

Утверждаю

Директор МБОУ «Песчано-Колединская СОШ»

*Л.С. Князева*

Князева Л.С.

Приказ № 8-од от «09.01.2024 г.»



**Десятидневное меню**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Песчано-Колединская СОШ»**

**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

# Неделя первая день 1

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос- ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	62
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Кондитер. Изделие	50	4,05	2,65	27,45	180,5	0,08	0	13,5	0	0	0	0	12,5	16,5	45,5	1	0	0	0
	Итого за завтрак	500	13,9	12	71,3	447,9	0,29	0,18	40,5	0,13	0,56	347, 7	294, 8	161, 9	93,2	309,8	3,46	51	14,6	62
	Обед																			
54-7з	Салат из белокачанной капусты	80	2,1	8,1	8,3	114,3	0,03	0,04	163	0	46,4	118	330	54	20	40	0,75	14	0,35	17
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,45	3,47	23,12	149,5	0,43	0,26	488	0	34,4	465	205 2	69	104	273	4,32	84	1,16	164
54- 12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169
	Кисель	200	0,02	0,01	19,09	76,47	0,001	0	0	0	0,07	0	0	2,55	1,05	1,35	0,23	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	730	41,15	20,37	101,62	753,4	0,62	0,39	798,3	0	83,2	874, 7	278 8,8	165, 9	262, 2	623,8	8,7	138	29,0 1	350
	Итого за день	1230	55,05	32,37	172,92	1201,3	0,91	0,57	838,8	0,13	83,76	122 2,4	308 3,6	327, 8	355, 4	933,6	12,1 6	189	43,6 1	412

## Неделя первая день 2

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
	Завтрак																			
54-27к	Каша манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,14	27,5	0,07	0,55	218	157	143	17	103	0,35	34	1,91	26
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Сок	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	650	10,6	6,4	62,3	306,6	0,14	0,15	27,8	0,07	0,59	218,7	177,8	165,9	47,2	179,8	1,96	34	1,91	26
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,03	0,91	0	3,04	105	182	26	15	29	0,93	16	0,47	15
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06	0,11	0,16	541	0	53,8	491	917	186	65	155	2,39	76,3	1,71	0
54-4Г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
54-25м	Курица тушена с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95
	*** либо заменяется гуляшом																			
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Кондитер. Изделие	50	4,05	2,65	27,45	180,5	0,08	0	13,5	0	0	0	0	12,5	16,5	45,5	1	0	0	0
	Итого за обед	900	33,42	22,36	89,2	691,96	0,45	0,37	847,41	0,11	58,18	994,7	1547,8	272,9	285,2	553,8	9,97	149,3	17,9	126
	Итого за день	1550	44,02	28,76	151,5	998,56	0,59	0,52	875,21	0,18	58,77	1213,4	1725,6	438,8	332,4	733,6	11,93	183,3	19,81	152

## Неделя первая день 3

№ Реце- птур- ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценно- сть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,3	51,1	0,16	0,29	181	159	224	32	291	0,86	29	39	50
53-19з	Масло сл. порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	410	35,1	18,6	58,8	542,3	0,14	0,32	96,4	0,29	0,33	183,2	182,8	249,3	62,2	370,8	2,49	29	39,1	50,3
	Обед																			
54-16,3	Винегрет с растительным маслом	100	0,8	7,1	5,5	89,5	0,01	0,01	97,2	0	3,01	286	170	16	13	29	0,53	10	0,19	16
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,5 2	0,06	0,05	104	0	5,54	196,8	335	21	19,8	51,4	0,71	16, 6	0,75	28,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	0,43
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,5	2,3	209,2	0,04	0,12	107	0,02	0,45	108	263	30	21	152	2,02	17	0,19	61
54- 21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Сдоба	50	4,05	2,65	27,45	180,5	0,08	0	13,5	0	0	0	0	12,5	16,5	45,5	1	0	0	0
	Итого за обед	850	41,84	49,4	87,52	962,52	0,49	0,54	325,1	0,24	19,93	920,8	1706	357,4	156,2	610	5,03	138 ,6	46,1	537,6 3
	Итого за день	1260	76,94	68	146,32	1504,82	0,63	0,86	421,5	0,53	20,26	1104	1888, 8	606,7	218,4	980,8	7,52	167 ,6	85,2 1	587,9 3

## Неделя первая день 4

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мк г	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
54-1з	Сыр (в нарезке)	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Сок	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	630	25,2	27,5	46,8	534,8	0,15	0,51	261,6	2,47	0,59	498,4	247, 6	401, 4	62	437	4,74	42	26,1	63
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морков. и зеленым горошком	100	2,2	5,74	8,3	93,9	0,06	0,08	429	0,14	9,73	157	272	16	20	53	0,74	14	2,3	26
54-11с	Суп крестьянский с крупой(рис)	200	4,94	6,22	11,24	120,74	0,18	0,18	532,3	0	32,1	482	974	127	76	202	2,5	76, 9	6,3	0
54-1г	Макароны отварные	160	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	0,03	0,08	1,48	0	0,37	169	196	21	18	123	1,57	24	1,31	47
54-3 соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	900	31,34	31,36	109,54	846,24	0,39	0,37	1124, 18	0,27	44,9	496,0 5	163 7,97	244, 4	148, 5	482,1	6,59	13 7,7	10,4 1	94
	Итого за день	1530	56,54	58,86	156,34	1381,0 4	0,54	0,88	1385, 78	2,74	45,49	1467, 45	188 5,57	645, 8	210, 5	919,1	11,3 3	17 9,7	36,5 1	157

## Неделя первая день 5

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мк г	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,4	183	2,18	0,3	254	180	110	17	203	2,1	42	26, 1	63
53-19з	Масло сл. порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Фрукт в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	610	12,2	20,7	71,1	532,5	0,25	0,29	99,9	0,26	1,06	379,5	403	249,6	93,2	330,8	2,85	61	4,97	55,3
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,1	2,4	50,1	0,04	0,04	85,8	0	15,3	108	176	22	13	25	0,63	12	0,29	19
54-2с	Борщ с капуст. и картоф. со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,07	134,6	0	6,76	107	264, 6	33,6	19,2	42,6	0,77	17, 2	0,39	22,6
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	0,13	0,19	27,3	0,08	9,53	291	821	26	45	231	3,43	45	0,4	99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сдоба	50	4,05	2,65	27,45	180,5	0,08	0	13,5	0	0	0	0	12,5	16,5	45,5	1	0	0	0
	Итого за обед	800	30,9	28,46	66,72	653,46	0,28	0,31	248	0,08	31,63	506,7	1282 ,4	104,5	107, 4	375,4	6,44	74, 2	1,08	140,6
	Итого за день	1410	43,1	49,16	137,82	1185,96	0,53	0,6	347,9	0,34	32,69	886,2	1685 ,4	354,1	200, 6	706,2	9,29	13 5,2	6,05	195,9

## Неделя вторая день 1

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,15	26,4	0,05	0,61	342	170	149	28	134	0,42	51	6,2	39
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
54-1з	Сыр (в нарезке)	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Кондитер. изделие	30	3,8	3,1	28,2	157	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак:	510	25,8	21,6	41,3	540,6	0,18	0,41	121,7	0,34	1,5	635	416	574,4	99,4	483,6	2,69	63	12,84	77
	Обед																			
54-7з	Салат из бел- ной капусты	100	2,1	8,1	8,3	114,3	0,03	0,04	163	0	46,4	118	330	54	20	40	0,75	14	0,35	17
54-8с	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056	97,2	0	4,76	95,8	382,4	27	29	80,4	1,47	16	2	28,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	0,07	9,18	0,04	11	115	271	32	19	92	1,35	17	0,88	36
54-3 соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Кондитер. изделие	30	3,8	3,1	28,2	157	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	805	30,5	31,55	100,17	806,4	0,407	0,345	851,8	0,22	26,85	607,8	1304,4	149,95	125,45	412,35	6,28	72	7,81	141,8
	Итого за день	1315	56,3	53,15	141,47	1347	0,587	0,755	973,5	0,56	28,35	1242,8	1720,4	724,35	224,85	895,95	8,97	135	20,63	218,8

## Неделя вторая день 2

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масс а г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-13к	Каша молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	41	0,13	0,55	342	227	135	39	206	2,19	50	33,1	21
53-19з	Масло сл. порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	460	11,9	16,8	67,3	468,7	0,18	0,2	86,3	0,26	0,59	344,2	250, 8	151, 1	56	251	3,38	50	33,1	21
	Обед																			
54-16,3	Винегрет с растительным маслом	100	0,8	7,1	5,5	89,5	0,01	0,01	97,2	0	3,01	286	170	16	13	29	0,53	10	0,19	16
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,45	3,47	23,12	149,5	0,43	0,26	488	0	34,4	465	205 2	69	104	273	4,32	84	1,16	164
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	0,08	309	0,01	12,2	169	429	56	29	70	1,02	27	0,56	41
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46
	Кисель	200	0,02	0,01	19,09	76,47	0,001	0	0	0	0,07	0	0	2,55	1,05	1,35	0,23	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	700	32,55	27,57	116,92	846,9	0,78	0,47	741,8 8	0,17	51,13	1027, 7	2874 ,8	164,1	298, 2	675, 8	12,3 7	134, 8	6,19	241
	Итого за день	1160	44,45	44,37	184,22	1315,6	0,96	0,67	828,1 8	0,43	51,72	1371, 9	3125 ,6	315,2	354, 2	926, 8	15,7 5	184, 8	39,29	262



## Неделя вторая день 3

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	Эн. Ценн ость ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,17	41,5	0,13	0,57	342	211	157	33	222	0,86	50	16,8	62
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Кондитер. Изделие	50	4,05	2,65	27,45	180,5	0,08	0	13,5	0	0	0	0	12,5	16,5	45,5	1	0	0	0
	Сок	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	650	35	11,4	58,7	476,2	0,14	0,31	51,4	0,16	0,33	181,7	179,8	46,9	62,2	367,8	2,47	29	39	50
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,03	0,91	0	3,04	105	182	26	15	29	0,93	16	0,47	15
54-11с	Суп крестьянский с крупой(рис)	200	4,94	6,22	11,24	120,74	0,18	0,18	532,3	0	32,1	482	974	127	76	202	2,5	76,9	6,3	0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	0,43
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша, минтай)	100	23,4	27	5,5	359,5	0,18	0,2	82,8	0,15	0,5	226	356	120	35	246	0,79	72	42,1	455
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Фрукт в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	950	33,84	34,92	100,84	858,34	0,46	0,57	677,31	0,11	46,31	896	2228	351,4	197,4	643,6	8,43	146,9	9,5	96,43
	Итого за день	1600	68,84	46,32	159,54	1334,54	0,6	0,88	728,71	0,27	46,64	1077,7	2407,8	398,3	259,6	101,4	10,9	175,9	48,5	146,43

## Неделя вторая день 4

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	Эн. Ценн ость ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-4о	Омлет с сыром	200	19	25,4	3	316	0,07	0,46	222	2,35	0,37	439	191	359	26	333	2,23	39	28,4	58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Фрукт в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	600	24,3	26,1	40	491	0,15	0,47	222, 3	2,35	0,41	439,7	211,8	381,9	56,2	409, 8	3,84	39	28,4	58
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морков. И зеленым горошком	100	2,2	5,74	8,3	93,9	0,06	0,08	429	0,14	9,73	157	272	16	20	53	0,74	14	2,3	26
54-2с	Борщ с капуст. и картоф. со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,3 6	0,03	0,07	134, 6	0	6,76	107	264,6	33,6	19,2	42,6	0,77	17,2	0,39	22,6
54- 12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Кондитер. Изделие	50	4,05	2,65	27,45	180,5	0,08	0	13,5	0	0	0	0	12,5	16,5	45,5	1	0	0	0
	Итого за обед	800	39,7	21,86	101,92	768,4 6	0,22	0,19	459, 6	0	55,4 6	516,0 5	977,7 7	176	175, 7	357, 7	4,51	71,2	28,2 4	208, 6
	Итого за день	1400	64	47,96	141,92	1259, 46	0,37	0,66	681, 9	2,35	55,8 7	955,7 5	1189, 5	557,9	231, 9	767, 5	8,35	110, 2	56,6 4	266, 6

## Неделя вторая день 5

№ Реце- птур- ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод- ы г	Эн. Ценн- ость ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Завтрак																			
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	27,2	0,07	0,53	336	157	116	27	124	0,53	50	4,09	31
53-19з	Масло сл. порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за завтрак	460	11	16,9	62,7	447,5	0,16	0,19	86,8	0,26	0,61	344,2	234,8	173,1	50	267	1,19	50	16,8	62
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,1	2,4	50,1	0,04	0,04	85,8	0	15,3	108	176	22	13	25	0,63	12	0,29	19
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,5 2	0,06	0,05	104	0	5,54	196,8	335	21	19,8	51,4	0,71	16,6	0,75	28,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-4м	Котлета	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46
54-3 соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9
	Кисель	200	0,02	0,01	19,09	76,47	0,001	0	0	0	0,07	0	0	2,55	1,05	1,35	0,23	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0
	Итого за обед	865	31,36	30,71	111,31	846,4 9	0,24	0,24	352, 8	0,2	23,6 8	651,8	927,8	117,9 5	86,2 5	315, 55	5,2	66,4	4,49	114, 2
	Итого за день	1325	42,36	47,61	174,01	1293, 9	0,4	0,43	439, 4	0,46	24,2 9	996	1162, 6	291,0 5	136, 25	582, 55	6,39	116, 4	21,2 9	176, 2

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.и. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).





