Соус белый на рыбном бульоне	30	0,15	1,23	1,05	15,94	0,01	0	0,05	0	0	13,77	36,05	1,2	0,01
306	Макаронные изделия отварные	150	5,98	4,51	17,45	75,75	0,07	0,05	0	0,02	0,4	41,38	51,25	15,5	0,78
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3
409	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	14,72	65,76	0,02	0,01	14	0	0	39,76	6,72	0	0,3
	Всего за обед		29,07	27,54	129,89	681,25	0,19	0,13	30,17	0,04	4,65	326,56	386,82	76,92	4,58
	Полдник														
54-6	Омлет с цветной капустой	150	4,2	6,1	7,5	193,6	0,1	0,4	14,5	0,02	2,1	101	85	22	2,4
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
398	Кисель из черешни	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	0,05	0,03	14,86	10	5,4	0,44
	Всего за полдник		6,93	6,61	49,02	314,18	0,13	0,41	17,1	0,07	2,17	124,26	141,65	41,5	3,09
	Ужин														
40	Салат из свёклы отварной	100	1,32	2,08	4,69	99,74	0,1	0,03	0,26	0,06	1,05	40,78	53,1	3,6	0,06
57	Фрикадельки из кур	70	2,08	3,14	7,45	127	0,1	0	0,5	0,03	0	17,64	38,04	3,06	0,64
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
382	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	0	0	5,4	10,96	0	0,08
	Всего за ужин		5,65	5,45	54,63	346,76	0,21	0,03	0,76	0,09	1,09	72,22	148,75	20,76	1,03
	Всего за день		59,01	57,65	262,50	1800,33	0,79	0,87	50,81	0,4	9,02	914,17	806,08	210,88	10,76

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак														
167	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	4,48	19,01	106,86	0,1	0,1	9	0,02	0,17	58,84	34,67	6,4	0,64
346	Бутерброд с молоком сгущённым(варёно	20\15	1,44	1,7	11,1	64	0,01	0,01	0,2	0	0,06	61,4	23,3	13,1	0,04
384	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,03	0,01	6,8	8,1	7	1,4
126	банан	100	1,5	0,5	21	89,3	0,04		19	0,04	0,03	10	28	42	0,6
	Всего за завтрак		8,36	7,28	40,01	295,16	0,15	0,12	37,84	0,09	0,27	137,04	94,07	68,5	2,68
	Обед														
20	Огурец свежий (консервированный)	60	0,48	0	0,8	9	0,01	0	0		0,03	13,2	15,6		0,54
69	Суп картофельный с галушками на к\б	200	3,97	8,84	11,98	122,36	0,06	0,04	0,01	0,01	2,4	103,96	91,33	4,11	1,1
270	Сосиска отварная	75	6,18	6,04	13,31	187,54	0,01	0,05	0	0	1,86	108	59,54	2,6	0,88
311	Капуста тушённая	150	4,93	8,84	13,54	191,5	0,09	0,18	7,56	0,07	0,12	185,33	80,75	6,4	0,06
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,02	9,05	39,35	10,25	0,3
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
399	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,2	11,87	90,58	0,05	0,01	2,1	0,01	0,09	56,37	16,7	0	0
	Всего за обед		22,39	24,74	111,45	752,83	0,25	0,28	9,67	0,09	4,6	492,71	402,57	51,56	3,38
	Полдник														
518	Ватрушка с повидлом	100	5,4	14,4	46,8	312,48	0,19	0,05	2,17	0,04	0,83	91,52	88,72	42,59	0,97
384	Чай с молоком	200	11,3	0,02	11,76	68,5	0,01	0,03	0,56	0,05	0,4	58,09	95	14	0,89
	Всего за полдник		16,7	14,42	58,56	380,98	0,2	0,08	2,73	0,09	1,23	149,61	183,72	56,59	1,86
	Ужин														
36	Биточки манне	150	8,2	9,2	44,6	233,6	0,05	0,06	0,2	0,01	1,85	101,01	96,95	3,51	1,69
346	Молоко сгущённое 8,5%	20	1,44	1,72	3,63	64	0,01	0,02	0,05	0	0	14,86	22,46	0,04	0,04
384	Чай с молоком	150	2,47	0,01	8,82	71,37	0,007	0,02	0,42	0,53	0,3	43,56	51,25	10,5	0,66
	Всего за ужин		12,11	10,93	57,05	368,97	0,067	0,1	0,67	0,54	2,15	159,43	170,66	14,05	2,39
	Всего за день		59,56	57,37	267,07	1797,94	0,667	0,58	50,91	0,81	8,25	938,79	851,02	190,7	10,31

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак														
160	Каша манная молочная жидкая	200	3,52	9,4	17,2	175,9	0,03	0,22	0,1	0,08	1,01	102,6	48,56	34,93	0,92
495	Бутерброд с маслом	20\10	1,62	13,1	9,66	131,04	0,03	0,02	0,28	0	0,09	19,3	48,2	14,1	0,26
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,31	61,62	0	0	4,2	0	0,01	49,05	10,3	4,24	0,7
406	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,65	2,19	4,09	47,26	0,03	0,15	0,7	0,02	0,2	120	0,2	7	0,1
	Всего за завтрак		7,86	24,7	44,26	415,82	0,09	0,39	5,28	0,1	1,31	290,95	107,26	60,27	1,98
	Обед														
4	Помидор свежий(консервированный)	70	0,46	0,2	2,03	9,8	0,01	0	5	0	0	24,7	28,3	0	0,9
113	Борщ сибирский на м\б	200	5,59	5,16	16,11	127,07	0,08	0,07	7,82	0,07	2,35	130	76,05	17	0,87
266	Тефтели из говядины" ёжики"	90	8,36	4,85	12,34	256,1	0,06	0,01	2,16	0,04	1,92	53,96	83,34	19,79	0,16
355	Соус томатный	30	1,07	1,23	1,18	20,13	0,01	0	0,05	0	0	3,77	36,5	0	0,01
180	Пюре из гороха с маслом	150	3,56	9,48	38,49	276,21	0,35	0,03	0,46	0,04	1,01	119,8	58,85	4,3	0,73
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,05	9,05	39,35	10,25	0,3
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
407	Сок фруктовый	200	2	2	3,6	25	0,01	0,06	9,5	0	0,03	40	0	0	1,3
	Всего за обед		27,54	23,74	117,59	866,16	0,55	0,17	24,99	0,15	5,39	398,08	421,69	69,29	4,77
	Полдник														
306	Макаронные изделия отварные	150	5,98	4,51	17,45	75,75	0,07	0,05	0	0,02	0,4	41,38	51,25	15,5	0,78
187	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,12	31,33	0,01	0,07	0	0	1	3,65	15,6	0,74	0,31
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
	Зефир	35	0,29	0,04	7,87	104,17	0,02	0,03	5,6	0	0,1	36,75	5,82	0,1	0,4
382	Чай п\ сладкий	200	0	0	10,04	50,12	0	0	0	0	0	5,4	7,46	0	0,06
	Всего за полдник		8,23	4,51	62,93	321,27	0,09	0,15	5,6	0,02	1,54	95,58	126,78	30,44	1,8
	Ужин														
155	Каша " Дружба" молочная	200	5,45	4,68	24,87	112,01	0,15	0,14	0,06	0,08	0,94	98,88	74,28	24,6	0,8
	Вафля	40	2,26	1,63	2,94	50,26	0,04	0,02	0,24	0,02	0	10,8	21,92	7,5	1,04
384	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	35	0	0,01	9,64	0,03	0,01	6,8	8,1	7	1,4
	Всего за ужин		8,01	6,91	34,91	197,27	0,19	0,17	9,94	0,13	0,95	116,48	104,3	39,1	3,24
	Всего за день		51,64	59,86	259,69	1800,52	0,92	0,88	45,81	0,4	9,19	901,09	760,03	199,1	11,79

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
162	Каша овсяна " Геркулес" молочная жидкая	200	4,02	6	28,23	138,1	0,05	0,06	1,01	0,01	0,03	101,4	109,35	18,37	0,75
495	Бутерброд с повидлом	20\20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,5	0	0,06	18,6	23,3	13,1	0,37
384	Чай с молоком	200	11,3	0,02	11,76	68,5	0,01	0,03	0,56	0,05	0,4	58,09	95	14	0,89
203	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,05		1	0	0	2,8	52,4	6	0,26
	Всего за завтрак		5,66	10,21	69,79	301,46	0,12	0,07	3,07	0,01	0,09	122,8	185,05	37,47	1,38
Обед															
40	Салат из свёклы с чесноком	100	1,32	9,08	4,69	99,74	0,1	0,03	0,26	0,06	0,05	40,78	53,2	0	0,06
72	Суп с рыбными фрикадельками	200	10,5	6,24	11,28	112,96	0,04	0,05	3,67	0,05	2,4	79,96	83,2	34,11	1,1
285	Азу (с говядиной)	200	10,68	6,73	21,03	375,53	0,17	0,14	18,67	0,03	3,27	237,94	52,18	35,09	0,64
123	Хлеб ржаной	30	2	0,36	5,05	32,05	0,01		0	0	0,04	9,05	29,35	10,29	0,3
122	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,46	54,9	119,8	0,02		0	0	0,08	16,8	99,3	28,2	0,5
411	Напиток из клубники	200	0,3	0,07	8,09	84,99	0	0	15,5	0	0,3	9,21	0	0	0,37
	Всего за обед		29,3	22,94	105,04	825,07	0,34	0,22	38,1	0,14	6,14	393,74	317,23	107,69	2,97
Полдник															
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,05	8,33	14,57	216,36	0,09	0,17	0,08	0,09	0,11	63,87	50,95		0,69
405	Молоко кипячёное	200	5,6	5,38	12,78	120,12	0,02	0,15	4,5	0,02	2,08	180,86	53,06	21,65	0,17
	Печенье	20	0,69	1,36	3,69	40,53	0	0	1,11	0,06	0,07	4,5	1,85	0	0
	Всего за полдник		10,34	15,07	31,04	377,01	0,11	0,32	5,69	0,17	2,26	249,23	105,86	21,65	0,86
Ужин															
95	Овощи тушённые	200	5,44	9,91	7,43	188,51	0,09	0,9	15,96	0,04	2,3	83,5	72,26	36,01	0,4
122	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	27,45	59,9	0,01		0	0	0,04	8,4	46,65	14,1	0,25
398	Кисель из черешни	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	0,05	0,03	14,86	10	5,4	0,44
	Всего за ужин		8,17	10,42	48,95	309,09	0,12	0,91	18,56	0,09	2,37	106,76	128,91	55,51	1,09
	Всего за день		53,47	58,64	254,82	1812,63	0,69	1,52	65,42	0,41	10,86	872,53	737,05	222,32	6,3
	Всего за 10 дней		544,03	600,08	2610,08	18000,04	9,00	10,00	500,02	5,06	93	9000,04	8000,07	2000,02	100,03
	Средний за 10 дней		54	60	261	1800	0,9	1,00	50	0,5	9,3	900	800	2000	10

Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. ЗАО "Уральский региональный центр питания"