



ОТВЕРЖДАЮ»

Директор негосударственного общеобразовательного
частного учреждения Православная гимназия «Свечеч»
Павлычева И.Ф.

2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 7-10 лет в негосударственном общеобразовательном
частном учреждении Православная гимназия «Свечеч» в 2025-2026 г.

день: 1 Понедельник
 неделя: первая
 возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		С мг	В1 мг	В2 мг	А, РЭ, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
82	Блины	135	9,62	8,47	51,3	319,81	0,41	0,13	0,14	28,44	101,84	128,62	20,78	1
80	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,1	0,01	0,04	4,2	30,7	21,9	3,4	0,02
89	Соус ягодный	10	0,01	0,02	4,41	17,81	0,8	0	0	0	0,41	0,26	0,25	0,02
16	Сыр (полутвердый)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	0,01	0,05	39	132	81	5,25	0,15
Напиток на выбор:														
2/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,04	1,01
7/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
87	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
50	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
того за завтрак*		530	22,28	19,26	122,33	756,22	11,93	0,26	0,38	84,57	404,71	397,64	75,52	5,13
обед														
48	Огурцы соленные	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,12
58	Свекла отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,8	2,1	0	0,01	0	7,76	9,01	4,61	0,29
40	Морковь свежая/ Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7	1	0,01	0,01	0	5,4	11	7,6	0,14
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
06	Суп "Минестроне"	200	1,84	3,84	10,42	84,17	22,52	0,08	0,07	15,08	67,41	51,94	25,88	0,92
83	Печень по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	4334,4	362,48	284,03	17,88	5,28
37	Пюре картофельное	150	3,26	3,71	21,99	134,69	12,96	0,16	0,13	12,38	57,34	96,56	32,98	1,23
Напиток на выбор:														
69	Сок	200	1	0,2	20,2	924	4	0,2	0,02	0	14	14	8	2,8
92	или кисель из смородины*	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16	0	0,01	0	10,98	9,9	4,96	0,27
26	Хлебная корзина	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
того за обед		798	26,18	27,64	106,57	796,78	81,03	0,59	1,92	4361,86	620,37	600,99	111,91	9,96
того за день**														
		1328	48,46	46,9	228,9	1553	92,95	0,85	2,3	4446,39	1025,07	998,63	187,43	15,09

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 2 Вторник
Неделя: первая
возрастная категория: 7-10 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименования блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С мг	В1 мг	В2 мг	А Рет.эв. мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
418	Каша "Дружба"	180	6,33	6,91	36,09	229,37	0,59	0,11	0,15	25,65	128,67	160,12	37,92	0,8
789	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,6	0	0	0,41	0,82	0,53	0,5	0,04
	Напиток на выбор:													
375	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
77-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
387	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0,02
7/п	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,13	14,88	97,5	1,25	0,08	0,34	35	250	212,5	23,75	0,13
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
Итого за завтрак		585	18,14	15,22	110,09	646,56	4,04	2,67	0,63	75,65	534,89	538,39	99,96	3,42
Обед														
151	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	0,01	0,01	0	2,8	5,2	4	0,48
133	Капуста пекинская	20	0,3	0,04	0,4	3,2	3	0,01	0,02	0	15,4	6,8	8	0,12
149	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	0,01	0	0	4,6	8,4	2,8	0,12
793	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
164	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	2,42	10,13	69,03	11,9	0,04	0,05	11,04	90,91	43,1	19,31	0,9
172	Говядина по-мексикански	90	12,77	11,15	9,47	202,47	18,45	0,09	0,13	4,54	24,18	155,76	30,86	2,26
120	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,63	2,97	29,99	172,92	0	0,23	0,11	4,5	12,34	157,07	105,1	3,53
	Напиток на выбор:													
114	Компот вишневый	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3	0,01	0,01	0	7,82	6	5,2	0,14
133	или Компот из плодов сухих*	200	0,8	0,06	21,39	87,9	0,01	0,04	0	200	23,3	38,4	18,4	600,03
25	Хлебная корзина	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		788	27,13	26,31	107,67	791	43,35	0,48	0,35	220,08	267,44	516,09	190,47	8,98
Итого за день**														
		1373	45,27	41,53	217,75	1437,56	47,4	3,15	0,98	95,73	802,33	1054,48	290,44	12,4

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

день: 3 Среда
 неделя: первая
 возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А,Рет.экв. мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
107	Вареники с творогом	150	13,94	12,43	38,91	319,73	0	0,11	0,22	50,25	82,75	140,74	30,69	0,87
80	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,1	0,01	0,04	4,2	30,7	21,9	3,4	0,02
89	Соус ягодный	10	0,01	0,02	4,41	17,81	0,8	0	0	0	0,41	0,26	0,25	0,02
Напиток на выбор:														
*2/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,04	1,01
7/2	или Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
87	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
50	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
того за завтрак		530	23,12	18,79	109,94	701,54	11,42	0,23	0,41	67,35	253,62	328,76	80,18	4,85
обед														
49	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	0,01	0,01	0	4,6	8,4	2,8	0,2
40	Морковь свежая/ Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7	1	0,01	0,01	0	5,4	11	7,6	0,14
34	Капуста свежая/ Горошек консервированный	20	0,36	0,02	0,94	5,6	6	0,01	0,01	0	37,6	6,2	3,2	0,12
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
32	Суп гороховый	200	10,23	4,28	22,11	159,09	8,62	0,26	0,11	13,44	45,61	139,25	45,81	2,35
16	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	17,95	135,49	15,89	1,42
61	Макароны отварные с овощами	150	4,86	3,66	29,79	172,53	6,36	0,1	0,05	11,34	28,64	69,41	25,1	1,14
Напиток на выбор:														
69	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8
17	или Компот из вишни с яблоками*	200	0,25	0,13	24,35	101,01	5,3	0,01	0,01	0	11,68	8,53	7,27	0,67
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
того за обед		798	39,06	32,52	129,03	954,43	29,11	0,57	0,35	78,12	263,19	517,51	123,59	9,81
того за день**														
		1328	62,18	51,31	238,97	1655,96	40,53	0,8	0,77	145,47	516,81	846,27	203,77	14,65

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

день: 4 Четверг
неделя: первая
возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
10/2	Хлобья сладкие с молоком	150	6,95	3,65	49,46	247,84	0,6	0,67	0,13	15,01	123,56	91,64	19	4,05
21	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	0,01	0,05	39	132	81	5,25	0,15
	Напиток на выбор:													
175	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
17-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
187	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0,02
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
150	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
143	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	0,02	0,01	2	5,8	18	4	0,42
того за завтрак		545	20,62	15,58	124,45	716,9	11,31	3,11	0,35	71,01	432,76	366,88	75,05	9,27
бед														
151	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	0,01	0,01	0	2,8	5,2	4	0,48
134	Капуста свежая/ Горошек консервированный	20	0,36	0,02	0,94	5,6	6	0,01	0,01	0	37,6	6,2	3,2	0,12
149	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	0,01	0,01	0	4,6	8,4	2,8	0,12
193	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
100	Суп картофельный с рисом	200	1,43	2,97	12,16	79,79	6,54	0,04	0,03	10,08	16,6	38,8	16,01	0,47
	Второе блюдо на выбор:													
110	Котлеты рубленные (говядина)	90	13,42	12,6	11,58	213,25	0	0,06	0,1	6,8	12,89	138,11	16,81	1,99
142	или Изд-я рыбные формованные в панировке/Котлеты рыбные*	100	12,5	14	10,5	214,5	0,85	0,1	0,1	9,41	297,89	441,31	28,41	0,78
128	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	5,56	24,86	162,27	17,4	0,18	0,13	18	32,64	91,56	36,45	1,45
	Напиток на выбор:													
192	Кисель из смородины	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16	0	0,01	0	10,98	9,9	4,36	0,27
121	или Компот из кураги*	200	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	0	25,84	23,36	16,8	0,54
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
того за обед		798	23,87	32,25	106,19	808,31	38,43	0,45	0,34	37,49	527,37	748,59	122,94	5,38
того за день**														
		1343	44,49	47,83	230,64	1525,21	49,74	3,66	0,69	108,5	960,13	1115,47	197,99	14,65

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 5 Пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
491	Омлет	160	16,71	17,98	1,12	241,14	0,29	0,09	0,59	16,92	126,23	275,05	21,23	1,07
350	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
	Напиток на выбор:													
72/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,65	104,46	29,04	1,01
77/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
387	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
18	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0,01	30	1,2	1,9	0	0,02
Итого за завтрак		530	25,24	31,72	64,28	647,14	10,8	0,21	0,76	59,82	267,19	458,47	67,07	7,02
Обед														
348	Огурцы соленные	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,12
358	Свежая отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,8	2,1	0	0,01	0	7,76	9,01	4,61	0,29
340	Морковь свежая/ Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7	1	0,01	0,01	0	5,4	11	7,6	0,14
793	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,15	0	0
132	Суп гороховый	200	10,23	4,28	22,11	159,09	8,62	0,26	0,11	13,44	45,61	139,25	45,81	2,35
011	Пельмени отварные	240	22,82	29,66	48,8	447,41	0	0,33	0,16	10,8	35,72	150,98	25,12	1,76
	Напиток на выбор:													
369	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8
314	или Компот вишневый*	200	0,16	0,04	16,11	65,26	3	0,01	0,01	0	7,82	6	5,2	0,14
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		788	39,18	43,63	130,9	960,68	15,71	0,7	0,33	24,24	216,31	454,81	106,34	6,52
Итого за день**														
		1318	64,42	75,35	195,17	1607,81	26,52	0,91	1,09	84,06	483,5	897,61	173,41	13,55

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

день: 6 Понедельник
 Эддла: вторая
 Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прим. пищи	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
107	Вареники с творогом	150	13,94	12,43	38,91	319,73	0	0,11	0,22	50,25	82,75	140,74	30,69	0,87
80	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,1	0,01	0,04	4,2	30,7	21,9	3,4	0,02
89	Соус яблочный	10	0,01	0,02	4,41	17,81	0,8	0	0	0	0,41	0,26	0,25	0,02
16	Сыр (полутвердый)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	0,01	0,05	39	132	81	5,25	0,15
Напиток на выбор:														
75	Кафейный напиток эспрессо на молотом	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
7-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
87	Сок порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0,02
15	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
50	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
Итого за завтрак		550	23,65	19,87	94,5	649,09	11,01	0,22	0,34	93,45	285,51	320,96	56,39	4
Обед														
51	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	0,01	0,01	0	2,8	5,2	4	0,48
33	Капуста пекинская	20	0,3	0,04	0,4	3,2	3	0,01	0,02	0	15,4	6,8	8	0,12
49	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	7,8	2	0,01	0	0	4,6	8,4	2,8	0,12
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
57	Рассольник	200	5,53	5,77	18,5	146,31	8,56	0,11	0,1	25,44	100,22	105,65	27,36	1,15
Второе блюдо на выбор:														
35	Биточки рубленные куриные	90	15,91	13,95	13,42	234,26	1,25	0,08	0,13	51,25	42,29	141,6	17,32	1,3
47	или Фасоль*	120	20,16	4,97	22,3	216,57	1,56	0,1	0,11	9,61	343,8	524,51	30,73	0,75
30	Капуста тушеная	200	4,33	5,8	13,9	127,9	64,4	0,09	0,11	20,16	389,84	86,65	43,95	1,59
Напиток на выбор:														
27	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,8	0,03	0,02	0	15,04	9,68	7,92	2,03
35	или Напиток из плодов сухих (изюм)*	200	0,41	0,09	19,84	81,5	0	0,03	0,01	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56
6	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		868	36,46	26,32	116,52	853,59	84,52	0,43	0,38	55,3	980,7	894,2	139,6	6,19
Итого за день**														
		1418	59,5	46,19	211,02	1502,68	95,53	0,65	0,72	148,75	1266,21	1215,16	195,99	10,19

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 7 Вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	B1	B2	А, ретинол, мкг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
491	Омлет	160	16,71	17,98	1,12	241,14	0,29	0,09	0,59	16,92	126,23	275,05	21,23	1,07
133/2	Кекс с цукатами	80	5,92	21,4	46,76	402,95	0,05	0,07	0,12	67,22	23,85	70,68	10,05	1,01
	Напиток на выбор:													
72/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,04	1,01
77/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
387	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
Итого за завтрак		505	27,12	41,11	85,71	821,23	0,34	0,23	0,73	84,14	173,73	411,78	39,08	4,81
Обед														
248	Огурцы соленные	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,12
158	Свекла отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,8	2,1	0	0,01	0	7,76	9,01	4,61	0,29
140	Морковь свежая/ Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7	1	0,01	0,01	0	5,4	11	7,6	0,14
793	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
138	Суп куриный	200	4,14	3,97	9,47	88,71	5,23	0,06	0,06	14,66	18,57	58,97	17,38	0,78
156	Запеканка картофельная с печенью	240	25,99	11,46	40,5	395,52	60,82	0,6	2,7	6703,2	278,14	542,21	71,54	10,06
11/3	Соус сметанный	30	0,89	3,77	2,8	47,78	0,06	0,01	0,02	20,4	98,59	12,14	1,85	0,07
	Напиток на выбор:													
169	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8
121	или Компот из кураги*	200	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	0	25,84	23,36	16,8	0,54
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		818	38	29,06	116,85	911,94	74,2	0,8	2,85	6738,26	536,45	785,89	128,99	15,99
Итого за день**														
		1323	65,12	70,17	202,56	1733,17	74,53	1,03	3,58	6822,4	710,18	1197,67	168,06	20,8

* По желанию ребенка
** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

день: 8 Среда
еда: вторая
возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	порций, г.	Б	Ж	У		С	В1	В2	А, ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
13	Каша гречневая с молоком	150	5,59	4,15	24,26	157,58	0,36	0,14	0,14	13,5	80,57	144,62	68,5	2,1
89	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,6	0	0	0,41	0,82	0,53	0,5	0,04
127	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,1	0	0,09	0,72	107,52	17,1	58,64	9,04	0,8
Напиток на выбор:														
75	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
7-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
87	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0,02
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
50	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
того за завтрак		610	20,75	40,31	131,31	976,36	12,56	2,35	1,03	136,02	269,88	380,03	124,84	7,59
бед														
51	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	0,01	0,01	0	2,8	5,2	4	0,48
33	Капуста белокочанная	20	0,3	0,04	0,4	3,2	3	0,01	0,02	0	15,4	6,8	8	0,12
49	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	0,01	0	0	4,6	8,4	2,8	0,12
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
66	Борщ "Сибирский"	200	9,35	5,98	16,3	148,05	20,8	0,11	0,12	14,04	128,09	117,62	38,66	2,2
42	Изд-я рыбные фаршированные в панировке/Котлеты рыбные	100	12,5	14	10,5	214,5	0,85	0,1	0,1	9,41	297,89	441,31	28,41	0,78
61	Макароны отварные с овощами	150	4,86	3,66	29,79	172,53	6,36	0,1	0,05	11,34	28,64	69,41	25,1	1,14
Напиток на выбор:														
14	Компот фруктовый	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3	0,01	0,01	0	7,82	6	5,2	0,14
33	или Компот из плодов сухих*	200	0,8	0,06	21,39	87,9	0,01	0,04	0	200	23,3	38,4	18,4	600,03
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	157,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
того за обед		798	32,79	33,37	114,68	881,66	40,91	0,42	0,33	34,79	594,64	788,49	127,36	6,41
того за день**														
		1408	53,54	73,68	245,99	1858,02	53,47	3,17	1,36	170,81	864,52	1168,52	252,2	14

* По желанию ребенка
** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд

есть: 9 Четверг
еделя: вторая
зростная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	B1	B2	А, рети. экв. мкг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
17/2	Суп молочный с вермишелью	200	7,33	9,71	26,96	224,6	0,96	0,07	0,23	42,74	201,81	170,32	26,27	0,66
18/9	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,6	0	0	0,41	0,82	0,53	0,5	0,04
Напиток на выбор:														
17/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,04	1,01
17/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
18/7	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
16	Сыр (полутвердый)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	0,01	0,05	39	132	81	5,25	0,15
1/п	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,13	14,88	97,5	1,25	0,08	0,34	35	250	212,5	23,75	0,13
того за завтрак		625	20,66	21,47	93,22	645,62	4,16	0,23	0,69	127,43	658,73	572,98	70,14	1,88
бед														
49	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	0,01	0,01	0	4,6	8,4	2,8	0,2
40	Морковь свежая/ Кукуруза консервированная	20	0,26	0,02	1,38	7	1	0,01	0,01	0	5,4	11	7,6	0,34
34	Капуста свежая/ Горошек консервированный	20	0,36	0,02	0,94	5,6	6	0,01	0,01	0	37,6	6,2	3,2	0,12
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
06	Суп "Минестроне"	200	1,84	3,84	10,42	84,17	22,52	0,08	0,07	15,08	67,41	51,94	25,88	0,91
16	Шницель рубленый куриный	180	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	17,95	135,49	15,89	1,42
28	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	5,56	24,86	162,27	17,4	0,18	0,13	18	32,64	91,56	36,45	1,45
Напиток на выбор:														
69	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8
22	или Компот из смородины*	200	0,2	0,08	15,45	64,66	20	0,01	0,01	0	7,62	6,6	6,2	0,3
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
того за обед		798	28,15	33,86	107,65	841,91	70,16	0,46	0,37	0	282,62	444,95	113,22	6,18
того за день**														
		1423	46,98	52,9	194,13	1431,38	74,08	0,68	1	203,16	890,9	975,36	176,79	7,9

* По желанию ребенка
** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

день: 10 Пятница
сдвиг: вторая
возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А рет. экв. мкг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
18	Каша "Дружба"	180	6,33	6,91	36,09	229,37	0,59	0,11	0,15	25,65	128,67	160,12	37,91	0,8
	Напиток на выбор:													
175	Кофейный напиток эспановый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
17-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
187	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0,02
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
150	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
343	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	0,02	0,01	2	5,8	18	4	0,42
того за завтрак		560	16,52	14,41	111,08	643,83	11,19	2,64	0,32	42,65	305,87	354,36	88,71	5,87
51	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	0,01	0,01	0	2,8	5,2	4	0,48
34	Капуста свежая/ Горошек консервированный	20	0,36	0,02	0,94	5,6	6	0,01	0,01	0	37,6	6,2	3,2	0,12
49	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	0,01	0	0	4,6	8,4	2,8	0,12
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
49	Щи "Новгородские"	200	1,62	2,42	6,75	55,68	15,64	0,05	0,05	11,04	123,87	37,34	16,83	0,59
311	Пельмени отварные	240	22,82	29,66	48,8	447,41	0	0,33	0,16	10,8	35,72	150,98	25,12	1,76
	Напиток на выбор:													
190	Кисель из вишни	200	0,2	0,05	27,44	111,06	3,6	0,01	0,01	0	14,1	11,82	6,24	0,18
121	или Компот из кураги*	200	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	0	25,84	23,36	16,8	0,54
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,1	1,72
того за обед		788	30,62	41,8	125,51	896,85	32,24	0,49	0,26	21,84	328,09	353,7	73,39	4,67
того за день**		1348	47,14	56,21	236,59	1540,68	43,44	3,14	0,59	64,49	633,96	708,06	162,11	10,54
того среднее за за 10 дней**		1361	53,71	56,21	220,17	1584,55	59,82	1,8	1,31	1228,97	815,36	1017,72	200,32	13,38

* По желанию ребенка
** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.