



Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся  
образовательных школ в возрасте с 7 до 14 лет.

на осенне-зимний период

02.09.2022

Софронова О.



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводд	энер.цен	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se							
<b>Завтрак №1</b>																										
174	каша Молочц пшенич с сахар	200	6,08	11,18	33,48	260	0,21	0,17	5,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6							
3	буг-од с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49									
Таблица		фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2								
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7									
Итого		550	12,35	19,9	73,11	524	0,28	0,27	64,7	3,07	10,67	644,6	614,4	297,7	85,25	346,2	5,29	51,3	14,6							
<b>Завтрак № 2</b>																										
288/332	курица отварная с соусом	120	18,8	20,75	0,38	262,4	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1							
302	каша гречневая рассыпч	150	8,3	9	37,4	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98	0,04	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5							
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7									
Итого		30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6									
Итого		500	29,41	30,21	72,54	676,86	0,32	0,249	52,2	11,35	2,91	319,9	544,4	37,4	216,84	367,3	11,76	45,4	26,6							
<b>Завтрак №3</b>																										
188	запеканка рисовая с творогом	180	10,4	8,01	59,29	354	0,06	0,16	36	0,82	0,36	631	199,4	149,9	38	196,6	0,91									
377	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7									
338	фрукт	120	0,48	0,48	11,8	56,4	0,036	0,024		0,36	12	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64									
Итого		500	10,95	8,51	86,09	470,4	0,096	0,194	36,3	1,27	12,4	662,9	553,8	173,6	52,6	217	4,25	0	0							
<b>Завтрак №4</b>																										
204	Макарон.издел отв.с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,13	115,2	0,62	0,22	543	69,9	295,2	20,3	202,1	1,23	51,6	3,1							
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8							
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1									
Итого		500	17,5	18,97	73,1	536,6	0,125	0,27	128,49	1,68	5,74	594,5	392,9	414,2	55,5	314,6	3,43	60,6	4,9							
<b>Завтрак №5</b>																										
174	каша Молочц пшениная с сахар	200	7,5	11,7	37,05	285	0,21	0,17	5,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6							
3	буг-од с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49									
Таблица		фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2								
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7									
Итого		550	13,77	20,42	76,68	549	0,28	0,27	64,7	3,07	10,67	644,6	614,4	297,7	85,25	346,2	5,29	51,3	14,6							

№ рецепт	Наименование блюда	выход	пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества							
			белки	жиры	глеводд	энерцен	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I

автрак №6

204	Макарон.издел отв. с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,13	115,2	0,62	0,22	543	69,9	295,2	20,3	202,1	1,23	51,6	3,1
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01	0,15	5	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
	Итого	500	17,5	18,97	73,1	536,6	0,125	0,27	128,49	1,68	5,74	594,5	392,9	414,2	55,5	314,6	3,43	60,6	4,9

завтрак 7

224	запеканка из творо/морк	170	17,55	15,63	35,4	353,7	0,08	0,23	1188,8	1,79	2,12	175,5	270	139,5	50,3	199,5	1,2	28,4	17,9
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
338	фрукт	130	0,52	0,52	12,7	61,1	0,039	0,026	0,39	13	13	33,8	361,1	20,8	11,7	14,3	2,9		
	Итого	500	18,14	16,17	63,1	474,8	0,119	0,266	1189,1	2,27	15,16	210	651,9	164,8	65,8	221	4,8	28,4	17,9

завтрак № 8

174	каша молоч пшенич с сахар	200	6,08	11,18	33,48	260	0,21	0,17	5,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6
3	бул-од с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49		
	таблица фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	0,3	10	26	278	16	9	11	2,2			
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	Итого	550	12,35	19,9	73,11	524	0,28	0,27	64,7	3,07	10,67	644,6	614,4	297,7	85,25	346,2	5,29	51,3	14,6

завтрак № 9

190	пудинг манный	200	10,4	11,5	64,8	405,1	0,21	0,27		2,06	0,88	557,9	292,3	148,3	49,1	213,1	1,94		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	таблица фрукт	100	1,5	0,1	2,1	89	0,03	0,04	901,5	0,71	2,7	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1
	Итого	500	11,97	11,62	81,9	554,1	0,24	0,32	901,8	2,86	3,62	559,6	533,1	176,8	84,9	257,3	3,44	2,3	0,1

втрак № 10

288/332	курица отварная с/соусом	120	18,8	20,75	0,38	262,4	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1
302	каша гречневая рассылч	150	8,3	9	37,4	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	500	29,41	30,21	72,54	676,86	0,32	0,249	52,2	11,35	2,91	319,9	544,4	37,4	216,84	367,3	11,76	45,4	26,6
	Всего		173,35	194,88	745,3	5523,2	2,185	2,628	2683	41,67	80,49	5205	5456,6	2312	1004	3098	58,7	397	124,8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества					
			белки	жиры	углевод	энерцен	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se			
Обед 1																						
45	салат из свежей капусты	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3			
102	суп картоф с горох	200	4,4	4,2	13,2	118,8	0,15	0,07	991	2,11	4,76	207,1	405,5	31,4	31,9	101,8	1,83	15,96	2			
268/332	котлета мясная	90	9,8	12	9,3	191,2	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2			
309	макаронны отварные	150	5,5	5,8	30,5	195,75	0,06	0,03	26,6	1,19		149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1			
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7					
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,052		0,18				1,6	3,94							
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>22,25</b>	<b>26</b>	<b>87,93</b>	<b>691,19</b>	<b>0,34</b>	<b>0,312</b>	<b>1164,8</b>	<b>9,39</b>	<b>39,7</b>	<b>642,8</b>	<b>961,8</b>	<b>119,4</b>	<b>82,94</b>	<b>329,5</b>	<b>11,45</b>	<b>47,2</b>	<b>5,6</b>			

Обед 2																			
20	салат витаминный	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	0,02	6	0,12	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,54		
88	ши из св.капуст	200	1,42	3,96	6,32	71,8	0,02	0,04	100,5	0,88	10,75	206,9	197,5	33,95	15,29	47,2	0,81	14,4	0,31
278/331	тефтели мясные	90	8,8	10,5	15,1	189,3	0,05	0,07	9,4	3,96	1,05	138,3	198,2	14,6	14,6	111,7	1,6	14,8	0,67
143	рагу овощное	150	2,66	16,49	12,9	213	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1	27,4	0,6
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,052		0,18				1,6	3,94				
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>15,08</b>	<b>34,91</b>	<b>65,55</b>	<b>643,03</b>	<b>0,22</b>	<b>0,272</b>	<b>426,9</b>	<b>6,66</b>	<b>30,04</b>	<b>519,7</b>	<b>930,1</b>	<b>124,45</b>	<b>75,03</b>	<b>265,8</b>	<b>10,25</b>	<b>56,6</b>	<b>1,58</b>

Обед 3																			
52	салат из свежеты	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4
112	суп картоф с макар	200	2,2	2,3	14	94,6	0,11	0,07	122	1,79	8,6	116,3	513	17,3	26	68,3	1,08	21	0,29
234	котлета рыбная	90	8,2	6,4	11,2	133,5	0,06	0,05	17,6	1,58	0,26	183,2	198,4	20	19,2	134,4	0,56	100,8	14,96
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	83	1	28,5	0,8
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,04	0,052	0,18				1,6	3,94				
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>16,05</b>	<b>17,46</b>	<b>80,42</b>	<b>550</b>	<b>0,34</b>	<b>0,06</b>	<b>0,052</b>	<b>5,52</b>	<b>21,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>89,6</b>	<b>318,84</b>	<b>7,84</b>	<b>167,9</b>	<b>16,45</b>

Обед 4																			
59	салат из моркови	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	0,04	901,5	0,71	2,7	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1
82	борщ с карт.капустой	200	1,8	4,92	10,93	103,75	4	0,04	160,3	0,68	8,4	129,9	318,7	41,1	23,1	46,8	1,1	20,3	0,45
294	биточки курные	90	13,95	13,41	13,02	228,8	0,05	0,06	5	4,2	0,5	168,4	183,4	23,5	51,2	115,1	1,1	13,6	14,7
302	каша гречневая рассыпч	150	8,3	9	37,4	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,052		0,18				1,6	3,94				
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>26,32</b>	<b>30,81</b>	<b>95,89</b>	<b>773,16</b>	<b>4,35</b>	<b>0,262</b>	<b>1094,6</b>	<b>9,84</b>	<b>11,14</b>	<b>459</b>	<b>961,9</b>	<b>108,7</b>	<b>234,04</b>	<b>390,6</b>	<b>13,3</b>	<b>58,5</b>	<b>18,75</b>

Обед 5																			
45	салат из свежей капусты	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3
96	рассольник ленинградск	200	1,6	4,1	9,6	85,8	0,078	0,06	122	1,36	6,91	242,2	406,7	16,75	23,6	57,8	0,87	19,6	0,9
239/331	тефтели рыбные	90	9,3	8,9	12,4	167,4	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1
304	рис отварной	150	3,5	7,3	34,4	226,9	0,03	0,03	26,6	1,44		152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,052		0,18				1,6	3,94				
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>16,95</b>	<b>24,3</b>	<b>91,33</b>	<b>665,54</b>	<b>0,238</b>	<b>0,249</b>	<b>295,6</b>	<b>10,78</b>	<b>44,62</b>	<b>654,1</b>	<b>1026,1</b>	<b>86,15</b>	<b>159,44</b>	<b>347,1</b>	<b>9,73</b>	<b>74,2</b>	<b>31,5</b>

№	Наименование	Выход	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Глиководл	энерден	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Мг	Р	Fe	I	Se				
<b>Обед 6</b>																							
52	салат из свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4				
102	суп картоф с горох	200	4,4	4,2	13,2	118,8	0,15	0,07	991	2,11	4,76	207,1	405,5	31,4	31,9	101,8	1,83	15,96	2				
278/331	тефтели мясные	90	8,8	10,5	15,1	189,3	0,05	0,07	9,4	3,96	1,05	138,3	198,2	14,6	14,6	111,7	1,6	14,8	0,67				
304	рис отварной	150	3,5	7,3	34,4	226,9	0,03	0,03	26,6	1,44		152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2				
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7						
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6						
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>19,29</b>	<b>25,96</b>	<b>97,48</b>	<b>719,65</b>	<b>0,3</b>	<b>0,252</b>	<b>1028</b>	<b>7,87</b>	<b>8,13</b>	<b>577,1</b>	<b>806,5</b>	<b>77,1</b>	<b>89,24</b>	<b>319,2</b>	<b>10,23</b>	<b>47,6</b>	<b>10,27</b>				
<b>обед 7</b>																							
20	салат витаминный	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	0,02	6	0,12	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,54						
99	суп из овощей	200	1,3	4	7,3	76,2	0,1	0,07	124,9	1,62	9,3	182,6	527,7	18,5	26,6	65,3	1,02	29,8	0,32				
268/332	шницель мясной	90	9,8	12	9,3	191,2	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2				
310	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8				
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7						
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6						
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>16,3</b>	<b>20,56</b>	<b>71,53</b>	<b>548,53</b>	<b>0,35</b>	<b>0,382</b>	<b>187,9</b>	<b>9,19</b>	<b>25,64</b>	<b>546,1</b>	<b>1491,6</b>	<b>108,3</b>	<b>92,04</b>	<b>332,2</b>	<b>10,88</b>	<b>74</b>	<b>4,32</b>				
<b>Обед 8</b>																							
59	салат из моркови	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	0,04	901,5	0,71	2,7	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1				
96	рассолыник ленинградск	200	1,6	4,1	9,6	85,8	0,078	0,06	122	1,36	6,91	242,2	406,7	16,75	23,6	57,8	0,87	19,6	0,9				
294	бигочки куриные	90	13,95	13,41	13,02	228,8	0,05	0,06	5	4,2	0,5	168,4	183,4	23,5	51,2	115,1	1,1	13,6	14,7				
309	макарон изд отварн	150	5,5	5,8	30,5	195,75	0,06	0,03	26,6	1,19		149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1				
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7						
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6						
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>23,32</b>	<b>26,79</b>	<b>87,66</b>	<b>688,46</b>	<b>0,278</b>	<b>0,192</b>	<b>1055,4</b>	<b>7,73</b>	<b>9,65</b>	<b>571,3</b>	<b>883,9</b>	<b>81,35</b>	<b>121,54</b>	<b>261,6</b>	<b>9,77</b>	<b>56,3</b>	<b>15,8</b>				
<b>Обед 9</b>																							
45	салат из свежей капусты	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3				
82	борщ с карт.капустой	200	1,3	3,9	6,9	73	4	0,04	160,3	0,68	8,4	129,9	318,7	41,1	23,1	46,8	1,1	20,3	0,45				
234	котлета рыбная	90	8,2	6,4	11,2	133,5	0,06	0,05	17,6	1,58	0,26	183,2	198,4	20	19,2	134,4	0,56	100,8	14,96				
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	83	1	28,5	0,8				
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7						
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6						
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>15,11</b>	<b>19,1</b>	<b>73,47</b>	<b>529,19</b>	<b>4,26</b>	<b>0,262</b>	<b>332,6</b>	<b>5,11</b>	<b>53,7</b>	<b>563,8</b>	<b>1409,9</b>	<b>146,2</b>	<b>93,04</b>	<b>305,9</b>	<b>9,56</b>	<b>160,3</b>	<b>16,51</b>				
<b>обед 10</b>																							
52	салат из свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4				
112	суп картоф с макар	200	2,2	2,3	14	94,6	0,11	0,07	122	1,79	8,6	116,3	513	17,3	26	68,3	1,08	21	0,29				
268/332	шницель мясной	90	9	12	9,3	191,2	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2				
143	рагу овощное	150	2,66	16,49	12,9	213	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1	27,4	0,6				
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7						
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6						
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>16,45</b>	<b>34,75</b>	<b>70,98</b>	<b>683,45</b>	<b>0,3</b>	<b>0,352</b>	<b>458,3</b>	<b>8,79</b>	<b>23,22</b>	<b>562</b>	<b>1333,3</b>	<b>129,3</b>	<b>95,04</b>	<b>318</b>	<b>10,4</b>	<b>76,1</b>	<b>4,49</b>				
	<b>всего 10 обедов</b>		<b>187,12</b>	<b>260,64</b>	<b>822,24</b>	<b>6492,2</b>	<b>10,976</b>	<b>2,595</b>	<b>6044,2</b>	<b>80,88</b>	<b>267,4</b>	<b>5095,9</b>	<b>9805,1</b>	<b>980,95</b>	<b>1132</b>	<b>3188,74</b>	<b>103,4</b>	<b>818,7</b>	<b>125,27</b>				