

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАКИ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ**

71-50

День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
68	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	10.18	6.32	26.34	302.2	0.08	0.2	0.9	183.8	0.54
29	Сыр порционный	15	5.36	5.2	0.	70.4	0.006	0.076	0.56	208.	0.24
136	Чай с сахаром	200	0.01	0.31	24.37	56.0	0.	0.006	0.	12.	0.52
147	Хлеб пшеничный (батон)	40	1.16	3.	20.56	104.8	0.044	0.012	0.	7.6	0.48
	Фрукт	1шт.	0.	0.	0.	1.5		0.0001	0.	1.2	0.055
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16.71	14.83	71.27	534.86	0.13	0.294	1.46	412.6	1.835

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Огурец свежий	30.	0.	2.3	1.1	55.0	0.05	0.02	0.00	10.50	1,17.
95	Гуляш из свинины	60/50.	14.76	19.08	41.25	288.6	0.23	0.17	0.29	29.5	5.97
186	Макароны отварные с маслом сливочным	155.	6.82	6,2.	31.2	227.1	0.06	0.03	0.	6.9	0.81
	Компот из сухофруктов	200.	0.	1.	21.2	88.0	0.	0.001	0.028	0.28	0.68
148	Хлеб ржаной	30.	0.36	1.98	10.26	49.6	0.054	0.024	0.	10.5	1.17
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21.94	24.36	105.01	708.35	0.398	0.249	0.318	57.68	8.63

	Огурец свежий	30.	0.	2.3	1.1	55.0	0.05	0.02	0.00	10.50	1,17.
492	Котлета из цыплят	70.	14.76	19.08	43.35	303.5	0.23	0.17	0.29	29.5	5.97
186	Картофельное пюре	150.	3.15	8.25	21.75	189.0	0.001	0.028	0.28	0.68	0.33
	Компот из св.яблок	200.	31.4	0.6	124.	88.0	0.	0.001	0.028	0.28	0.68
148	Хлеб ржаной	30.	0.36	1.98	10.26	49.6	0.054	0.024	0.	10.5	1.17
	ИТОГО ЗАВТРАК:		49.67	32.21	200.46	685.15	0.339	0.247	0.598	51.46	8.15

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
29	Сыр порционный	15.	5.36	5.2	0.	70.4	0.006	0.076	0.56	208.	0.24
68	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210.	5.8	6.	43.8	312.2	0.00	0.20	0.60	112.60	0.60
136	Чай с сахаром	200	0.01	0.31	24.37	56.0	0.	0.006	0.	12.	0.52
	Фрукт	1шт.	0.	0.	0.	1.1		0.0001	0.	1.	0.041
147	Хлеб пшеничный (батон)	40.	1.16	3.	20.56	104.8	0.044	0.012	0.	7.6	0.48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		6.97	9.31	88.73	544.50	0.044	0.218	0.6	133.2	1.6

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
665	Сосиска отварная	65.	15.54	7.22	1.04	172.9	0.16	0.25	10.02	86.43	3.31
211	Омлет с маслом сливочным	165.	7.65	5.85	31.2	227.1	0.06	0.03	0.	6.9	0.81
	Компот из кураги с изюмом	200.	31.4	0.6	124.	88.0	0.	0.001	0.028	0.28	0.68
147	Хлеб пшеничный (батон)	40.	1.16	3.	20.56	104.8	0.044	0.012	0.	7.6	0.48

	ИТОГО ЗАВТРАК:		40.21	9.45	175.76	592.83	0.104	0.043	0.028	14.78	1.97

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
492	Биточки из цыплят	70.	14.76	19.08	43.35	303.5	0.23	0.17	0.29	29.5	5.97
255	Рагу из овощей (картофель, капуста, лук, морковь, перец, томат)	150.	16.65	5.25	26.25	280.5	0.006	0.28	24.68	0.888	2.1
	Сок фруктовый	0.005	0.	1.	21.2	88.0					
148	Хлеб ржаной	30.	0.36	1.98	10.26	49.6	0.054	0.024	0.	10.5	1.17
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17.01	8.23	57.71	721.65	0.06	0.304	24.68	11.388	3.27

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Огурец свежий	30.	0.	2.3	1.1	55.0	0.05	0.02	0.00	10.50	1,17.
	Поджарка из свинины с луком и томатом	1.	211.2	18.69	89.33	454.2	0.01	0.01	2.5	11.5	0.3
	Картофельное пюре	150.	3.15	8.25	21.75	189.0	0.001	0.028	0.28	0.68	0.33
	Чай с сахаром	200.	0.01	0.31	24.37	56.0	0.003	0.006	0.28	24.68	0.888
148	Хлеб ржаной	30.	0.36	1.98	10.26	49.6	0.054	0.024	0.	10.5	1.17
	ИТОГО ЗАВТРАК:		214.72	31.53	146.81	803.82	0.122	0.092	3.06	57.86	2.688

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
	Салат из свеклы	50.	3.8	1.8	10.9	85.0	0.02	0.00	11.20	8.20	3.00
95	Гуляш из свинины	40/50.	14.76	19.08	41.25	288.6	0.23	0.17	0.29	29.5	5.97
167	Каша гречневая с маслом сливочным	155.	11.16	8.68	42.63	313.1	0.23	0.17	0.29	29.5	5.97
	Компот из груш	200.	31.4	0.6	124.	88.0	0.	0.001	0.028	0.28	0.68
148	Хлеб ржаной	30.	0.36	1.98	10.26	49.6	0.054	0.024	0.	10.5	1.17
	ИТОГО ЗАВТРАК:		61.48	32.14	229.04	824.32	0.538	0.365	11.808	77.98	16.79

А

Стоимость, руб
21.90
12.31
2.31
4.46
30.52
71.50

Стоимость, руб
3.20
52.32
7.96
6.05
1.97
71.50

Стоимость, руб
40.08
15.53
11.43
4.46
71.50

Стоимость, руб
3.90
49.46
13.86
2.31
1.97
71.50

Стоимость, руб

3.20
41.12
11.86
10.86
1.97
69.01

Стоимость, руб
12.31
19.98
2.31
32.44
4.46
71.50

Стоимость, руб
24.90
29.36
12.78
4.46

71.50

Стоимость, руб
39.15
9.07
21.31
1.97
71.50

Стоимость, руб
3.20
52.16
11.86
2.31
1.97
71.50

Стоимость, руб
3.90
40.75
14.68
10.20
1.97
71.50

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕДЫ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

71-50.

День: 1 день.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минералы, вещества, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
	Огурец свежий	30.	0.	2.3	1.1	55.	0.05	0.02	0.00	10.50
886	Суп картофельный с горохом	200.	5.5	11.75	20.15	176.75	0.25	0.08	5.33	59.80
192	Тефтели в соусе (филе кур)	70/40.	13.2	14.9	14.3	211.2	0.089	0.17	0.72	42.7
186	Макароны отварные с маслом сливочным	155.	6.82	6.2	31.2	119.6	0.06	0.03	0.	6.9
136	Чай с сахаром, лимоном	207.	0.	0.2	14.	56.	0.	0.006	0.	12.
148	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:		26.12	38.65	97.85	701.25	0.539	0.341	6.045	149.4

День: 2 день.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минералы, вещества, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
	Салат из свеклы с масом раст.	50.	0.	1.2	0.2	36.	0.08	0.04	0.00	11.20
66	Щи из св. капусты с картофелем	200.	5.75	2.57	11.92	132.3	0.03	0.03	20.03	50.20
492	Биточки из филе кур	75.	14.76	19.08	43.35	236.3	0.23	0.17	0.28	0.68
186	Картофельное пюре	150.	3.15	8.25	21.75	189.	0.001	0.028	0.28	0.68
	Компот из сухофруктов	200	0.	1.	21.2	80.2	0.1	0.1	0.	10.5
148	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:		24.26	35.4	115.52	720.50	0.526	0.403	20.585	90.76

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
66	Борщ из св.капусты с картофелем	200.	14.4	10.2	0.084	157.8	0.00	0.09	30.10	11.41
	Гуляш из свинины	50/50.	14.4	10.2	0.084	255.7	0.00	0.09	30.10	11.41
366	Макароны отварные с маслом слив.	155.	168.96	9.84	71.1	213.2	0.00	0.09	2.00	11.41
136	Компот из св.яблок	200	0.	0.2	14.	56.	0.	0.006	0.	12.
148	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:		183.96	23.54	102.284	607.60	0.09	0.228	32.1	52.32

День День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
	Огурец свежий	30.	0.	1.2	0.2	36.	0.08	0.04	0.00	11.20
149	Рассольник домашний	200.	14.4	10.2	0.084	133.2	0.00	0.09	30.10	11.41
237	Котлета из свинины	70.	14.76	19.08	43.35	216.7	0.23	0.17	0.28	0.68
186	Картофельное пюре	150.	3.15	8.25	21.75	189.	0.001	0.028	0.28	0.68
	Чай с сахаром	200.	0.	0.2	14.	56.	0.	0.006	0.	12.
148	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:		32.91	42.23	96.484	677.60	0.401	0.375	30.66	53.47

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
	Салат "Витаминный" (перец сладкий, капуста, масло раст.)	50.	0.	2.3	1.1	55.	0.05	0.02	0.00	10.50
192	Суп вермишелевый с цыпленком	200/15.	5.5	11.75	20.15	176.75	0.25	0.08	5.33	59.80
499	Гуляш из свинины	40/50.	14.76	19.08	41.25	288.6	0.23	0.17	0.29	29.50
441	Рис отварной	150.	2.6	10.18	16.65	150.85	0.10	0.10	8.03	107.90
136	Чай с сахаром	200	0.	0.2	14.	56.		0.006	0.	12.
148	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:					754.90				

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са
	Огурец свежий	30.	0.	1.2	0.2	36.	0.08	0.04	0.00	11.20
886	Суп рыбный картофельный	200/20.	5.5	11.75	20.15	88.	0.25	0.08	5.33	59.80
238	Шницель из свинины	60.	14.4	10.2	0.084	260.7	0.00	0.09	30.10	11.41
186	Макароны отварные с маслом сливочным	155.	6.82	6.2	31.2	227.13	0.06	0.03	0.	6.9

136	Чай с сахаром с лимоном	207.	0.	0.2	14.	56.	0.001	0.006	0.	12.
148	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	7.
	ИТОГО ОБЕД:		27.32	32.85	82.734	714.53	0.481	0.281	35.425	108.31

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
886	Суп картофельный с горохом, цыпленком	200/15.	5.5	11.75	20.15	176.75	0.25	0.08	5.33	59.80
расп.	Голубцы ленивые (свинина)	150/50.	11.3	15.79	11.8	277.08	0.036	0.096	0.432	22.896
	Компот из сухофруктов	200	0.	1.	21.2	150.85	0.1	0.1	0.	10.5
148	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.1	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:		17.4	31.84	70.25	687.38	0.486	0.311	5.757	110.696

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
	Огурец свежий	30.	0.	1.2	0.2	36.	0.08	0.04	0.00	11.20
66	Борщ из св.капусты с картофелем	200.	14.4	10.2	0.084	230.3	0.00	0.09	30.10	11.41
499	Гуляш из свинины	50/50.	14.76	19.08	41.25	288.6	0.23	0.17	0.29	29.50
441	Рис отварной	150.	2.6	10.18	16.65	150.85	0.10	0.10	8.03	107.90
136	Чай с сахаром	200	0.	0.2	14.	56.	0.	0.006	0.	12.

148	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:		32.36	42.96	89.084	808.45	0.42	0.407	38.415	178.31

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
515	Суп вермишелевый с цыпленком	200/15.	11.3	15.79		388.6	0.036	0.096	0.432	22.896
211	Биточки из свинины	70.	7.65	5.85	31.2	227.13	0.06	0.03	0.	6.9
136	Овощи по - карпатски (картофель, капуста, лук, морковь, перец сл., помидоры, рис)	150.	0.	0.2	14.	56.	0.	0.006	0.	12.
148	Компот из св.яблок	200	0.	0.2	14.	56.	0.	0.006	0.	12.
	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:		19.55	25.34	76.3	810.43	0.186	0.178	0.432	71.296

ДЕНЬ День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	
	ОБЕД									
66	Салат "Витаминный" (перец сладкий, капуста, масло раст.)	50.	0.	12.3	2.3	55.3	0.00	0.02	0.00	2.20
расп.	Щи из св. капусты с картофелем	200.	5.75	2.57	11.92	159.95	0.03	0.03	20.03	50.20
136	Ежики из свинины в соусе	120/50.	14.4	10.2	0.084	277.8	0.00	0.09	30.10	11.41
148	Чай с сахаром	200	0.	0.2	14.	56.	0.	0.006	0.	12.

	Хлеб ржаной	50.	0.6	3.3	17.1	82.7	0.09	0.04	0.	17.5
	ИТОГО ОБЕД:		20.75	16.27	43.104	576.45	0.115	0.162	50.125	91.11

ДА

Содержание, г/т	Стоимость, руб
Fe	
1.17	3.20
2.65	4.77
1.24	48.42
0.81	7.96
0.8	3.86
1.95	3.29
8.62	71.50

Содержание, г/т	Стоимость, руб
Fe	
2.00	3.90
0.65	4.48
0.33	41.92
0.33	11.86
1.17	6.05
1.95	3.29
6.43	71.50



Содержание, г/га, мг	Стоимость, руб
Fe	
0.63	5.84
0.63	43.55
0.63	7.96
0.8	10.86
1.95	3.29
4.01	71.50

Содержание, г/га, мг	Стоимость, руб
Fe	
2.00	3.20
0.63	7.20
0.33	43.64
0.33	11.86
0.8	2.31
1.95	3.29
6.04	71.50

--	--

Содержание, г/г	Стоимость, руб
Fe	
1.17	5.90
2.65	11.95
5.97	34.19
1.30	13.86
0.8	2.31
1.95	3.29
	71.50

Содержание, г/г	Стоимость, руб
Fe	
Fe	
2.00	3.20
2.65	19.37
0.63	33.82
0.81	7.96

0.8	3.86
1.95	3.29
8.84	71.50

Содержание, г/т, мг	Стоимость, руб
Fe	
2.65	14.59
33.6	47.57
1.17	6.05
1.95	3.29
39.37	71.50

Содержание, г/т, мг	Стоимость, руб
Fe	
2.00	3.20
0.63	5.84
5.97	43.00
1.30	13.86
0.8	2.31

1.95	3.29
10.65	71.50

Содержание, г/т, мг	Стоимость, руб
Fe	
2.136	11.95
0.81	30.40
0.8	
	15.00
0.8	10.86
1.95	3.29
6.496	71.50

Содержание, г/т, мг	Стоимость, руб
Fe	
1.70	
	5.90
0.65	4.48
0.63	55.52
0.8	2.31

1.95	3.29
4.03	71.50