

СОГЛАСОВАНО:

**Директор
МОУ «Школа-лицей №1»
им. Героя Советского Союза
Н.Г. Саранчёв» г. Алушты**

----- **Г. А. Палий**



УТВЕРЖДАЮ:

**Директор
ООО «Алуштинская школярочка»**



----- **Е. М. Мельник**

**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**
(возрастная категория 7-11 лет)

День: понедельник
 Десять: первая

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															ЗАВТРАК	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	210	9,09	12,99	35,18	295,0	0,21	1,64	65,2	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0		40	0,1	2,4	3,0				
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,005	0,07	26,0	0,5	88	50	3,5	0,1		
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Кондитерское изделие	50	2,25	5,4	20,4	138										
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
	Итого за завтрак:	542	16,59	28,98	90,45	689,3	0,255	4,54	131,2	1,44	297,38	341,75	116,73	4,17		
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9		
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03		
288	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	80	17,02	18,72	0,35	237,80	0,03	1,71	71,20	0,74	40,60	121,08	14,70	1,38		
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого за обед:	760	29,69	25,75	126,17	861,2	0,49	56,06	71,2	5,1	113,39	386,23	151,9	7,15		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,28	54,73	216,62	1550,42	0,745	60,6	202,4	6,54	410,77	727,98	268,63	11,32		

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11лет

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Ж				У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
ЗАВТРАК																		
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,2				
204	Макаронные отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,19	100,8	0,94	258,3	176,82	17,8	1,0				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	0,0	0	158,67	132,0	29,3	2,2				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за завтрак:	580	18,58	17,48	76,63	541,4	0,19	14,11	100,8	1,63	450,67	373,42	74,73	6,7				
ОБЕД																		
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,2				
99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,14	95,25	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,8				
290/	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79,0	16,19	0,2				
331	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,0	0,12	0	0,0	1,04	24,04	159,9	34,21	2,6				
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,2				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2				
	Итого за обед:	780	27,18	25,79	113,89	805,3	0,38	20,21	30,1	5,15	147,0	548,4	123,1	9,2				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,76	43,27	190,52	1346,77	0,57	34,32	130,90	6,78	597,68	921,77	197,83	15,97				

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

3 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
ЗАВТРАК																		
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25				
302/290/331	Каша гречневая вязкая Кура тушенная в соусе	150 125	8,9 13,86	6,29 14,07	39,92 4,38	251,88 200,0	0,2 0,04		0	0	14,6 27,26	210 192,9	140 27,54	5,01 3,8				
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62				
	Итого за завтрак:	597	25,9	20,85	79,99	612,6	0,3	6,43	0	3,76	73,76	460,9	188,54	10,26				
ОБЕД																		
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18				
268	Котлета мясная с маслом сливочным	75	11,96	17,5	10,4	249,4	0,06	0,25	32,5	2,58	31,3	136,9	40,4	2,03				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,66	27,3	174,06	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Итого за обед:	855	26,15	28,28	119,39	849,3	0,32	29,85	32,5	8,51	116,55	332,0	120,9	6,72				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,1	49,1	199,4	1461,9	0,6	36,3	32,5	12,3	190,3	792,9	309,4	17,0				

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
ЗАВТРАК																											
223	Запеканка из творога с соусом № 337	150	16,54	11,38	25,52	270,0	0,06	0,75	69,5	0,48	146,51	202,9	23,25	0,9													
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36													
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2													
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62													
	Итого за завтрак:	512	19,77	12,22	70,06	471,7	0,13	13,58	69,5	1,13	185,91	256,9	46,25	4,3													
ОБЕД																											
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5													
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,22	26,7	55,9	22,7	0,87													
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,87	7,85	6,53	150,0	0,1	3,35	8,73	3,78	52,11	238,5	59,77	0,96													
312	Пюре картофельное	150	3,2	9,46	18,58	178,6	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86													
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96													
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44													
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24													
	Итого за обед:	905	26,3	21,26	125,46	808,2	1,49	21,05	41,88	6,33	158,3	524,6	179,4	5,83													
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,07	33,48	195,52	1279,95	1,62	34,63	111,38	7,46	344,21	781,45	225,62	10,13													

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ПР	Блины с фруктовой начинкой с маслом сливочным	155	6,3	14,8	37,52	320	0,12	0,54	81,75	1,95	38,44	99	37,2	1,48
ПР	Йогурт кисломолочный 1,5% жирности	250	10,26	3,76	14,76	133,76	0,08	2,75	62,5	0	310	237,5	37,5	0,26
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за завтрак:	505	16,96	18,96	62,08	500,76	0,23	13,29	144,25	2,15	364,44	347,5	83,7	3,94
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
291	Плов	225	19	11,1	41,01	340,5	0,15	6,75	20,7	0,54	52,2	193,7	60,7	2,11
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:	755	28,3	17,29	111,99	724,3	0,39	46,73	20,7	4,7	132,58	358,33	134,1	8,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,26	36,25	174,07	1225,09	0,62	60,02	164,95	6,85	497,02	705,83	217,8	12,26

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0		40	0,1	2,4	3,0		
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,005	0,07	26,0	0,5	88	50	3,5	0,1
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Кондитерское изделие	50	3,75	9	34	230								
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого за завтрак:	515	16,5	31,64	101,95	756,26	0,165	2,57	134	1,56	359,97	302,59	50,8	1,82
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5
119	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,2	0,04	1,1	0	2,61	26,17	184,9	26,44	3,7
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,62	8,9	38,01	258,65	0,17	0	0	0,22	16,6	134,43	47,3	1,55
149	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:	800	36,83	35,56	146,26	1066,0	0,5	7,8	0	5,01	166,5	800,0	191,4	10,64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,33	67,2	248,21	1822,22	0,665	10,37	134	6,57	526,48	1102,62	242,24	12,46

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11лет

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36				
305	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5	41,05	236,80	0,02	0	0	0,27	2,44	61,2	19,19	0,52				
227	Рыба припущенная с маслом сливочным	80	12,45	5,98	0,66	106,00	0,05	0,61	35,63	0,35	11,24	142,3	33,34	0,65				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62				
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Итого за завтрак:	552	19,56	11,48	77,95	506,0	0,13	9,44	35,63	1,13	50,88	271,7	74,93	2,73				

ОБЕД

70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
42	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
255	Печень по - строгиновски	125	19,5	14,1	4,4	214	0,25	7,01	3054	3,85	23,1	328,1	24,5	17,7
109	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	0,9	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
142	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:	905	33,09	27,7	87,81	836,4	0,51	36,61	3054	9,78	108,35	523,23	105	22,39
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,65	39,18	165,76	1342,38	0,64	46,05	3089,63	10,91	159,23	794,93	179,93	25,12

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

8 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	210	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	0,73	158,65	264,86	72,05	2,0
15	Сыр порциями	15	3,48	4,42		53,7	0,001	0,15	58,5	0,12	198	112,5	7,88	0,2
182	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	0,0	0	133,33	111,1	25,6	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,0
111	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2
111	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,0
	Итого за завтрак:	565	19,6	22,12	84,03	616,34	0,291	9,94	113,3	1,44	511,18	535,32	123,84	6

ОБЕД

70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,0
278	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,8	0,55	40,24	97,8	19,8	0,8
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,0	0,12	0	0,0	1,04	24,04	159,9	34,21	2,0
111	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4
111	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	4	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2
189	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2
	Итого за обед:	790	24,08	23,25	123,94	808,4	0,47	23,98	35,8	5,2	130,2	413,9	127,2	9,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,68	45,37	207,97	1424,72	0,761	33,92	149,1	6,64	641,41	949,17	251,05	16,5

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
222	Пудинг из творога с соусом № 327	150	15,45	13,05	26,7	286,9	0,09	0,39	78,5	0,65	160,05	210,07	27,96	1,11	
177	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
138	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
	Итого за завтрак:	512	18,68	13,89	71,24	488,6	0,16	13,22	78,5	1,3	199,45	264,07	50,96	4,51	

ОБЕД

70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,04	0,95	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,12
235	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	80	7,3	5,54	6,19	115	0,07	4,06	54,8	5,82	62,4	214,1	37,74	3,08
305	Рис припущенный	150	3,76	4,44	37,89	206,6	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:	860	21,25	14,06	124,62	733,9	0,3	26,51	81,8	9,63	140,61	460,38	135,23	10,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		39,93	27,95	195,86	1222,57	0,46	39,73	160,3	10,93	340,06	724,45	186,19	14,62

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
ЗАВТРАК																											
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	165	15,2	27,17	2,89	316	0,11	0,28	0,82	0,82	112,8	247	17,6	2,88													
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65													
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02													
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36													
	Итого за завтрак:	527	18,33	27,91	44,98	504,04	0,17	10,61	0,82	148,2	298,25	38,35	5,73														
ОБЕД																											
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5													
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,22	26,7	55,9	22,7	0,87													
259	Жаркое по-домашнему	225	20,82	23,25	21,26	379,2	0,14	8,7	0	3,5	39,3	264,4	54,6	4,95													
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96													
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44													
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24													
	Итого за обед:	725	30,05	27,2	121,61	858,8	0,37	22,65	0	5,9	107,2	473,5	147,5	8,96													
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,38	55,11	166,59	1362,85	0,54	33,26	0,82	7,32	255,44	771,75	185,85	14,69													

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов. В.А., Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005.
3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010.