

День: День 1 (Понедельник)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Н	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,01	95,00	15,00	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99	0,30
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	12,56	87,20	0,08	4,88	0,00	1,16	23,60	48,18	19,04	0,80
296	Котлеты рубленые из мяса кур	80	7,60	10,11	7,78	152,80	0,06	0,41	0,06	0,09	62,56	62,82	12,93	23,18
Н	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	0,00	4,65	0,17
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,82	48,78	119,24	1320,05	0,44	19,43	20,77	9,53	275,31	657,01	155,60	30,24

День: День 2 (вторник)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	5,80	10,64	31,88	247,62	0,10	0,92	0,06	0,18	127,02	149,28	35,44	0,78
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
-	Кондитерские изделия	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,00	0,00	0,74	5,20	16,80	6,00	0,28
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ОБЕД														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
102	Суп картофельный с горохом	200	49,94	13,26	30,74	471,58	0,20	9,90	0,00	0,14	28,44	66,36	25,10	1,64
284	Запеканка картофельная с мясом (с маслом)	230	26,40	33,14	31,42	515,52	0,23	11,39	0,00	0,16	32,71	78,31	28,87	1,89
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			117,11	69,31	191,84	2099,40	1,29	228,02	0,08	12,05	528,87	1221,26	404,92	17,42

День: День 3 (среда)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога (с молоком густым)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,12	0,94	0,12	0,82	391,18	430,32	53,12	1,28
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
340	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ОБЕД														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,92	3,74	5,36	59,42	0,03	5,07	0,00	0,02	14,61	17,73	7,08	0,31
92	Щи из капусты с картофелем	200/5	7,52	8,64	8,14	116,00	0,01	3,54	0,00	0,02	9,79	22,18	4,55	0,36
290	Птица тушенная в соусе	80	11,50	13,67	2,46	179,10	0,06	1,15	0,00	0,00	21,42	0,30	0,38	1,02
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
	Компот из плодов или ягод быстрозамороженных	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,74	0,00	2,02	0,06
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,83	53,20	153,01	1561,84	0,38	20,96	0,12	2,55	496,44	668,66	129,54	7,58

День: День 4 (четверг)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макаронь отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81	221,40	151,56	15,24	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
H	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,01	95,00	15,00	0,10
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ОБЕД														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,94	51,98	0,01	15,18	0,00	0,06	25,26	18,55	8,62	0,35
82	Борщ с капустой и картофелем	200	51,38	14,22	26,66	474,92	0,04	14,80	0,00	0,08	30,24	33,54	14,66	0,84
282	Суфле из печени	80	14,03	6,80	8,63	153,02	0,23	22,26	5,55	0,60	36,09	208,50	11,95	4,69
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,19	6,82	1,58	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
345	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	0,00	60,00	0,00	0,20	17,64	9,90	10,66	0,46
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			98,66	46,49	154,86	1689,18	0,69	113,27	16,65	3,63	386,00	853,97	250,59	13,81

День: День 5 (пятница)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	200	8,22	10,54	42,20	297,14	0,14	0,92	0,06	0,74	139,78	210,76	42,22	2,22
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,09	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,04	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
102	Суп картофельный с фасолью	200	49,94	13,26	30,74	471,58	0,20	9,90	0,00	0,14	28,44	66,36	25,10	1,64
279	Тефтели 2-й вариант	80	5,42	6,03	6,86	103,27	0,04	0,30	0,02	0,33	17,20	60,46	12,00	0,50
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04
348	Компот из плодов или ягод быстрозамороженных	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,74	0,00	2,02	0,06
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			83,06	49,14	140,97	1613,73	0,68	33,93	0,22	10,84	551,08	733,82	178,79	8,03

День: День 6 (Понедельник)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,12	0,94	0,12	0,82	391,18	430,32	53,12	1,28
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
340	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ОБЕД														
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99	0,30
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	12,56	87,20	0,08	4,86	0,00	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
259	Жаркое по-домашнему	230	21,30	23,78	21,78	387,71	0,16	8,88	0,00	4,07	40,09	270,41	55,82	5,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,46	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,05	51,81	152,52	1565,29	0,52	36,97	0,12	13,01	552,98	924,20	208,48	12,19

День: День 7 (Вторник)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	284,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46
6	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,00	0,11	0,00	0,00	0,54	13,44	71,88	11,04	0,92
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
ОБЕД														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	0,01	1,70	11,74	39,14	14,48	0,54
83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,02	10,76	93,60	0,06	7,34	0,00	1,92	33,58	52,64	23,86	1,10
296	Котлеты рубленые из мяса кур	80	7,60	10,11	7,78	152,80	0,06	0,41	0,06	0,09	62,56	62,82	12,93	23,18
202	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,78	11,19	37,17	8,63	0,86
345	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	0,00	60,00	0,00	0,20	17,64	9,90	10,66	0,46
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,19	39,67	154,37	1266,32	0,48	74,08	0,14	6,39	295,16	472,37	123,91	28,90

День: День 8 (Среда)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
-	Кондитерские изделия	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,00	0,00	0,74	5,20	16,80	6,00	0,28
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ОБЕД														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,88	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
102	Суп гороховый	200	49,94	13,26	30,74	471,58	0,20	9,90	0,00	0,14	28,44	66,36	25,10	1,64
492	Котлеты (биточки) рыбные	80	8,54	5,26	9,68	121,90	0,06	0,61	0,02	2,34	20,57	104,38	18,97	0,69
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			91,14	62,84	132,86	1723,47	0,74	35,10	0,41	7,54	426,93	796,32	180,59	9,82

День: День 9 (Четверг)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	200	4,64	9,74	39,46	284,54	0,06	1,06	0,06	0,20	118,54	125,58	27,38	0,46
6	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,00	0,11	0,00	0,00	0,54	13,44	71,88	11,04	0,92
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	60	0,82	6,10	4,42	76,45	0,03	7,77	0,00	0,05	15,39	19,19	7,58	0,46
96	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
271	Котлеты домашние (с маслом)	80	9,72	18,58	7,32	234,78	0,12	0,18	0,04	2,10	14,07	86,58	14,30	1,53
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,19	6,82	1,58	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
355	Кисель из концентрата,	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	0,00	2,20	0,04
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,70	56,86	144,44	1392,79	0,67	18,50	0,11	6,13	243,68	661,10	243,96	10,22

День: День 10 (Пятница)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	200	8,22	10,54	42,20	297,14	0,14	0,92	0,06	0,74	139,78	210,76	42,22	2,22
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,09	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,04	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
99	Суп из овощей	200	4,18	4,26	11,68	100,00	0,10	16,40	0,00	0,08	27,64	33,70	13,14	1,18
265	Глюв	230	28,38	15,96	40,07	417,57	0,12	1,38	0,00	0,94	20,77	310,41	53,80	3,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,02	0,24	0,00	0,16	3,61	53,98	9,36	0,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			77,16	42,92	175,18	1637,79	1,06	223,71	0,15	19,16	642,46	1504,07	419,20	19,91

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		705,62	521,02	1519,29	15869,86	6,95	803,96	37,76	90,81	4398,81	8492,77	2295,58

Химический состав среднее за день	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		70,56	52,10	151,93	1586,99	0,70	80,40	3,78	9,08	439,88	849,28	229,56

Генеральный директор
ООО "Комбинат питания "МК"

А.Г. Кузнецов

Согласовано:
Директ. МБОУ "Общеобразовательная школа "Возможность" г.Дубна Московская область"

В.А. Чернышев

Утверждаю:

Начальник Дмитровского ТОО Роспотребнадзора по Московской области

О.Г. Черашин

Примерное меню и пищевая ценность.

приготавливаемый б/д на 10 дней, для питания школьников 7-10 лет (завтрак, обед) согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и Методических указаний Московской области (Прил. 4 к письму №12128-11м/07 от 18.09.2013 г.)

*Для общеобразовательных учреждений организатором питания которых является
ООО "Комбинат питания "МК"*