



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Светлогорской СОШ № 6  
имени героя России Мудрова М.И.  
Директор МБОУ Светлогорской СОШ № 6  
И.С. Райберт

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Светлогорская средняя  
общеобразовательная школа № 6 имени героя России Мудрова М.И.

**10-тидневное циклическое меню горячих школьных  
завтраков и обедов для организации питания детей в  
образовательном учреждении**

**6-10 лет**

Меню для детей 8-10 лет.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мкг					Энергетическая ценность, ккал				
			общ	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe	14	15	16	17		18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22							
<b>Завтрак</b>																												
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,7	2,13	40,00							
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96							
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,0	0,5	88,0	50,00	3,50	0,10	35,83							
338	Бананы	100	74,4	1,51	0,00	0,51	0,51	21,00	19,00	2,00	1,71	0,91	0,04	10,00		0,40	8,00	28,0	42,0	0,6	94,5							
182	Каша пшеничная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,90	2,80	3,06	0,19		5,0	2,90	4,10	131,0	45,0	2,58	220,98							
	Итого:		459,7	15,3	5,12	8,67	1,92	105,8	36,75	69,14	13,04	6,05	0,31	110,7	31,0	4,42	121,63	270,9	109,77	5,27	530,03							
<b>Обед</b>																												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	227,7	1,83	0,00	4,90	4,90	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	10,30		2,40	34,4	53,03	26,2	1,18	98,40							
290	Птица тушенная в соусе	100	75,80	11,5	10,5	8,75	0,08	2,90	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,10	22,0	0,33	31,3	83,00	12,6	7,33	134,70							
309	Макаронные отаврные с маслом	150	106,4	5,10	0,00	7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75	201,90							
331	Соус сметанный с томатом	30	25,52	0,53	0,19	1,5	0,03	2,11	0,62	1,49	0,12	0,23	0,01	0,4	10,1	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12	24,03							
20	Салат из свежих огурцов	100	90,3	0,67	0,00	6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65	0,00	2,74	16,1	28,62	13,3	0,48	64,65							
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96							
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80							
	Итого:		594,5	26,0	16,6	25,8	15,6	80,38	36,27	44,03	9,21	8,88	0,29	97,25	19,1	5,64	125,51	332,1	105,3	8,04	736,6							
	Итого завтрак и обед:		1054,2	41,4	21,7	34,4	17,52	186,2	73,02	113,17	22,25	14,93	0,6	207,9	50,1	10,0	247,14	603,0	215,07	13,3	1264,6							



Меню для детей 6-10 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал																	
			общ	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe	18	19	20	21																		
																									5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																				
<b>Завтрак</b>																																									
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	200	158,57	5,10	2,95	10,72	0,31	43,40	20,91	22,37	0,92	1,74	0,06	1,17	58,0	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50	265																				
209	Яйцо отварное	40	29,6	5,08	5,08	4,60		0,28	0,28	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84																				
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20		0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72																				
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24	0,44	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96																				
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20																				
	Итого:		316,42	29,42	21,85	26,07	0,91	100,23	62,83	37,4	11,00	7,33	0,16	33,2	20,00	2,38	168,74	320,98	105,9	7,67	640,72																				
<b>Обед</b>																																									
102	Суп картофельный с фасолью	250	215,3	4,90		5,33	5,33	19,23	3,28	15,95	3,80	1,50	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43																				
289	Рагу из курицы	200	147,65	14,35	11,89	13,39	4,84	17,37	3,84	13,44	2,02	5,19	0,08	12,95	16,68	2,42	42,06	123,66	44,2	2,19	248																				
76	Сельдь с луком репчатым	60	36,1	5,06	4,78	6,69	5,02	1,64	1,62	0,02	0,6	0,58	0,08	70	2,5		21,2	81,7	10,3	0,41	87,01																				
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	49,76																				
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96																				
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45	122,2																				
	Итого:		687,79	31,92	19,64	30,47	18,127	101,77	39,84	61,83	12,11	10,96	0,36	102,54	23,34	7,03	149,81	403,63	129,94	9,55	743,36																				
	Итого завтрак и обед:		950,35	54,91	33,94	45,26	14,796	199,36	81,38	117,97	21,41	12,44	0,55	43,461	47,01	6,54	322,21	766,94	233,27	14,45	1381,08																				

Меню для детей 6-10 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
<b>Завтрак</b>																								
395	Вареники	150	99,45	5,82	0,43	3,99	3,99	49,53	19,70	29,83	3,09	0,62	0,13	2,28	0,22	0,07	30,55	60,372	31,02	0,85	257,25			
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,06	0,04	139,2	96,00	9,45	0,49	157			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96			
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76			
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,207	12,27	2,13	41,60			
	Итого:		32,9,8	17,88	2,39	12,16	8,16	83,86	25,43	58,41	5,72	5,22	0,16	4,89	14,62	0,38	67,56	218,83	67,86	5,45	594,57			
<b>Обед</b>																								
96	Рассольник ленинградский (с крупой перловой)	150	223,8	2,20	0,00	5,20	5,20	15,58	2,08	13,50	1,75	1,53	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	117,90			
228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	75,13	12,37	12,02	6,83	6,41	2,85	2,83	0,02	0,6	1,92	0,14	1,00	0,01		60,57	152,55	37,79	0,71	124,00			
304	Рис отварной	150	102,4	3,67	0,07	5,42	0,53	36,67	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11			
73	Икра из кабачков	60	16,22	0,20	0,00	0,97	0,97	1,09	1,06	0,02	0,34	0,31	0,01	1,30	0,00	0,49	19,68	11,13	3,45	0,12	41,55			
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38			
ГП	Конфеты	20	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,0	8,00	6,00	0,80	97,8			
	Итого:		366,6	45,73	24,63	31,44	6,285	119,65	54,92	50,91	11,74	8,98	0,36	50,53	20,0	4,47	338,88	461,94	144,31	10,91	926,46			
	Итого завтрак и обед:		696,4	63,05	27,02	75,04	14,441	203,51	80,35	109,32	17,46	10,92	0,52	55,42	34,62	4,85	406,44	680,77	212,17	16,36	1521,03			



№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общ углеводов, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мкг						Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	Раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
																								4	5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					
<b>4 День</b>																										
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	146,7	6,1	4,58	4,00	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,1		208,24				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24		91,96				
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6		156,0				
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,22	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00		125,11				
	Итого:		167,93	12,31	2,75	7,66	4,71	108,8	50,93	57,87	8,39	2,39	0,22	2,98	26,22	1,19	152,67	189,53	59,24	2,86		581,31				
<b>Обед</b>																										
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	220,90	2,73	0,00	2,80	2,80	2,45	2,75	17,70	1,98	1,15	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98		117,90				
291	Плов из курицы	150	97,43	12,71	2,35	7,48	7,48	26,8	1,72	25,06	1,41	3,8	0,08	4,52	14,6	0,00	34,76	131,53	40,53	1,48		229				
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатый	100	85,7	1,11	0,00	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	23,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83		78,56				
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		46,76				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24		91,96				
389	Сок яблочный	200	161,4	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		86,60				
	Итого:		757,09	18,39	4,7	25,02	17,52	84,66	28,23	74,43	11,72	5,7	0,39	41,82	0,00	7,67	97,41	272,43	91,8	8,95		905,76				
	Итого завтрак и обед:		924,93	30,73	7,45	32,68	22,23	193,46	79,16	132,3	20,11	8,09	0,61	44,80	26,22	8,86	250,08	461,93	151,04	11,81		1574,43				

Меню для детей 6-10 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал																		
			общ.	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		B1	C			A	E	Ca	P	Mg	Fe	18	19	20	21																			
																									4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																					
Завтрак																						120																				120
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	175,4	4,38	2,71	3,80	0,24	14,36	5,75	8,41	0,79	1,14	0,07	0,66	26,4	0,03	130,4	109,5	21,3	4	0,52	120																				
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96																					
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,0	0,5	88,0	50,00	3,50	0,10	35,83																					
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,7	2,13	40,00																					
209	Яйцо отварное	40	29,6	5,08	5,08	4,60		0,28	0,28	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00	100,00	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	62,84																					
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20		0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72																					
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40	0,00	0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,0	11,00	9,00	2,2	44,40																					
	Итого:		413,2	26,2	19,6	17,1	2,00	66,62	48,21	18,51	3,03	4,54	0,96	3,23	105	1,48	402	388,4	73,7	3,84	460,75																					
Обед																						88																				84,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	231,1	1,80	0,00	4,98	4,98	8,13	4,68	3,45	2,05	1,95	0,8	18,48	0,00	2,38	33,9	47,43	22,2	0,83	84,48																					
260	Гуляш из говядины	100	61,66	14,5	13,9	16,7	4,78	6,86	63,2	1,55	1,34	2,89	0,42	0,14	3,69	21,8	20,0	154,1	22,0	4,72	221,00																					
309	Макароны отварные с маслом	150	106,4	5,10	0,00	7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75	201,90																					
20	Салат из свежих огурцов	100	90,3	0,67	0,00	6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65	0,00	2,74	16,1	28,62	13,3	0,48	64,65																					
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80																					
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76																					
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96																					
	Итого:		672,1	24,0	10,5	28,2	19,59	118,0	46,41	71,61	11,4	6,88	1,00	26,03	22,0	8,22	113,	299,3	105,	11,8	783,55																					
	Итого завтрак и обед:		1085,	50,2	30,1	45,3	21,59	184,6	94,62	90,12	14,43	11,42	1,96	29,26	127	97	515,	687,7	178,	15,6	1244,3																					
			38	8	2	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43	5	5	5	5	5																				



Меню для детей 6-10 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ.	жив.	общ.	Раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
<b>Завтрак</b>																								
182	Каша пшеничная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,90	2,80	3,06	0,19		5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98			
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,0	1,24	91,96			
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,30	2,40	155,20			
	Итого:		433,4	18,97	11,89	14,73	6,15	73,79	30,22	43,48	9,95	7,14	0,18	122,95	16,68	3,23	79,59	196,53	73,47	6,38	624,14			
<b>Обед</b>																								
104	Суп картофельный(с мясными фрикадельками)	250	225,15	2,20	0,00	2,78	2,78	15,39	2,75	12,64	1,9	2,27	0,12	11,07	0,00	1,25	29,7	72,22	29,67	1,15	106			
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45	122,2			
288	Птица(курица)отварная	100	63,0	21,67	21,67	13,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,30	20,00	2,00	206,67			
321	Капуста тушеная	150	92,5	4,35	0,18	12,00	0,17	33,21	24,75	8,46	4,80	3,15	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24			
73	Икра из кабачков	60	16,22	0,20	0,00	0,97	0,97	1,09	1,06	0,02	0,34	0,31	0,01	1,30	0,00	0,49	19,68	11,13	3,45	0,12	41,55			
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96			
	Итого:		595,44	23,49	5,743	13,03	6,713	116,15	27,46	88,69	16,26	7,85	0,49	22,02	0,03	2,61	126,64	474,35	223,06	11,22	873,38			
	Итого завтрак и обед:		1028,84	42,46	17,63	27,73	12,863	189,94	57,68	132,17	26,21	15,00	0,67	144,97	16,71	5,84	206,23	670,88	295,53	17,62	1497,52			

Меню для детей 6-10 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
																				4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
<b>Завтрак</b>																								
7	День																							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96			
395	Вареники	150	99,45	5,82	0,43	3,99	3,99	49,53	19,70	29,83	3,09	0,62	0,13	2,28	0,22	0,07	30,55	60,37	31,02	0,85	257,25			
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,06	0,04	139,2	96,00	9,45	0,49	157			
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60			
	Итого:		367,4	16,47	7,02	18,59	8,14	67,79	12,1	55,69	5,64	3,94	0,13	0,97	26,00	3,37	137,00	215,73	44,63	5,04	547,81			
<b>Обед</b>																								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	227,7	1,83	0,00	4,90	4,90	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,2	1,18	98,40			
270	Котлеты московские	70	47,51	5,49	5,98	11,16	1,82	6,26	0,46	5,38	0,45	0,93	0,04	0,11	11,1	2,47	14,75	56,75	8,98	0,94	144,00			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	93,06	8,90	0,03	4,10	2,40	39,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	210,00	140,00	5,01	231,86			
331	Соус сметанный с томатом	30	25,52	0,53	0,19	1,5	0,03	2,11	0,62	1,49	0,12	0,23	0,01	0,4	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12	24,03			
306	Горошек зеленый консервированный	60	21,00	0,77	0,00	0,5	0,5	1,63	0,83	0,80	1,23	0,33	0,03	2,50	0,00	0,5	5,00	15,5	5,25	0,18	24,12			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38			
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96			
	Итого:		678,7	22,57	10,54	23,19	12,1	115,08	54,41	60,68	12,79	8,56	1,41	38,25	55,15	7,07	140,88	350,93	132,79	12,64	857,51			
	Итого завтрак и обед:		1046,1	38,97	17,56	41,69	20,24	182,87	66,51	116,37	18,43	12,5	1,54	39,22	81,15	10,44	277,88	566,63	177,42	17,68	1405,32			



Меню для детей 6-10 лет.

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г		Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	Раст.	Моно и дисахара	крахмал	В1	С	А	Е			Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				
Завтрак																									
8 день																									
291	Плов из курицы	200	97,43	12,71	2,35	7,85	7,48	26,8	1,72	25,06	1,41	3,8	0,08	4,52	14,6	0,00	34,76	131,53	40,53	1,48	305				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,44	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96				
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0				
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,22	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11				
	Итого:		300,18	20,81	11,34	13,73	1,31	104,48	45,32	59,16	7,61	2,21	0,23	0,3	0,75	0,68	57,81	180,71	51,6	3,02	678,07				
Обед																									
312	Пюре картофельное	150	121	3,08	0,04	2,33	0	19,13	1,43	17,70	1,73	2,75	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73				
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	74,42	12,08	12,08	12,33	0	2,83	0,42	2,42	0,17	1,00	0,02	0,01	15,00	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67				
99	Суп из овощей	250	221,6	2,28	0,00	2,33	2,33	11,25	3,93	7,33	0,95	3,43	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	75,50	0,83	75,03				
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,7	1,11	0,00	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	23,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56				
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96				
389	Сок яблочный	200	161,4	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60				
	Итого:		583,42	46,13	24,63	29,94	4,78	101,19	57,01	43,96	10,06	10,87	0,27	45,66	20,00	5,36	363,76	602,87	184,01	9,86	659,31				
	Итого завтрак и обед:		883,61	66,91	35,97	43,67	6,09	205,67	102,33	103,12	17,67	13,05	0,5	46,05	20,75	6,04	421,57	783,58	235,61	13,01	1337,38				

Меню для детей 6-10 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	Раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<b>Завтрак</b>																						
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	200	158,57	5,10	2,95	10,72	0,31	43,40	20,91	22,37	0,92	1,74	0,06	1,17	58,0	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50	265	
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96	
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83	
338	Апельсины свежие	100	137,5	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	3,15	0,72	0,05	85,72	0,00	0,28	48,6	32,85	18,57	0,43	54	
	Итого:		488,09	18,96	5,74	11,66	3,06	87,94	30,69	57,25	17,35	5,36	0,34	190,17	0,03	0,58	125,07	365,21	191,38	6,81	533,55	
<b>Обед</b>																						
289	Рагу из курицы	200	147,6	14,35	11,89	13,39	4,84	17,37	3,84	13,44	2,02	5,19	0,08	12,95	16,68	2,42	42,06	123,6	44,2	2,19	248	
76	Сельдь с луком репчатым	60	36,1	5,06	4,78	6,69	5,02	1,64	1,62	0,02	0,6	0,58	0,08	70	2,5		21,2	81,7	10,3	0,41	87	
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80	
119	Суп гороховый	250	213,8	7,50		3,25	3,25	17,25	3,50	13,75	4,25	4,00	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	128,25	
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96	
	Итого:		710,11	33,37	7,23	22,03	20,03	88,27	44,63	75,3	12,1	11,78	0,39	14,27	29,5	4,36	303,07	705,58	154,56	6,71	674,77	
	Итого завтрак и обед:		1198,2	52,33	12,97	33,69	23,09	176,21	75,32	132,55	29,45	17,14	0,73	204,44	29,53	4,94	428,14	1070,49	245,94	13,52	1208,32	



Меню для детей 6-10 лет.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ.	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
<b>Завтрак</b>																								
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром	200	135,62	7,63	2,95	11,10	0,68	6,8	25,91	39,2	2,71	1,92	0,09	0,96	54,8	1,5	138,77	153,61	31,61	1,71		340,00		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24		91,96		
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	0,13	0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		65,72		
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40		155,20		
	Итого:		370,9	18,62	10,7	19,16	1,07	92,4	55,37	37,03	4,43	5,37	0,16	1,83	172,7	1,06	329,51	381,34	67,79	5,12		652,88		
<b>Обед</b>																								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	231,1	1,80		4,98	4,98	8,13	4,68	3,45	2,05	1,95	0,8	18,48	0,00	2,38	33,98	47,430	22,20	0,83		84,48		
288	Птица(курица)отварная	100	63,0	21,67	21,67	13,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00		206,67		
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	135,57	5,8	0,11	9,73	0,68	41,13	0,71	40,24	4,77	2,41	0,05		50	0,61	39,65	201,59	26,37	1,19		275		
331	Соус сметанный с томатом	30	25,52	0,53	0,19	1,5	0,03	2,11	0,62	1,49	0,12	0,23	0,01	0,4	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12		24,03		
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		46,76		
ПР	Хлеб ржано-пшени	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24		91,96		
306	Горошек зеленый консервированный	60	21,00	0,77	0,00	0,5	0,5	1,63	0,83	0,80	1,23	0,33	0,03	2,50	0,00	0,5	5,00	15,5	5,25	0,18		25,2		
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45		122,2		
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40	0,00	0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2		44,40		
	Итого:		706,6	17,12	4,7	21,52	14,02	87,75	26,74	61,01	11,46	6,1	0,98	33,10	0,00	5,95	105,71	240,73	78,12	8,15		920,7		
	Итого завтрак и обед:		1077,5	35,74	15,48	40,68	15,09	180,15	82,11	98,04	15,89	11,47	1,14	34,93	172,7	7,01	432,22	622,07	145,91	13,27		1573,58		