

«Утверждаю»
Директор МБОУ НШДС №16:
Л.Г.Иванова
« 01 » сентября 2023 г



***Примерное 10-дневное меню
для с 7 до 11 лет***

Всесезонное

1 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энерг.ценн ость, ккал	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	Каша молочная овсяная	150	54-9к-2020	4,45	9,47	25,72	204,67	0,13	0,39	20,15	114,25	21,35	144,75	0,48
2	Сыр в нарезке	15	54-1з-2020	3,45	4,40	0,00	53,77	0,01	0,10	19,00	152,00	3,29	75,00	0,10
3	Чай с сахаром	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,8	0	0,04	0,30	4,50	3,80	7,20	0,73
4	Мандарин	150		0,80	0,20	7,50	38	0,06	36,00	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
5	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
6	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
7	Овощи в нарезке (помидор)	40	54-3з-2020	0,70	0,10	2,30	12,8	0,04	15,00	49,80	8,40	12,00	16,00	0,30
8	Рассольник Ленинградский	150	54-3с-2020	4,74	5,80	13,62	125,52	0,06	5,54	64,00	23,00	15,80	31,40	0,31
9	Макароньы отварные	150	54-1г-2020	5,40	4,90	32,80	196,8	0,03	0,00	18,40	12,00	7,20	37,00	0,43
10	Тефтели	100	54-16м-2020	14,50	14,66	8,00	221,83	0,03	0,46	1,85	25,83	15,66	154,16	1,46

11	Соус белый основной	20	54-2соус-2020	0,54	0,76	0,88	12,50	0,00	0,13	2,90	1,64	0,46	1,90	0,06
12	Напиток "Ероша"	200		0,42	0,08	25,18	100,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,00	67,50	11,50	57,50	1,02

2 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг			Минеральные в-ва, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	Омлет натуральный	150	54-1о-2020	9,70	20,00	3,30	225,5	0,06	0,30	113,00	120,00	7,00	173,00	1,00
2	Какао с молоком	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,8	0	0,04	0,30	4,50	3,80	7,20	0,73
3	Яблоко	150		1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	10,00	8,00	17,00	28,00	0,60
4	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
5	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
7	Овощи в нарезке (огурцы)	60	54-2з-2020	0,50	0,10	1,50	8,5	0,01	6,00	6,00	14,00	8,40	15,00	0,21
8	Борщ с капустой и картофелем	150	54-28с-2020	4,32	3,46	7,46	78,26	0,02	6,12	72,80	27,60	11,60	34,40	0,36

9	Плов из курицы	200	54-11м-2020	13,77	13,23	34,74	313,47	0,06	0,64	103,80	18,00	24,60	123,70	0,38
10	Компот из сухофруктов	200	54-1хн-2020	0,50	0,00	19,80	81	0	0,02	15,00	50,00	13,00	25,00	0,38
12	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,00	67,50	11,50	57,50	1,02

3 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	Каша пшенная молочная	150	54-6к-2020	4,22	8,65	28,20	206,17	0,13	0,40	21,20	105,25	26,75	109,50	0,49
2	Чай с молоком	200	54-4гн-2020	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,30	6,90	57,00	9,90	46,00	0,77
3	Груша	150		0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	7,00	16,00	1,30
4	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
5	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe

7	Кукуруза сахарная	60	54-21з-2020	1,20	0,20	6,10	31,3	0,01	1,15	0,72	27,00	6,80	21,00	0,19
8	Суп картофельный с макаронами	150	54-7с-2022	5,16	2,78	18,50	119,6	0,09	6,88	67,60	15,80	17,80	34,60	0,36
9	Каша гречневая	150	54-5г-2022	4,42	5,20	30,45	187,12	0,04	0,00	20,25	19,50	17,25	142,50	0,35
10	Печень говяжья по-строгановски	100	54-18м-2020	16,75	15,75	6,62	236,5	0,21	0,57	2003,00	38,75	17,50	268,33	2,44
11	Чай с лимоном и сахаром	200	54-2хн-2022	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,32	70,00	28,00	18,00	25,00	0,58
12	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,00	67,50	11,50	57,50	1,02

4 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	Запеканка из творога	150	54-1т-2020	19,70	12,70	21,70	301,2	0,06	0,29	31,10	254,00	22,00	201,00	0,36
2	Джем фруктовый	20		0,00	0,00	10,40	41,6	0	0,00	1,60	4,40	2,80	3,20	0,10
3	Чай с сахаром	200		3,80	2,90	11,30	86	0,03	0,52	13,30	111,00	21,00	57,00	0,57
4	Банан	150		1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	10,00	8,00	17,00	28,00	0,60
5	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
6	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
7	Салат из капусты с морковью	60	54-8з-2020	1,00	6,10	5,80	81,5	0,02	23,10	52,00	35,00	10,00	19,00	0,21
8	Суп гороховый	150	54-8с-2022	6,68	4,60	16,28	133,14	0,12	4,76	67,20	30,00	19,00	80,40	0,48
9	Картофельное пюре	150	54-11г-2022	3,20	5,20	19,80	139,4	0,09	10,20	23,80	43,00	18,00	84,00	0,43
10	Котлета рыбная	80	54-3р-2020	14,20	2,60	8,60	114,2	0,08	0,16	19,60	36,00	31,00	129,00	0,90
11	Соус молочный натуральный	20	54-5соус-2020	0,72	1,48	1,92	23,84	0,01	0,10	6,96	22,00	2,60	17,40	0,04
12	Компот из свежих яблок	200	54-32хн-2020	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	1,60	1,20	58,00	3,10	3,80	0,79
13	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,0	67,50	11,50	57,50	1,02

5 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	Каша молочная ячневая	150	54-21к-2022	3,47	6,97	25,50	186,82	0,09	0,12	21,12	137,75	14,75	136,50	0,44

2	Чай с лимоном и сахаром	200	54-23гн-2020	3,80	2,90	11,30	86	0,03	0,52	13,30	111,00	21,00	57,00	0,57
3	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	9,00	11,00	1,20
4	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
5	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
7	Овощи в нарезке (помидор)	40	54-3з-2020	0,70	0,10	2,30	12,8	0,04	15,00	49,80	8,40	12,00	16,00	0,30
8	Суп крестьянский с крупой	150	54-11с-2020	4,94	5,78	11,26	116,88	0,03	6,42	73,20	25,60	15,40	40,40	0,30
9	Жаркое домашнему	200	54-12г-2020	6,40	6,50	35,60	225,8	0,03	0,00	21,30	17,00	22,00	121,00	0,58
10	Компот из кураги	200	54-6м-2020	18,26	17,46	16,53	295,06	0,06	0,90	22,13	40,00	16,66	184,00	1,58
11	Хлеб пшеничный	40	54-2соус-2020	0,54	0,76	0,88	12,50	0,00	0,13	2,90	1,64	0,46	1,90	0,06
12			54-3хн-2020	0,50	0,20	19,50	81,30	0,00	0,30	1,50	18,00	12,00	18,00	0,67

6 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	Каша молочная рисовая	150		3,74	4,82	15,92	129,92	0,09	0,72	19,00	161,80	25,00	121,80	0,56
2	Сыр в нарезке	15		4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,68	17,30	143,00	24,00	70,00	1,09
3	Чай с молоком	200		0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	9,00	11,00	1,20
4	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
5	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20
6	Банан	100												

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
7	Салат из свеклы	60	54-13з-2020	0,80	2,70	4,60	45,6	0,01	2,28	0,68	23,00	11,00	22,00	0,40
8	Суп с рыбными консервами	150	54-27с-2020	5,90	6,76	12,54	134,6	0,06	5,26	114,60	15,80	17,80	72,60	0,37
9	Макароны отварные	150	54-1г-2020	5,40	4,90	32,80	196,8	0,06	0,00	18,40	12,00	7,20	37,00	0,43

10	Курица отварная	100	54-29м-2020	13,70	22,20	6,80	191,3	0,04	0,00	8,10	19,00	16,00	127,00	1,34
11	Соус сметанный	20	54-1соус-2022	0,30	1,64	0,64	18,50	0,00	0,02	7,78	8,00	0,86	5,80	0,02
12	Компот из сухофруктов	200	54-1хн-2020	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	50,00	13,00	25,00	0,38
13	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,00	67,50	11,50	57,50	1,02

7 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	Омлет натуральный	150	54-1о-2020	9,70	20,00	3,30	225,5	0,06	0,30	113,00	120,00	7,00	173,00	1,00
2	Какао с молоком	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,8	0	0,04	0,30	4,50	3,80	7,20	0,73
3	Мандарин	100		1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	10,00	8,00	17,00	28,00	0,60
4	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
5	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
7	Овощи в нарезке (огурец)	60	54-2з-2020	0,50	0,10	1,50	8,5	0,01	6,00	6,00	14,00	8,40	15,00	0,21
8	Борщ с капустой и картофелем	150	54-28с-2020	4,32	3,46	7,46	78,26	0,02	6,12	72,80	27,60	11,60	34,40	0,36
9	Плов из курицы	200	54-11м-2020	13,77	13,23	34,74	313,47	0,06	0,64	103,80	18,00	24,60	123,70	0,38
10	Чай с лимоном и сахаром	200	54-2хн-2022	1,00	0,10	15,70	66,9	0,01	0,32	70,00	28,00	18,00	25,00	0,58
11	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,00	67,50	11,50	57,50	1,02

8 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
1	Макароны отварные с сыром	150	54-3г-2020	5,90	7,80	28,60	207,7	0,05	0,04	23,70	146,00	11,00	70,00	0,37
2	Чай с сахаром	200	54-2гн-2020	0,20	0,00	6,50	26,8	0	0,04	0,30	4,50	3,80	7,20	0,73
3	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	7,00	16,00	1,30
4	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94

5	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20
---	-------------	----	--	------	------	------	-------	------	------	------	-------	------	-------	------

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
7	Горошек зеленый	60	54-20з-2022	1,70	0,10	3,50	22,1	0,05	2,40	18,00	14,00	11,00	32,00	0,27
8	Рассольник Ленинградский	150	54-3с-2020	4,74	5,80	13,62	125,52	0,06	5,54	64,00	23,00	15,80	31,40	0,31
9	Каша гречневая рассыпчатая	150	54-11г-2022	3,20	5,20	19,80	139,4	0,09	10,20	23,80	43,00	18,00	84,00	0,43
10	Тефтели	100	54-16м-2020	14,50	14,66	8,00	221,83	0,03	0,46	1,85	25,83	15,66	154,16	1,46
11	Соус белый основной	20	54-2соус-2020	0,54	0,76	0,88	12,50	0,00	0,10	2,90	1,64	0,46	1,90	0,06
12	Компот из яблок	200	54-32хн-2020	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	1,60	1,20	58,00	3,10	3,80	0,79
13	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,00	67,50	11,50	57,50	1,02

9 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	Каша кукурузная молочная	150	54-1к-2020	3,35	4,35	24,75	155,92	0,05	0,39	20,95	97,75	7,25	58,50	0,41
2	Сыр в нарезке	15	54-1з-2020	3,45	4,40	0,00	53,77	0,01	0,10	19,00	152,00	3,29	75,00	0,10

3	Чай с молоком	200	54-4гн-2020	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,30	6,90	57,00	9,90	46,00	0,77
4	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	9,00	11,00	1,20
5	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
6	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
7	Салат из капусты	60	54-8з-2020	1,00	6,10	5,80	81,5	0,02	23,10	62,00	35,00	10,00	19,00	0,21
8	Суп гороховый	150	54-8с-2022	6,68	4,60	16,28	133,14	0,12	0,05	67,20	30,00	19,00	80,40	0,48
9	Картофельное пюре	150	54-4г-2020	8,30	6,30	36,00	233,7	0,17	0,00	19,20	15,00	50,00	131,00	0,54
10	Шницель из говядины	100	54-7м-2022	18,26	27,46	16,53	295	0,06	0,12	13,43	40,00	16,66	154,00	1,58
11	Соус сметанный	20	54-1соус-2022	0,30	1,64	0,64	18,50	0,00	0,02	7,78	8,00	0,86	5,80	0,02
12	Компот из кураги	200	54-3хн-2020	0,50	0,20	19,50	81,30	0,00	0,02	7,78	8,00	0,86	5,80	0,02
13	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,00	67,50	11,50	57,50	1,02

10 день

ЗАВТРАК

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	Запеканка из творога	150	54-1т-2020	19,70	12,70	21,70	301,2	0,06	0,29	31,10	254,00	22,00	201,00	0,36
2	Джем фруктовый	20		0,00	0,00	10,40	41,6	0	0,00	1,60	4,40	2,80	3,20	0,10
3	Чай с лимоном и сахаром	200		3,80	2,90	11,30	86	0,03	0,52	13,30	111,00	21,00	57,00	0,57
4	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	10,00	8,00	17,00	28,00	0,60
5	Хлеб пшеничный	40		3,06	0,33	19,66	93,73	0,06	0,08	0,00	50,00	9,40	51,60	0,94
6	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,13	0,08	0,08	0,00	17,60	6,00	15,00	0,20

ОБЕД

	Наименование	Выход	№ рец.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
7	Овощи в нарезке (огурец)	60	54-2з-2020	0,50	0,10	1,50	8,5	0,01	6,00	6,00	14,00	8,40	15,00	0,21
8	Суп картофельный с макаронами	150	54-7с-2022	5,16	2,78	18,50	119,6	0,09	6,88	67,60	15,80	17,80	34,60	0,01
9	Рис отварной	150	54-6г-2020	3,70	4,80	36,50	203,5	0,03	0,00	18,40	6,90	17,00	53,00	0,39

10	Рыба тушеная в томате с овощами	80	54-2р-2020	17,50	6,60	8,50	163,6	0,1	0,29	29,20	22,00	14,00	119,00	0,54
11			54-5соус-2020	0,72	1,48	1,92	23,84	0,01	0,10	6,96	22,00	2,60	17,40	0,04
12	Компот из сухофруктов	200	54-1хн-2020	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	50,00	13,00	25,00	0,38
13	Хлеб пшеничный	40		3,53	0,41	24,58	117,16	0,1	0,1	0,00	67,50	11,50	57,50	1,02