

Муниципальное образование

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры городской округ город  
Пыть-Ях

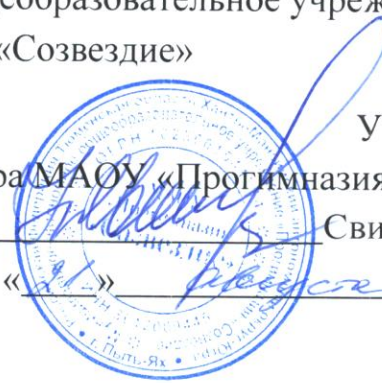
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Прогимназия «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МАОУ «Прогимназия «Созвездие»

Свириденко Н.С.

«21» августа 2023г.



**Примерное 10-дневное меню для  
обучающихся в МАОУ «Прогимназия  
«Созвездие» в возрасте от 7 до 11 лет  
льготная категория.**

Согласовано:

Заведующий производством

Христофорова Ирина Сергеевна

(Ф.И.О.)

(подпись)

«21» августа 2023г.

Введено в действие приказом

№330 – од от 21.08.2023г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ПЫТЬ-ЯХ**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Прогимназия «Созвездие»  
(МАОУ «Прогимназия «Созвездие»)**

628380 г. Пыть-Ях  
I мкр. «Центральный», ул. Первопроходцев, здание 4

ulybka01@gmail.com  
телефон 42-92-72

**ВЫПИСКА ИЗ ПРИКАЗА**

от 21.08.2023

№ 330 - од

**О утверждении примерного  
10 – дневного меню для обучающихся  
от 7 до 11 лет льготной категории**

В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012 г., ст. 37 п. 1; СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.4.0179 – 20 «Методические рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях», с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей и оптимизации финансового обеспечения приказываю:

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

5. Утвердить примерное 10-дневное меню для обучающихся от 7 до 11 лет льготной категории на период 2023/2024
6. – дневное меню в учреждение с 01.09.2023 года.
7. Ответственность за исполнение данного приказа возложить на заведующего производством И.С. Христофорову.
8. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

**И.о.директора  
МАОУ «Прогимназия «Созвездие»**

Верно  
Заведующий производством



**Н.С. Свириденко**

И.С. Христофорова

Горячее питание для детей во время пребывания в школьных учреждениях является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективной учебе. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка примерного 10-дневного меню, соответствующего современным научным принципам здорового питания и обеспечивающих детей всем необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
6. Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 60% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак – 20-25%, обед – 30-35%). Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть, как 1:1:4.
7. Организация горячего питания предполагает использование в каждый прием пищи холодной закуски, первого, второго и третьего блюда (полный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. В качестве закуски на завтра используются бутерброды. Завтрак обязательно должен содержать



горячее блюдо – молочно-крупяное, творожное или яичное. Широко используются молочные каши, разнообразные пудинги, запеканки и омлеты. В качестве горячих напитков используют какао напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай с молоком.

В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе – мясное или рыбное с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, ягодные напитки), третьи блюда в обязательном порядке витаминизируются.

В целях обогащения рационов питания высококачественными белками, легкоусвояемыми жирами, минеральными солями, в том числе кальцием, магнием, фосфором, витаминами и увеличения реализации молока и кисломолочной продукции в питании детей и подростков рекомендуется еженедельное включение в рацион кисломолочные напитки.

При двухразовом питании еженедельно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, включены молочные блюда, овощи свежие и фрукты.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Углеводы, г	31,4	7,7																	
<b>Завтрак</b>																					
Каша жидкая молочная манная	200	6,8	7,7	31,4	221,8	0,10	0,70	0,00	0,80	0,10	0,10	147,00	20,50	121,90	0,40	239,30	12,30	0,00	0,00	228	
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,30	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00	307	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	47	3,8	3,3	15,6	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,10	0,00	0,00	3	
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	16,9	102,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	109,60	16,10	80,60	0,30	158,90	9,00	0,00	0,00	349	
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	
НЕКТАРИН	240	2,8	0,8	22,4	110,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>927</b>	<b>21,4</b>	<b>18,7</b>	<b>86,6</b>	<b>567,5</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>283,40</b>	<b>51,10</b>	<b>298,80</b>	<b>2,20</b>	<b>495,40</b>	<b>30,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
Салат из сезонных овощей	60	0,6	5,8	1,8	62,2	0,00	12,50	0,00	2,70	0,00	0,00	8,20	6,50	13,50	0,50	99,10	1,00	0,00	0,00	380	
Борщ	250	1,8	2,8	10,3	75,7	0,00	9,00	0,20	0,40	0,10	0,00	49,90	23,30	41,60	1,20	280,50	5,30	0,00	0,00	85	
Гуляш из отварной говядины	90	14,1	16,0	2,5	210,9	0,00	1,30	0,10	2,40	0,00	0,10	9,40	17,50	120,80	1,70	310,10	6,20	0,00	0,00	147	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	6,2	33,3	217,7	0,20	0,00	0,00	4,10	0,10	0,10	11,30	108,00	161,70	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	330	
Компот ягодный	200	0,3	0,1	17,3	73,2	0,00	23,70	0,00	0,20	0,00	0,00	17,00	9,30	7,90	0,30	94,40	0,30	0,00	0,00	374	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-13	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,2</b>	<b>33,0</b>	<b>107,1</b>	<b>855,2</b>	<b>0,20</b>	<b>46,50</b>	<b>0,30</b>	<b>9,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>95,80</b>	<b>164,60</b>	<b>345,50</b>	<b>7,50</b>	<b>1 012,90</b>	<b>14,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,6</b>	<b>51,7</b>	<b>193,7</b>	<b>1 422,7</b>	<b>0,30</b>	<b>47,70</b>	<b>0,40</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>379,20</b>	<b>215,70</b>	<b>644,30</b>	<b>9,70</b>	<b>1 508,30</b>	<b>45,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
		Белки, г																				Жиры, г
<b>Завтрак</b>																						
Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 2)	150	26.9	17.7	23.9	368.9	0.10	0.30	0.10	0.50	0.20	0.30	207.30	33.00	282.30	1.10	199.80	1.30	0.00	0.00	0.00		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15	0.9	3.2	16.6	99.5	0.02	6.03	0.03	0.30	0.00	0.00	6.03	3.77	10.56	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Какао с молоком	180	3.4	2.7	13.9	94.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	100.20	24.80	86.00	0.80	186.30	8.10	0.00	0.00	0.00		
Раженка Агуша клубника персик	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	655	32.1	23.7	63.6	606.5	0.12	10.83	0.23	2.30	0.20	0.50	331.53	75.97	409.46	3.03	749.10	11.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																						
Салат "Полоньский"	60	0.9	5.8	3.3	69.9	0.00	13.10	0.00	2.70	0.00	0.00	21.10	9.50	17.60	0.60	139.70	1.40	0.00	0.00	0.00		
Рассольник Петербургский	250	2.3	5.3	16.2	121.6	0.10	6.60	0.20	2.50	0.00	0.10	23.80	24.20	63.30	1.10	475.80	4.50	0.00	0.00	0.00		
Печень по - строгановски с луком	100	13.5	10.4	3.5	181.6	0.10	11.30	4.60	3.10	0.00	1.10	22.00	14.80	198.60	4.20	251.00	5.80	0.20	0.00	0.00		
Картофельное пюре	150	3.6	6.5	25.0	172.4	0.20	12.10	0.00	0.30	0.10	0.10	40.20	33.90	96.10	1.40	896.00	9.50	0.00	0.00	0.00		
Компот из брусники и яблок	200	0.2	0.1	24.4	101.1	0.00	4.40	0.00	0.20	0.00	0.00	14.90	5.70	4.50	0.80	110.20	0.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	860	27.5	30.2	114.3	862.1	0.40	47.50	4.80	8.80	0.10	1.30	122.00	88.10	380.10	8.10	1 862.70	21.90	0.20	0.00	0.00		
Всего за день:		59.6	53.9	177.9	1 468.6	0.52	58.33	5.03	11.10	0.30	1.80	453.53	164.07	789.56	11.13	2 611.80	33.30	0.20	0.00	0.00		



3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша Боярская	200	6.6	6.3	29.0	201.3	0.20	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	164.20	34.00	156.60	0.90	306.70	14.50	0.00	0.00	242	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	8.10	10.20	28.60	0.60	42.30	1.10	0.00	0.00	1	2008
Чай с молоком	200	3.5	2.9	18.5	114.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	127.70	16.00	90.10	0.50	188.20	10.80	0.00	0.00	343	
Йогурт "Растишка" в стаканчике	110	4.1	3.2	11.9	92.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Пирожное Медвежонок Барни	30	1.9	4.3	16.0	56.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18.6</b>	<b>25.3</b>	<b>90.2</b>	<b>611.1</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>300.00</b>	<b>60.20</b>	<b>275.30</b>	<b>2.00</b>	<b>537.20</b>	<b>26.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Огурцы свежие (порция)	60	0.5	0.1	1.5	8.1	0.00	2.40	0.00	0.10	0.00	0.00	12.40	7.60	22.70	0.50	84.60	1.80	0.00	0.00	2	
Суп гороховый вегетарианский	250	5.6	0.4	16.9	94.4	0.20	4.70	0.30	1.90	0.00	0.00	48.90	34.30	74.40	2.00	410.90	3.90	0.00	0.00	93	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	3.7	46.2	246.8	0.10	0.00	0.00	1.50	0.10	0.00	11.80	9.70	53.40	1.30	83.50	1.00	0.00	0.00	334	
Курица тушеная в томатном соусе	80	0.7	3.4	3.3	47.4	0.00	1.50	0.20	0.20	0.10	0.00	11.10	7.00	13.90	0.30	86.50	1.40	0.00	0.00	295	
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	80.00	0.20	0.00	0.00	0.10	19.30	4.90	3.10	0.50	11.20	0.00	0.00	0.00	354	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X-1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X-13	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.10	119.50	7.50	178.50	6.80	954.70	10.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>22.1</b>	<b>10.4</b>	<b>148.4</b>	<b>791.7</b>	<b>0.30</b>	<b>98.60</b>	<b>0.70</b>	<b>4.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>419.50</b>	<b>131.70</b>	<b>453.80</b>	<b>8.80</b>	<b>1 491.90</b>	<b>36.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.7</b>	<b>35.7</b>	<b>238.6</b>	<b>1 402.8</b>	<b>0.50</b>	<b>100.00</b>	<b>0.80</b>	<b>5.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>419.50</b>	<b>131.70</b>	<b>453.80</b>	<b>8.80</b>	<b>1 491.90</b>	<b>36.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Омлет натуральный	150	15.2	19.9	2.8	250.5	0.10	0.20	0.30	4.90	2.50	0.50	100.10	17.00	227.50	2.50	221.80	26.60	0.10	0.00		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/10	2.4	4.3	14.7	107.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кофейный напиток с молоком стущенным	200	19	1.0	12.4	65.7	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	50.70	16.20	52.80	0.50	92.30	3.40	0.00	0.00		
Молочный коктейль "Растишка"	210	6.7	4.1	20.4	142.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>26.2</b>	<b>29.3</b>	<b>50.3</b>	<b>566.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>4.90</b>	<b>2.50</b>	<b>0.60</b>	<b>150.80</b>	<b>33.20</b>	<b>280.30</b>	<b>3.00</b>	<b>314.10</b>	<b>30.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Салат витаминный с растительным маслом	60	0.7	4.3	5.0	61.9	0.00	5.90	0.20	2.10	0.00	0.00	23.80	9.60	15.40	0.80	131.90	1.60	0.00	0.00		
Суп картофельный со сладким перцем	250	1.9	5.6	10.9	101.3	0.10	53.10	0.20	2.80	0.00	0.10	27.10	17.90	37.50	0.80	388.40	2.50	0.00	0.00		
Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	80	20.1	11.4	7.7	214.2	0.20	2.40	0.40	2.50	0.00	0.20	33.20	37.70	195.70	0.90	438.50	50.50	0.40	0.00		
Рис припущенный	130	3.1	4.1	33.1	181.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	7.60	21.60	62.90	0.50	47.00	0.60	0.00	0.00		
Компот из консервированных фруктов	200	0.2	0.0	17.3	69.7	0.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	1.80	5.40	0.00	61.20	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>33.0</b>	<b>27.5</b>	<b>115.9</b>	<b>844.0</b>	<b>0.30</b>	<b>64.30</b>	<b>0.80</b>	<b>7.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>95.50</b>	<b>88.60</b>	<b>316.90</b>	<b>3.00</b>	<b>1077.00</b>	<b>55.20</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.2</b>	<b>56.8</b>	<b>166.2</b>	<b>1 410.5</b>	<b>0.40</b>	<b>64.70</b>	<b>1.10</b>	<b>12.60</b>	<b>2.60</b>	<b>0.90</b>	<b>246.30</b>	<b>121.80</b>	<b>597.20</b>	<b>6.00</b>	<b>1 391.10</b>	<b>85.20</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>		



5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
Каша вязкая молочная овсяная "Теркулес"	200	6.7	8.8	25.7	209.4	0.20	0.70	0.00	0.90	0.10	0.10	149.60	43.80	168.60	1.00	275.90	13.50	0.00	0.00				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15	0.9	3.2	16.6	99.5	0.02	6.03	0.03	0.30	0.00	0.00	6.03	3.77	10.56	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00				
Какао из консерв	200	4.4	4.1	25.5	159.6	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	95.50	10.90	64.80	0.10	131.70	8.10	0.00	0.00				
Пирожное Медвежонок Барни	30	1.9	4.3	16.0	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>13.9</b>	<b>20.4</b>	<b>83.8</b>	<b>579.5</b>	<b>0.22</b>	<b>7.23</b>	<b>0.03</b>	<b>1.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>251.13</b>	<b>58.47</b>	<b>243.96</b>	<b>1.33</b>	<b>407.60</b>	<b>21.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
Перец болгарский свежий (порция)	50	0.7	0.1	2.4	12.6	0.00	40.00	0.20	0.30	0.00	0.00	3.60	3.20	7.20	0.30	81.50	0.00	0.00	0.00				
Суп рисовый с мясом	250/8	4.8	4.7	12.1	110.1	0.00	1.10	0.10	0.20	0.00	0.00	27.90	17.60	59.70	0.70	135.30	2.50	0.00	0.00				
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	14.7	14.5	12.1	236.6	0.00	0.10	0.00	2.10	0.00	0.10	34.50	26.10	153.00	2.20	291.20	6.60	0.00	0.00				
Каша перловая рассыпчатая	130	3.6	3.4	26.0	149.7	0.00	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	18.30	15.30	116.90	0.70	69.70	0.00	0.00	0.00				
Напиток брусничный	200	0.1	0.1	24.3	99.9	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	5.30	2.50	0.20	32.10	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ГРУША	80	0.3	0.2	8.0	36.6	0.00	3.90	0.00	0.30	0.00	0.00	14.80	9.30	12.50	1.60	120.70	0.80	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>908</b>	<b>31.2</b>	<b>25.1</b>	<b>126.8</b>	<b>861.0</b>	<b>0.00</b>	<b>46.70</b>	<b>0.30</b>	<b>4.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>111.00</b>	<b>76.80</b>	<b>351.80</b>	<b>5.70</b>	<b>730.50</b>	<b>9.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>45.1</b>	<b>45.5</b>	<b>210.6</b>	<b>1 440.5</b>	<b>0.22</b>	<b>53.93</b>	<b>0.33</b>	<b>5.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>362.13</b>	<b>135.27</b>	<b>595.76</b>	<b>7.03</b>	<b>1 138</b>	<b>31.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Минеральные вещества						
															Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша Янтарная	200	6.2	9.0	30.2	228.6	0.10	1.80	0.00	0.90	0.10	0.10	134.70	34.40	142.40	1.30	314.70	12.50	0.00	0.00	243	
Кофейный напиток с молоком	200	3.1	2.4	16.9	102.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	109.60	16.10	80.60	0.30	158.90	9.00	0.00	0.00	349	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	47	3.8	3.3	15.6	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	3	2008
Йогурт литевой "Растишка" 190	190	5.3	2.9	30.5	125.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
НЕКТАРИН	120	1.3	0.4	10.7	52.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>757</b>	<b>19.7</b>	<b>18.0</b>	<b>103.9</b>	<b>580.2</b>	<b>0.10</b>	<b>2.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>251.20</b>	<b>60.70</b>	<b>249.70</b>	<b>2.20</b>	<b>514.40</b>	<b>22.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Салат из свежих овощей со сладким перцем	60	0.5	4.2	1.7	45.5	0.00	7.80	0.00	1.90	0.00	0.00	12.10	7.10	20.80	0.50	83.80	1.50	0.00	0.00	62	
Суп свеклович с мясом и сметаной	250/16/7	5.2	6.9	15.9	149.6	0.10	7.10	0.30	0.40	0.10	0.00	58.20	34.90	90.30	1.80	552.80	9.70	0.00	0.00	78	
Котлеты рыбные Любительские	100	13.4	5.0	6.6	123.6	0.10	0.80	0.40	0.80	0.40	0.20	55.30	46.40	195.60	1.30	380.90	106.90	0.50	0.00	186	
Картофельное пюре	150	3.6	6.5	25.0	172.4	0.20	12.10	0.00	0.30	0.10	0.10	40.20	33.90	96.10	1.40	886.00	9.50	0.00	0.00	310	
Напиток лимонный	200	0.1	0.0	21.1	86.9	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	3.20	2.60	0.10	22.90	0.00	0.00	0.00	364	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X-1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X-13	2008
Апельсин	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.00	24.00	0.00	0.20	0.00	0.00	30.60	11.70	20.70	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00	371	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>983</b>	<b>30.7</b>	<b>24.9</b>	<b>120.1</b>	<b>836.2</b>	<b>0.40</b>	<b>53.90</b>	<b>0.70</b>	<b>3.60</b>	<b>0.60</b>	<b>0.30</b>	<b>209.70</b>	<b>137.20</b>	<b>426.10</b>	<b>5.40</b>	<b>2 123.40</b>	<b>129.60</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.4</b>	<b>42.9</b>	<b>224.0</b>	<b>1 415.4</b>	<b>0.50</b>	<b>56.20</b>	<b>0.70</b>	<b>4.50</b>	<b>0.70</b>	<b>0.50</b>	<b>460.90</b>	<b>197.90</b>	<b>675.80</b>	<b>7.60</b>	<b>2 637.80</b>	<b>152.20</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Пудинг из творога (запеченный)	150	23.0	15.0	34.0	367.5	0.00	0.20	0.10	0.60	0.30	0.20	181.10	33.40	255.50	1.50	298.40	1.90	0.00	0.00		
Молоко сгущенное	10	0.7	0.9	5.4	31.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.60	3.10	19.70	0.00	36.50	0.70	0.00	0.00		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15	0.9	3.2	16.6	99.5	0.02	6.03	0.03	0.30	0.00	0.00	6.03	3.77	10.56	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай полусладкий	200/35	0.1	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	3.70	3.70	0.40	13.10	0.00	0.00	0.00		
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.3	89.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>24.7</b>	<b>19.1</b>	<b>83.1</b>	<b>608.0</b>	<b>0.02</b>	<b>6.23</b>	<b>0.13</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>225.03</b>	<b>43.97</b>	<b>289.46</b>	<b>2.13</b>	<b>348.00</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Салат "Случь"	60	0.8	4.8	2.7	58.1	0.00	6.00	0.10	2.20	0.00	0.00	14.50	10.90	15.60	0.50	166.70	1.00	0.00	0.00		
Суп Уха из рыбных консерв	200	7.4	0.2	14.6	90.2	0.10	5.30	0.30	0.20	0.00	0.10	18.60	20.50	47.20	0.70	380.70	3.80	0.00	0.00		
Плов с мясом	200	20.6	20.5	30.2	387.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Компот из брусники и яблок	200	0.2	0.1	24.4	101.1	0.00	4.40	0.00	0.20	0.00	0.00	14.90	5.70	4.50	0.80	110.20	0.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>35.9</b>	<b>27.6</b>	<b>113.8</b>	<b>852.7</b>	<b>0.10</b>	<b>15.70</b>	<b>0.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>48.00</b>	<b>37.10</b>	<b>67.30</b>	<b>2.00</b>	<b>657.60</b>	<b>5.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.6</b>	<b>46.8</b>	<b>196.9</b>	<b>1 460.7</b>	<b>0.12</b>	<b>21.93</b>	<b>0.53</b>	<b>3.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>273.03</b>	<b>81.07</b>	<b>356.76</b>	<b>4.13</b>	<b>1 005.60</b>	<b>8.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В1, мг	С, мг	А, мг		
<b>Завтрак</b>																								
Каша молочная Шоколадка	200	7.1	9.1	25.8	214.1	0.10	0.90	0.00	0.60	0.10	0.20	191.00	27.30	151.00	0.60	303.40	16.20	0.00	0.00					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/10	2.4	4.3	14.7	107.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Кофейный напиток с молоком стуженным	200	1.9	1.0	12.4	65.7	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	50.70	16.20	52.80	0.50	92.30	3.40	0.00	0.00					
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00					
Пирожное Медвежонок Барни	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>14.4</b>	<b>15.4</b>	<b>94.9</b>	<b>579.5</b>	<b>0.20</b>	<b>21.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>257.70</b>	<b>127.50</b>	<b>259.80</b>	<b>2.30</b>	<b>1 091.70</b>	<b>19.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>					
<b>Обед</b>																								
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.0	2.1	38.5	0.00	4.60	0.10	1.40	0.00	0.00	11.70	10.30	21.40	0.70	142.90	1.70	0.00	0.00					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.8	2.8	20.2	118.1	0.10	6.60	0.20	1.50	0.00	0.10	23.50	23.40	57.30	1.10	476.40	4.80	0.00	0.00					
Котлеты из птицы	90	3.2	3.3	14.5	101.1	0.00	0.10	0.00	0.40	0.00	0.00	31.80	15.90	59.00	0.90	86.50	2.10	0.00	0.00					
Макароны отварные с овощами	150	7.4	4.7	44.6	251.6	0.10	2.70	0.20	1.70	0.10	0.00	21.50	19.30	68.90	1.60	203.90	2.50	0.00	0.00					
Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	24.3	100.0	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	5.30	2.50	0.20	32.10	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>21.1</b>	<b>16.0</b>	<b>147.6</b>	<b>824.8</b>	<b>0.20</b>	<b>15.60</b>	<b>0.50</b>	<b>5.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>100.40</b>	<b>74.20</b>	<b>209.10</b>	<b>4.50</b>	<b>941.80</b>	<b>11.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>35.5</b>	<b>31.4</b>	<b>242.5</b>	<b>1 404.3</b>	<b>0.40</b>	<b>36.70</b>	<b>0.60</b>	<b>5.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>358.10</b>	<b>201.70</b>	<b>468.90</b>	<b>6.80</b>	<b>2 033.50</b>	<b>30.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Омлет с колбасными изделиями	150	16.6	23.1	2.3	284.1	0.10	0.20	0.30	2.10	2.10	0.30	92.60	24.70	247.20	2.70	287.10	21.40	0.10	0.00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	8.10	10.20	28.60	0.60	42.30	1.10	0.00	0.00		
Какао с молоком	200	3.8	3.0	15.5	105.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.30	27.50	95.60	0.90	207.00	9.00	0.00	0.00		
Йогурт "Чудо детки" 85	85	2.5	2.2	9.3	70.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>25.4</b>	<b>36.9</b>	<b>41.9</b>	<b>605.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>0.40</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>0.40</b>	<b>212.00</b>	<b>62.40</b>	<b>371.40</b>	<b>4.20</b>	<b>536.40</b>	<b>31.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Опущенные соленья	60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	7.60	13.00	0.40	64.60	0.00	0.00	0.00		
Рассольник Ленинградский с мясом	250/15/77	5.4	6.9	16.8	154.0	0.10	6.70	0.30	0.60	0.10	0.10	38.60	30.20	93.70	1.20	546.00	6.30	0.00	0.00		
Капуста тушенная с фаршем	250	17.5	19.0	14.6	300.9	0.10	37.80	0.30	0.90	0.10	0.20	106.10	49.20	181.70	3.60	696.30	12.50	0.00	0.00		
Компот из яблок, груш и кураги	200	0.3	0.0	19.7	81.7	0.00	3.10	0.00	0.10	0.00	0.00	21.30	10.10	11.40	0.60	182.30	0.30	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Груша	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>982</b>	<b>31.1</b>	<b>28.4</b>	<b>104.0</b>	<b>805.3</b>	<b>0.20</b>	<b>50.80</b>	<b>0.60</b>	<b>2.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>195.50</b>	<b>107.90</b>	<b>314.20</b>	<b>7.60</b>	<b>1 644.20</b>	<b>20.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.5</b>	<b>65.3</b>	<b>145.9</b>	<b>1 410.8</b>	<b>0.30</b>	<b>51.50</b>	<b>1.00</b>	<b>4.30</b>	<b>2.50</b>	<b>0.70</b>	<b>407.50</b>	<b>170.30</b>	<b>685.60</b>	<b>11.80</b>	<b>2 180.60</b>	<b>51.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	507.0	472.8	2001.3	14263.4	3.96	565.39	14.69	76.20	9.00	7.30	3 698.59	1 649.91	5 968.88	85.89	18 044.60	510.00	1.40	0.00
Среднее значение за период	50.7	47.3	200.1	1 426.3	0.40	56.54	1.47	7.60	0.90	0.70	369.86	164.99	596.89	8.59	1 804.50	51.00	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	29.8	56.0															

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Льготная категория	669	874