

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ «СОШ № 2»


O.V. Судакова

«01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МП «Комбинат школьного питания»


А.П. Деминская

«01» сентября 2025 г.

**Примерный десятидневный циклический рацион питания
учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 7 до 11 лет**

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1-й день														
Завтрак:														
384, 2008	Каша пшениная с маслом	200	9.04	7.89	47.58	297.49	0.22	0.05	0.06	20	129.12	54.22	97.54	1.28
42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	50	7.8	12.73	10.16	186.41	0.006	0.2	0.06	60	120	6.47	120.87	0.01
943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Гематоген "Бегемотик Бонди"	40	0.7	0.3	32	133.5	0.06	0.1	15	96	35	1	35	1.46
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		515	19.19	21.14	109.46	704.86	0.308	0.36	15.14	176	296.72	64.69	276.21	3.14
Обед:														
88, 2008	Суп куриный с вермишелью	250	12.5	11.72	21.05	239.68	0.27	0.27	7.9	137	99.25	39.1	186.5	1.084
01/292	Котлета "Школьная"	90	17.57	10.71	26.5	272.67	0.12	0.085	2.51	102	146.8	31.9	128.6	0.63
321, 2008	Рагу из овощей	150	0.39	5.05	1.5	53.01	0.01	0.07	6.1	15	44.1	17.3	22.8	0.611
868, 2008	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	19.73	80.7	0.002	0.05	7.6	0	73.87	2.5	21.55	0.3
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		720	33.76	27.9	87.38	735.66	0.446	0.495	24.11	254	373.62	95.7	393.65	3.045
Полдник:														
Расп МП КШП №536	Печенье "Сласть"	50	3.46	10.89	33.38	245.37	0.16	0.2	2	95	140	19.2	141.7	0.1
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	0.003	4	0	14.8	8	14.08	2.8
Итого за прием пищи:		250	4.46	10.89	53.58	330.17	0.16	0.203	6	95	154.8	27.2	155.78	2.9
Итого за первый день:		1485	57.41	59.93	250.42	1770.69	0.914	1.058	45.25	525	825.14	187.59	825.64	9.085

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2-й день														
Завтрак:														
469, 2008	Запеканка творожная "Янтарная"со сгущенным молоком	160	18.7	12	21.8	270	0.4	0.029	24	138.7	186.1	29.12	169.3	1.29
943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Фруктовое пюре	90	3.1	6.2	9.3	105.4				154	160			
Итого за прием пищи:		475	23.45	18.42	50.82	462.86	0.422	0.039	24.02	292.7	358.7	32.12	192.1	1.68
Обед:														
202, 2008	Суп из овощей	250	4.78	8.65	17.76	168.01	0.12	0.02	0.025	93.3	68.1	36.3	83.2	1.606
516, 2008	Рыбные шарики с соусом	90	10.68	8.3	32.6	247.82	0.12	0.8	19	107.77	94.1	27	153.2	1.722
378, 2008	Рис "Солнечный"	150	4.58	9.5	46.49	289.78	0.04	0	0.07	16.1	72.73	27.5	73.98	0.83
63, 2008	Салат из овощей	60	0.66	1.2	2.1	21.84	0	0.014	1.5	0	8.4	6	15.6	0.54
Расп МП КШП №768	Компот из вишни	180	0.2	0.06	22.62	91.82	0	0.1	0	0	5.25	4.4	8.24	0.86
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		780	23.8	28.11	140.17	908.87	0.324	0.954	20.595	217.17	258.18	106.1	368.42	5.978
Полдник:														
	Оладьи	70	5.73	8.25	21.23	182.09	0.052	0.01	0	14.78	29	13	63	1
	Повидло	20	0.1	0	19.5	78.4	0	0.01	0.2	0	28	6	13	0.4
	Чай с сахаром "Школьный"	200	5.6	5	18.99	143.36	0.06	0.02	0.01	1.2	148	30	190	0.2
Итого за прием пищи:		290	11.43	13.25	59.72	403.85	0.112	0.04	0.21	15.98	205	49	266	1.6
Итого за второй день:		1545	58.68	59.78	250.71	1775.58	0.858	1.033	44.825	525.85	821.88	187.22	826.52	9.258

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
3-й день														
Завтрак:														
01/292	Котлета "Киевская" с соусом	100	11.89	11.91	14.67	213.43	0.044	0.0135	7.9	167.13	156.1	16.2	143.61	0.7
378, 2008	Греча отварная, овощи свежие	150	5.3	6.2	35.3	218.2	0	0.018	0	0	95.35	8.4	8.24	0.86
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		500	20.14	18.53	77.89	558.89	0.088	0.0515	7.92	167.13	269.05	30.4	187.65	2.17
Обед:														
Расп МП КШП №230	Суп гороховый с гречками и курой	270	13.08	14.17	30.62	302.33	0.36	0.032	11	139.2	146.01	47.63	236.52	4.01
01/1118	Нагесты куриные	90	15.7	18.52	37.19	378.24	0.27	0.13	19.56	150.4	179.9	24.2	189.7	1.09
	Картофельные дольки	150	0.66	3.2	2.1	39.84	0.036	0.24	2.15	0	16.4	12	23.6	0.54
859, 2008	Компот из свежих фруктов	180	0.12	0	27.4	110.08	0.02	0.46	0	0.16	12.6	50.3	8.9	0.261
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		740	32.46	36.29	115.91	920.09	0.73	0.882	32.71	289.76	364.51	139.03	492.92	6.321
Полдник:														
01/467	Булочка плюшка	50	4.2	4.7	32.15	187.7	0.026	0.05	4.6	52.3	168.2	4.5	124.6	0.062
	Фрукт свежий	100	0.3	0	8.6	35.6	0.03	0.03	0.01	16	16	9	11	0.66
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	205	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	0	0	8.05	5.24	9.78	0.19
Итого за прием пищи:		355	4.57	4.72	57.64	291.32	0.084	0.12	4.61	68.3	192.25	18.74	145.38	0.912
Итого за третий день:		1595	57.17	59.54	251.44	1770.3	0.902	1.0535	45.24	525.19	825.81	188.17	825.95	9.403

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
4-й день														
Завтрак:														
182, 2008	Каша из овсяных хлопьев с маслом	200	5.62	7.84	21.8	180.24	0.16	0.016	0	121.2	114.3	58.2	126.1	1.37
	Блинчик с начинкой	75	3.02	11.28	29.41	231.24	0.03	0.01	1	56.8	102.4	1	118.7	0.5
944.2008	Чай с сахаром и лимоном	215	0.26	0.12	21.8	89.32	0	0.05	20.4	0	19.2	4.1	9.8	0.4
	Хлеб пшеничный	25	3.2	0.4	20.8	99.6	0.044	0.02	0	0	9.2	4.2	42.4	0.4
Итого за прием пищи:		515	12.1	19.64	93.81	600.4	0.234	0.096	21.4	178	245.1	67.5	297	2.67
Обед:														
177, 2008	Свекольник со сметаной	260	11.6	11.65	18.94	227.01	0.13	0.049	4	84	129.2	58.9	77.4	1.04
Расп МП КШП №603	Оладьи куриные	90	14.89	7.95	25.6	233.51	0.08	0.6	6	91	144.3	19.3	98.4	2.03
708, 2008	Капуста тушеная	150	4.56	8.22	32.5	222.22	0.08	0.26	6.06	114	143.3	26.36	155.7	1.79
Расп МП КШП №768	Компот клубнично-смородиновый	180	0.125	0	25.15	101.1	0.03	0	0	0	28.6	6.78	29.67	0.062
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		730	34.075	28.22	120.79	873.44	0.364	0.929	16.06	289	455	116.24	395.37	5.342
Полдник:														
	Ватрушка с сыром и яйцом	75	11.91	11.47	19.28	227.99	0.07	0.01	2.1	58	117	1	123.1	0.8
Расп МП КШП №769	Напиток из шиповника с яблоком	200	0.2	0	17.48	70.72	0.28	0.04	6	0	8.05	3.24	9.78	0.19
Итого за прием пищи:		275	12.11	11.47	36.76	298.71	0.35	0.05	8.1	58	125.05	4.24	132.88	0.99
Итого за четвертый день:		1520	58.285	59.33	251.36	1772.55	0.948	1.075	45.56	525	825.15	187.98	825.25	9.002

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
5-й день														
Завтрак:														
608, 2008	Котлетка "Аппетитная"	90	8.12	5.62	14.85	142.46	0.044	0.135	5.9	167.13	136.1	9.2	103.61	0.7
299, 2008	Пюре картофельное, огурец консервированный	150	4.68	8.95	34.29	236.43	0.012	0.29	0.8	59	89.67	22.82	85.03	0.81
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Фрукт свежий	100	0.3	0	8.6	35.6	0.03	0.03	0.01	16	16	9	11	0.66
Итого за прием пищи:		565	14.75	14.79	77.46	501.95	0.108	0.465	6.73	242.13	254.37	44.02	222.44	2.56
Обед:														
197, 2008	Суп рассольник петербургский с курой	250	7.68	14.8	26.15	268.52	0.27	0.213	0.143	54	94.25	17.1	93.6	0.686
591, 2008	Гуляш из свинины	100	11.13	8.64	11.76	169.32	0.08	0.07	13	161	84.3	19.3	108.4	1.013
413, 2008	Макароны отварные, овощи свежие	150	8.29	6.88	44.26	272.12	0.25	0	2.05	28.5	97.24	38.2	96	3.33
Расп МП КШП №563	Напиток клубничный	180	0.26	0.12	21.8	89.32	0	0.05	20.4	0	19.2	4.1	57.8	0.4
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		730	30.26	30.84	122.57	888.88	0.644	0.353	35.593	243.5	304.59	83.6	390	5.849
Полдник:														
447, 2007	Ватрушка с творогом	75	7.65	7.25	31.07	220.13	0.08	0.06	3	56.8	124.4	39	98.7	0.5
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5.4	5	20.16	147.24	0.06	0.18	0.04	0	142	21	114	0.2
Итого за прием пищи:		275	13.05	12.25	51.23	367.37	0.14	0.24	3.04	56.8	266.4	60	212.7	0.7
Итого за пятый день:		1570	58.06	57.88	251.26	1758.2	0.892	1.058	45.363	542.43	825.36	187.62	825.14	9.109

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
6-й день														
Завтрак:														
182, 2008	Каша "Дружба" с маслом	200	6.84	4.42	22.13	155.66	0.16	0.16	0.06	148.9	104.3	38.6	82.1	1.37
	Блинчик с начинкой	75	3.02	11.28	29.41	231.24	0.03	0.01	1	56.8	102.4	1	118.7	0.5
416, 2008	Какао-напиток с витаминами	200	4.8	6.62	36.28	223.9	0.016	0.14	18	114	168.7	53.3	163.9	2.7
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		500	16.26	22.52	98.22	660.6	0.228	0.32	19.06	319.7	380	95	385.9	4.77
Обед:														
187, 2008	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250	8.6	6.2	9.7	129	0.102	0.19	13	56	47.5	12.4	46.4	1.163
611, 2008	Биточки рыбные по-домашнему с соусом	100	12.41	9.28	8.06	165.4	0.24	0.03	4.56	77.74	69.5	19.8	51.6	1.5
01/274	Рис "Мозайка"	150	7.4	9.2	51.49	318.36	0.04	0.27	0.07	9.2	52.73	10.5	45.62	0.83
Расп МП КШП №768	Напиток из смородины	180	0.125	0	25.15	101.1	0.03	0	7	0	28.6	5.66	29.67	0.062
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		730	31.435	25.08	113	803.46	0.456	0.51	24.63	142.94	207.93	53.26	207.49	3.975
Полдник:														
Расп МП КШП №536	Печенье Сладь	50	3.46	6.89	20.38	157.37	0.16	0.2	2	72	90	9.2	41.7	0.1
	Йогурт питьевой	200	5.6	5	18.99	143.36	0.06	0.02	0.01	1.2	148	30	190	0.2
Итого за прием пищи:		250	9.06	11.89	39.37	300.73	0.22	0.22	2.01	73.2	238	39.2	231.7	0.3
Итого за шестой день:		1480	56.755	59.49	250.59	1764.79	0.904	1.05	45.7	535.84	825.93	187.46	825.09	9.045

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
7-й день														
Завтрак:														
249, 2007	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	19.3	12.9	23.5	287.3	0.5	0.117	29	137	209	29.3	198	1.45
	Фруктовое пюре	90	2.52	2.25	18.55	104.53	0.027	0.01	0.005	3.54	66.6	13.5	85.5	0.09
943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20.8	99.6	0.044	0.02	0	0	9.2	4.2	42.4	0.4
Итого за прием пищи:		490	25.07	15.57	72.17	529.09	0.571	0.147	29.025	140.54	292.8	47.9	327.5	2.13
Обед:														
170, 2008	Борщ из свежей капусты с курой	250	7.82	10.55	24.56	224.47	0.13	0.098	0.04	84	122.09	38.9	104.4	0.68
Расп МП КШП №603	Биточки куриные с соусом	100	8.89	11.95	19.6	221.51	0.03	0.5	13	118	74.3	23.3	102.4	2.23
321, 2008	Рагу из овощей	150	4.39	9.05	21.5	185.01	0.01	0.07	6.1	87.6	89.1	26.4	72.8	1.811
Расп МП КШП №768	Компот из клубники и черной смородины	180	0.125	1.2	35.15	151.9	0.03	0.17	0	7	37.6	15.66	41.67	0.6
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	5.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		730	24.125	33.15	119.41	872.49	0.244	0.858	19.14	296.6	333.69	109.16	355.47	5.741
Полдник:														
Расп МП КШП №398	Ватрушка с сыром и яйцом	75	11.95	8.25	49.8	321.25	0.092	0.1	1.18	87.9	191	29	141	1
943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
Итого за прием пищи:		275	12	8.27	59.12	358.91	0.092	0.1	1.2	87.9	199	29.9	142.6	1.19
Итого за седьмой день:		1495	61.195	56.99	250.7	1760.49	0.907	1.105	49.365	525.04	825.49	186.96	825.57	9.061

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
8-й день														
Завтрак:														
608, 2008	Котлетка "Аппетитная"	90	8.12	5.62	14.85	142.46	0.044	0.135	5.9	167.13	136.1	9.2	103.61	0.7
299, 2008	Пюре картофельное, огурец консервированный	150	4.68	8.95	30.29	220.43	0.012	0.29	0.8	59	89.67	22.82	135.03	0.81
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
5, 2007	Бутерброд "Сладкоежка"	40	1.46	3.93	14.72	100.09	0.05	0.03	0.24	40	9.3	10.8	3	0.65
Итого за прием пищи:		505	15.91	18.72	79.58	550.44	0.128	0.465	6.96	266.13	247.67	45.82	264.44	2.55
Обед:														
197, 2008	Суп рассольник петербургский с курой	250	9.68	12.9	21.15	239.42	0.27	0.213	0.143	54	94.25	24.1	93.6	0.686
643, 2008	Филе птицы в сметане с овощами	100	15.17	13.64	9.76	222.48	0.2	0.07	7.4	112	106.3	31.8	108.6	0.96
416, 2008	Макароны отварные с томатом	150	8.29	7.88	39.26	261.12	0.2	0	1.05	24.6	97.24	38.2	106	3.1
Расп МП КШП №563	Компот из вишни	180	0.26	0.12	21.8	89.32	0	0.05	20.4	0	69.2	4.1	68.9	0.4
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.03	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		730	36.3	34.94	110.57	901.94	0.714	0.373	28.993	190.6	376.59	103.1	411.3	5.566
Полдник:														
Расп МП КШП №467	Булочка плюшка	50	4.2	5.8	43.15	241.6	0.006	0.14	9.6	52.3	177.3	24.5	124.6	0.062
	Фрукт свежий	100	0.3	0	8.6	35.6	0.03	0.03	0.01	16	16	9	15	0.66
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	215	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	0	0	8.05	5.24	9.78	0.19
Итого за прием пищи:		365	4.57	5.82	68.64	345.22	0.064	0.21	9.61	68.3	201.35	38.74	149.38	0.912
Итого за восьмой день:		1600	56.78	59.48	258.79	1797.6	0.906	1.048	45.563	525.03	825.61	187.66	825.12	9.028

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
9-й день														
Завтрак:														
182, 2008	Каша рисовая с маслом	200	6.84	8.42	22.13	191.66	0.16	0.16	0.06	148.9	124.3	38.6	102.1	1.37
Рас МП КШП №191	Кекс "Домашний"	55	4.02	12.28	29.41	244.24	0.03	0.01	3	56.8	102.4	1	98.7	0.5
944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	215	0.07	0.02	16.89	68.02	0.028	0.04	0	0	8.05	5.24	9.78	0.19
	Батон	30	2.2	0.36	22.72	102.92	0.06	0.003	0	0	9.2	16.36	23.6	0.12
Итого за прием пищи:		500	13.13	21.08	91.15	606.84	0.278	0.213	3.06	205.7	243.95	61.2	234.18	2.18
Обед:														
115, 2007	Суп деревенский с курой	250	12.5	9.8	32.89	269.76	0.05	0.092	0	123	95.3	23.8	46.5	1.575
626, 2008	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	170	12.63	15.23	28.24	300.55	0.31	0.12	24	162.35	172.43	44.3	138.1	0.95
	Овощи свежие	60	0.8	0.1	1.6	10.5	0.02	0.16	5.8	0.8	49	14	24	0.6
868, 2008	Компот из свежих фруктов	180	0.4	0.02	19.73	80.7	0.002	0.05	7.6	0	73.87	2.5	21.55	2.3
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		710	29.23	25.55	101.06	751.11	0.426	0.442	37.4	286.15	400.2	89.5	264.35	5.845
Полдник:														
441, 2007	Ватрушка с творогом	75	4.7	5.68	41.13	234.44	0.139	0.35	4.69	31.4	33.46	6.75	36.9	0.93
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5.6	5	18.99	143.36	0.06	0.02	0.01	1.2	148	30	190	0.2
Итого за прием пищи:		275	10.3	10.68	60.12	377.8	0.199	0.37	4.7	32.6	181.46	36.75	226.9	1.13
Итого за девятый день:		1485	52.66	57.31	252.33	1735.75	0.903	1.025	45.16	524.45	825.61	187.45	725.43	9.155

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, рет.экв	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
10-й день														
Завтрак:														
Расп МП КШП № 67	Гуляш из филе птицы	100	14.6	7.15	11.42	168.43	0.098	0.022	18	148.3	143.43	21.5	167.9	2.582
413, 2008	Макароны отварные	150	5.3	6.2	37.3	226.2	0	0.018	0	0	95.35	8.4	8.24	0.86
	Овощи свежие	30	0.28	0.04	0.96	5.32	0.02	0.75	0.3	0	4.2	6	7.8	0.3
944, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200	0.05	0.02	9.32	37.66	0	0	0.02	0	8	0.9	1.6	0.19
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
Итого за прием пищи:		505	21.83	13.61	69.4	487.41	0.14	0.8	18.32	148.3	255.58	38.9	206.74	4.132
Обед:														
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	270	13.2	17.5	24.52	308.38	0.12	0.012	4	141.4	112.44	18.4	144	1.26
562, 2008	Поджарка из свинины	100	8.4	10.94	17.4	201.66	0.2	0.011	22	132	123.2	19.6	107.4	1.232
378, 2008	Греча отварная	150	3.29	4.88	34.26	194.12	0.21	0	0.05	28.5	97.24	36.2	96	1.03
63, 2008	Салат из овощей	60	0.66	1.2	2.1	21.84	0	0.014	1.5	0	8.4	6	15.6	0.54
859, 2008	Компот из сухофруктов	180	0.12	0	27.4	110.08	0.043	0.016	0	0.16	12.6	36.3	8.9	0.261
	Хлеб пшеничный	25	1.6	0.2	10.4	49.8	0.022	0.01	0	0	4.6	2.1	21.2	0.2
	Хлеб дарницкий	25	1.3	0.2	8.2	39.8	0.022	0.01	0	0	5	2.8	13	0.22
Итого за прием пищи:		810	28.57	34.92	124.28	925.68	0.617	0.073	27.55	302.06	363.48	121.4	406.1	4.743
Полдник:														
	Сандвич песочный	65	0.375	5.48	37.05	199.02	0.09	0.02	0	74.3	63.94	6.25	98.8	0
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5.4	5	20.16	147.24	0.06	0.16	0.04	0	142	21	114	0.2
Итого за прием пищи:		265	5.775	10.48	57.21	346.26	0.15	0.18	0.04	74.3	205.94	27.25	212.8	0.2
Итого за десятый день:		1580	56.18	59.01	250.89	1759.35	0.907	1.053	45.91	524.66	825	187.55	825.64	9.075

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Примерный десятидневный рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Среднее число за 10 дней														
Завтрак	507	18.18	18.40	82.00	566.33	0.25	0.30	15.16	213.63	284.39	52.76	259.42	2.80	
Обед	741	30.40	30.50	115.51	858.16	0.50	0.59	26.68	251.18	343.78	101.71	368.51	5.24	
Полдник	287.5	8.73	9.97	54.34	342.03	0.16	0.17	3.95	63.04	196.93	33.10	187.61	1.08	
Итого за 10 дней		57.32	58.87	251.85	1766.53	0.90	1.06	45.79	527.85	825.10	187.57	815.54	9.12	
Выполнение в % соотношении к выполнению нормы														
Завтрак	101.4	94.46	93.17	97.91	96.40	83.50	84.47	101.09	122.08	103.42	84.41	94.33	93.27	
Обед	105.8571	112.81	110.31	98.52	104.34	118.21	119.78	127.04	102.52	89.29	116.24	95.72	124.77	
Полдник	95.83	75.61	84.15	108.14	97.03	87.28	82.52	43.91	60.04	119.35	88.27	113.70	60.19	
Итого за 10 дней	102.37	99.25	99.37	100.24	100.23	100.46	100.56	101.76	100.54	100.01	100.04	98.85	101.36	