

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора  
по Костромской области

*И. Смирнов - заместитель*

*« 19 » 07 2018*

*Смирнов И.С.*

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ

«Нерехтская школа-интернат для детей с ОВЗ»

*Т.В. Кузьмина* Т.В. КУЗЬМИНА

*« 19 » 07 2018*

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ С 7 до 10 ЛЕТ  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## Школа 7-10

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 1

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,9	49,82	350	0,26	0	50	8	32,98	262,93	175,65	5,9
162	Сосиска детская отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,44</b>	<b>39,18</b>	<b>86,83</b>	<b>834,48</b>	<b>0,436</b>	<b>12,27</b>	<b>135</b>	<b>8,89</b>	<b>91,98</b>	<b>331,76</b>	<b>219,08</b>	<b>12,66</b>
<b>Обед</b>														
13	Огурец соленый	30	0,26	0,01	0,9	5	0,01	3	0,03	0,01	9	0	4,6	0,03
96	1. Борщ с мясом	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
157	Ежики	80	10,33	22,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
447	с отварными макаронами	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
	3. Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>38,36</b>	<b>46,36</b>	<b>110,19</b>	<b>1011,01</b>	<b>0,49</b>	<b>36,93</b>	<b>6,52</b>	<b>4,37</b>	<b>179,27</b>	<b>303,98</b>	<b>120,83</b>	<b>9,25</b>
<b>Полдник</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
517	Пирожок с капустой	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25	0	18,03	46,52	18,28	0,88
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>10,51</b>	<b>6,92</b>	<b>35,53</b>	<b>252</b>	<b>0,08</b>	<b>2,02</b>	<b>50,25</b>	<b>0</b>	<b>258,03</b>	<b>48,12</b>	<b>46,28</b>	<b>1,08</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1655</b>	<b>73,31</b>	<b>92,46</b>	<b>232,55</b>	<b>2097,49</b>	<b>1,006</b>	<b>51,22</b>	<b>191,77</b>	<b>13,26</b>	<b>529,28</b>	<b>683,86</b>	<b>386,19</b>	<b>22,99</b>

**МЕНЮ**  
**Школа 7-10**

**Примерное циклическое десятидневное меню день № 2**

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
344	Запеканка из творога со сметаной	150	15,2	15	23,2	212	0,07	0,2	69	0,9	150	217	25,4	1
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
85	Бутерброд с повидлом	60	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
	Апельсин	120	1	0,24	9,7	51,6	0	72	9,6	0,2	40,8	0,3	15,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,13</b>	<b>24,11</b>	<b>68,2</b>	<b>459,6</b>	<b>0,11</b>	<b>72,57</b>	<b>98,6</b>	<b>1,26</b>	<b>214,4</b>	<b>262,23</b>	<b>58,33</b>	<b>4,03</b>
<b>Обед</b>														
45	С – т из капусты	80	2	5,9	2,58	71,84	0,03	13,8	23,68	0	26,5	39,8	12	0,7
133	1.Суп молочный с овощами	200	6,6	9	9,9	187	0,04	0,9	0,26	0	106	120	23,26	0,46
238	Рыба припущенная	80	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
448	Рис отварной	150	6,6	5,8	38,2	231,8	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
395	3.Компот из с/ф	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>41,33</b>	<b>42,6</b>	<b>126,41</b>	<b>1154,66</b>	<b>0,52</b>	<b>17,38</b>	<b>103,04</b>	<b>1,95</b>	<b>227,34</b>	<b>367,5</b>	<b>170,76</b>	<b>7,82</b>
<b>Полдник</b>														
383	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Кисель плодово - ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>3,99</b>	<b>5,9</b>	<b>73,21</b>	<b>353,58</b>	<b>0,62</b>	<b>30</b>	<b>13,5</b>	<b>0,44</b>	<b>16,4</b>	<b>23,82</b>	<b>3,96</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1580</b>	<b>64,45</b>	<b>72,61</b>	<b>267,82</b>	<b>1967,84</b>	<b>1,25</b>	<b>119,95</b>	<b>215,14</b>	<b>3,65</b>	<b>458,14</b>	<b>653,55</b>	<b>233,05</b>	<b>12,33</b>

## Школа 7-10

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Омлет	150	15,78	20,45	4,7	247,1	0,15	0,21	288,3	0,56	95,55	245,55	19,95	2,85
Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
Кофе с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,08	20	120	0,9	16	56	84	1,2
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>32,83</b>	<b>35,82</b>	<b>64,59</b>	<b>730,96</b>	<b>0,31</b>	<b>21,96</b>	<b>512,34</b>	<b>2,05</b>	<b>629,12</b>	<b>659,65</b>	<b>157,18</b>	<b>7,18</b>
<b>Обед</b>													
С – т ломтик помидора	80	0,6	0,2	4,2	19,9	0,1	25	200	0,4	14	0,6	20	0,9
1.Суп картофельный с горохом	200	6	7,9	13,8	149,26	0,1	0,6	0,02	0,6	66	262	38	1,8
2.Кура отварная	80	9,43	5,08	0,45	81	0,4	0,26	4,36	1,11	29,3	121,5	36,39	0,63
3.Картофельное пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
4.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>30,14</b>	<b>26,38</b>	<b>98,2</b>	<b>752,98</b>	<b>2,61</b>	<b>59,66</b>	<b>239,48</b>	<b>3,63</b>	<b>201,4</b>	<b>501,92</b>	<b>160,25</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>													
Сдоба праздничная	75	9,9	10,12	34,48	293	1,14	0	14	0,6	22,4	76,6	28,4	1,4
Ряженка	200	5,8	5	8,2	108	0,06	0,6	44	0,4	240	1,6	28	0,2
<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>15,7</b>	<b>15,12</b>	<b>42,68</b>	<b>401</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>58</b>	<b>1</b>	<b>262,4</b>	<b>78,2</b>	<b>56,4</b>	<b>1,6</b>
<b>Итого день</b>	<b>1605</b>	<b>78,67</b>	<b>77,32</b>	<b>205,47</b>	<b>1884,94</b>	<b>4,12</b>	<b>82,22</b>	<b>809,82</b>	<b>6,68</b>	<b>1092,92</b>	<b>1239,77</b>	<b>373,83</b>	<b>15,88</b>

## Школа 7-10

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 4

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
343	Сырники со сметаной	150	28,3	32,7	18,3	480	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
88	Бутерброд с маслом	50/10	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56	0,04	10	10	0,9	38	32	24	4,6
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>34,88</b>	<b>48,76</b>	<b>54,88</b>	<b>827,58</b>	<b>0,16</b>	<b>10,66</b>	<b>235</b>	<b>1,79</b>	<b>307,3</b>	<b>429,23</b>	<b>80,23</b>	<b>8,11</b>
<b>Обед</b>														
11	Салат из моркови	80	0,98	0,07	9,2	65,36	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
105	1.Рассольник	200	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
215	2.Суфле из кур	80	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3.Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>41,65</b>	<b>37,67</b>	<b>89,15</b>	<b>904,46</b>	<b>0,52</b>	<b>59,62</b>	<b>80,11</b>	<b>4,39</b>	<b>327,89</b>	<b>487,91</b>	<b>183,24</b>	<b>13,08</b>
<b>Полдник</b>														
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>3,99</b>	<b>5,9</b>	<b>73,21</b>	<b>353,58</b>	<b>0,62</b>	<b>30</b>	<b>13,5</b>	<b>0,44</b>	<b>16,4</b>	<b>23,82</b>	<b>3,96</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1520</b>	<b>80,52</b>	<b>92,33</b>	<b>217,24</b>	<b>2085,62</b>	<b>1,3</b>	<b>100,28</b>	<b>328,61</b>	<b>6,62</b>	<b>651,59</b>	<b>940,96</b>	<b>267,43</b>	<b>21,67</b>

## Школа 7-10

## Примерное цикличное десятидневное меню день № 5

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
321	Каша геркулесовая	200	5,32	11	22,64	203,1	0,1	0,9	0,26	0,57	190,82	201,2	46,36	0,9
90	Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Мандарин	120	0,96	0,24	9	45,6	0,1	45,6	12	0,2	42	0,3	13,2	0,1
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,53</b>	<b>26,01</b>	<b>66,33</b>	<b>617,36</b>	<b>0,28</b>	<b>48,25</b>	<b>116,3</b>	<b>1,36</b>	<b>750,39</b>	<b>559,6</b>	<b>112,79</b>	<b>4,13</b>
<b>Обед</b>														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
150	1.Щи с мясом	200	7,06	9,5	10,1	137,1	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	2.Гуляш	100	9,16	14,08	9,27	244	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
443	с картофельным пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>31,73</b>	<b>42,78</b>	<b>107,38</b>	<b>983,72</b>	<b>2,115</b>	<b>58,65</b>	<b>51,103</b>	<b>3,87</b>	<b>180,55</b>	<b>280,01</b>	<b>118,11</b>	<b>82,83</b>
<b>Полдник</b>														
	Булочка «Веснушка»	60	3,9	3,06	23,9	139	0,14	0	6	0,6	22,6	74,8	30,4	1,46
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,7</b>	<b>8,06</b>	<b>31,9</b>	<b>245</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>262,6</b>	<b>76,4</b>	<b>58,4</b>	<b>1,66</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1680</b>	<b>62,96</b>	<b>76,85</b>	<b>205,61</b>	<b>1846,08</b>	<b>2,535</b>	<b>108,3</b>	<b>217,403</b>	<b>5,83</b>	<b>1193,54</b>	<b>916,01</b>	<b>289,3</b>	<b>88,62</b>

## Школа 7-10

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 6

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
162	Колбаса отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
447	Макароны отварные	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>16,48</b>	<b>35,78</b>	<b>64,51</b>	<b>686,38</b>	<b>0,216</b>	<b>12,27</b>	<b>85,03</b>	<b>2,19</b>	<b>67</b>	<b>91,83</b>	<b>48,43</b>	<b>7,3</b>
<b>Обед</b>														
13	Соленый огурец	30	0,26	0,01	0,9	5	0,01	3	0,03	0,01	9	0	4,6	0,03
96	1.Рассольник	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
167	2.Биточки мясные	80	7,62	7,82	6,52	114	0,05	0,12	18,43	0,6	27,69	81,89	15,25	0,66
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3.Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>35,65</b>	<b>27,91</b>	<b>92,49</b>	<b>748,48</b>	<b>0,48</b>	<b>79,92</b>	<b>19,09</b>	<b>4,7</b>	<b>307,39</b>	<b>306,87</b>	<b>154,95</b>	<b>11,64</b>
<b>Полдник</b>														
517	Пирожок с капустой	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25	0	18,03	46,52	18,28	0,88
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>10,51</b>	<b>6,92</b>	<b>35,53</b>	<b>252</b>	<b>0,08</b>	<b>2,02</b>	<b>50,25</b>	<b>0</b>	<b>258,03</b>	<b>48,12</b>	<b>46,28</b>	<b>1,08</b>
	<b>Итого день</b>		<b>62,64</b>	<b>70,61</b>	<b>192,53</b>	<b>1686,86</b>	<b>0,776</b>	<b>94,21</b>	<b>154,37</b>	<b>6,89</b>	<b>632,42</b>	<b>446,82</b>	<b>249,66</b>	<b>20,02</b>

## Школа 7-10

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 7

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
344	Запеканка из творога со сметаной	150	15,2	15	23,2	212	0,07	0,2	69	0,9	150	217	25,4	1
85	Бутерброд с повидлов	60	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,08	20	120	0,9	16	56	84	1,2
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,93</b>	<b>24,47</b>	<b>83,7</b>	<b>523,2</b>	<b>0,19</b>	<b>20,57</b>	<b>209</b>	<b>1,96</b>	<b>189,6</b>	<b>317,93</b>	<b>126,73</b>	<b>4,93</b>
<b>Обед</b>														
45	С – т из капусты	80	2	5,9	2,58	71,84	0,03	13,8	23,68	0	26,5	39,8	12	0,7
133	1.Суп молочный с овощами	200	6,6	9	9,9	187	0,04	0,9	0,26	0	106	120	23,26	0,46
226	2.Котлета рыбная	80	9,43	5,08	0,45	81	0,4	0,26	4,36	1,11	29,3	121,5	36,39	0,63
448	с рассыпчатым рисом	150	6,6	5,8	38,2	231,8	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
383	3.Кисель плодово - ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>31,04</b>	<b>26,78</b>	<b>120,98</b>	<b>889,16</b>	<b>1,47</b>	<b>44,96</b>	<b>29,4</b>	<b>2,54</b>	<b>214,2</b>	<b>315,82</b>	<b>158,91</b>	<b>6,25</b>
<b>Полдник</b>														
424	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>10,9</b>	<b>47,05</b>	<b>315,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>53</b>	<b>0,46</b>	<b>248,2</b>	<b>197,4</b>	<b>31</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>60,52</b>	<b>62,15</b>	<b>251,73</b>	<b>1727,86</b>	<b>1,76</b>	<b>68,13</b>	<b>291,4</b>	<b>4,96</b>	<b>652</b>	<b>831,15</b>	<b>316,64</b>	<b>11,58</b>



## Школа 7-10

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 8

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
328	Каша манная молочная	200	10,1	9,72	42,36	291	0,08	1,16	58	0	134,06	118,18	20,3	0,5
90	Бутерброд с сыром	70	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56	0,04	10	10	0,9	38	32	24	4,6
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>25,83</b>	<b>24,85</b>	<b>89,41</b>	<b>715,66</b>	<b>0,2</b>	<b>12,91</b>	<b>172,04</b>	<b>1,49</b>	<b>689,63</b>	<b>508,28</b>	<b>97,53</b>	<b>8,23</b>
<b>Обед</b>														
11	С-г из моркови	80	0,98	0,07	9,2	65,36	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
125	Суп картофельный с рыбой	200	7,06	9,5	10,1	137,1	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
317	Кура тушеная	100	9,16	14,08	9,27	244	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
317	с рагу из овощей	150	2,6	16,48	12,9	213	0,09	18,76	69	0	55,7	67,5	24,39	0,9
395	3.Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>27,13</b>	<b>41,43</b>	<b>116,82</b>	<b>1028,28</b>	<b>0,49</b>	<b>42,92</b>	<b>86,603</b>	<b>1,83</b>	<b>207,31</b>	<b>336,14</b>	<b>170,72</b>	<b>7,54</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдоба праздничная	75	9,9	10,12	34,48	293	1,14	0	14	0,6	22,4	76,6	28,4	1,4
	Ряженка	200	5,8	5	8,2	108	0,06	0,6	44	0,4	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>15,7</b>	<b>15,12</b>	<b>42,68</b>	<b>401</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>58</b>	<b>1</b>	<b>262,4</b>	<b>78,2</b>	<b>56,4</b>	<b>1,6</b>
	<b>Итого день</b>		<b>68,66</b>	<b>81,4</b>	<b>248,91</b>	<b>2144,94</b>	<b>1,89</b>	<b>56,43</b>	<b>316,643</b>	<b>4,32</b>	<b>1159,34</b>	<b>922,62</b>	<b>324,65</b>	<b>17,37</b>

## Школа 7-10

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 9

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
364	Омлет из яиц	150	15,78	20,45	4,7	247,1	0,15	0,21	288,3	0,56	95,55	245,55	19,95	2,85
162	Колбаса отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Апельсин	120	1	0,24	9,7	51,6	0	72	9,6	0,2	40,8	0,3	15,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>29,68</b>	<b>47,49</b>	<b>39,62</b>	<b>726,78</b>	<b>0,29</b>	<b>72,48</b>	<b>382,9</b>	<b>1,65</b>	<b>176,15</b>	<b>302,68</b>	<b>68,18</b>	<b>7,31</b>
<b>Обед</b>														
19	Кукуруза консервированная	60	1,48	0,2	5,6	29	0,03	5	6,65	0,1	11,62	31,4	10,35	0,35
108	1.Лапша с курой	200	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
226	2.Котлета рыбная	80	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	150	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>39,29</b>	<b>32,9</b>	<b>107,03</b>	<b>899,48</b>	<b>1,01</b>	<b>48,16</b>	<b>86,26</b>	<b>2,37</b>	<b>148,62</b>	<b>355,58</b>	<b>102,01</b>	<b>8,45</b>
<b>Полдник</b>														
	Печенье	50	3,9	3,06	23,9	139	0,14	0	6	0,6	22,6	74,8	30,4	1,46
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>3,26</b>	<b>44,1</b>	<b>225,6</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	<b>36,6</b>	<b>88,8</b>	<b>38,4</b>	<b>4,26</b>
	<b>Итого день</b>		<b>73,87</b>	<b>83,65</b>	<b>190,75</b>	<b>1851,86</b>	<b>1,46</b>	<b>124,64</b>	<b>475,16</b>	<b>4,92</b>	<b>361,37</b>	<b>747,06</b>	<b>208,59</b>	<b>20,02</b>

## Школа 7-10

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 10

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
343	Сырники со сметаной	150	28,3	32,7	18,3	480	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
90	Бутерброд с сыром	80	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>44,03</b>	<b>47,95</b>	<b>64,78</b>	<b>905,06</b>	<b>0,206</b>	<b>14,14</b>	<b>249,04</b>		<b>780,77</b>	<b>713,1</b>	<b>98,63</b>	<b>6,78</b>
<b>Обед</b>														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
200	1.Щи	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
230	2.Рыба запечённая	80	5,6	5,7	12,17	122,5	0,05	0,07	19,1	0,3	30,6	89,8	18	0,9
443	с картофельным пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
	3.Сок мультифруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>39,84</b>	<b>38,88</b>	<b>103,72</b>	<b>933,85</b>	<b>1,585</b>	<b>42,22</b>	<b>53,73</b>	<b>4,35</b>	<b>223,77</b>	<b>297,88</b>	<b>135,06</b>	<b>84,78</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдоба «Веснушка»	60	3,9	3,06	23,9	139	0,14	0	6	0,6	22,6	74,8	30,4	1,46
424	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,7</b>	<b>8,06</b>	<b>33,5</b>	<b>246</b>	<b>0,22</b>	<b>2,6</b>	<b>46</b>	<b>0,8</b>	<b>262,6</b>	<b>254,8</b>	<b>58,4</b>	<b>1,66</b>
	<b>Итого день</b>		<b>93,57</b>	<b>94,89</b>	<b>202</b>	<b>2084,91</b>	<b>2,011</b>	<b>58,96</b>	<b>348,77</b>	<b>5,15</b>	<b>1267,14</b>	<b>1265,78</b>	<b>292,09</b>	<b>93,22</b>