

Циклическое десятидневное меню для организации бесплатного питания детей (обеда) в возрасте от 7 до 11 лет
в частном общеобразовательном учреждении "Школа-интернат № 29 среднего общего образования
открытого акционерного общества "Российские железные дороги"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ДЕНЬ 1																
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	0,6	3,6	2,2	43,8	0	4	0	1,6	9,9	8,7	18,6	0,6	218	2118	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	8,3	7,2	18,8	173,6	0,3	4,7	0,2	2,1	37,9	34,9	100,1	2,2	99	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	10,2	21,5	7,5	263,9	0	0	0	1,3	4,2	5,8	21,4	0,5	268	2011	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	50	2,8	7,2	17,4	147,9	0,1	13,8	0,6	1,8	47,3	32,1	68,1	1,3	33	2033	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	23,1	95,5	0	0,1	0,1	0	24,6	11,8	18,6	0,4	ТТК№5	2127	
ХЛЕБ	50	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ЯБЛОКО	150	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2133	
Итого за прием пищи:	730	25,9	40,4	91,7	834,4	0,4	22,6	0,9	7,2	130,5	99,6	248,3	5,3			
Суточный рацион, %					35,5											
ДЕНЬ 2																
ПЛОВ С МЯСОМ	250	8,3	7,2	18,8	173,6	0,3	4,7	0,2	2,1	37,9	34,9	100,1	2,2	230	2008	
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	12	10,9	1,5	155,1	0	0	0	0,4	11,1	12,3	101,6	1,4	245	2185	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,6	6	15,5	131,9	0	30,7	0,2	2,7	79,2	29,6	59,8	1,8	227	2011	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,6	0	23,1	95,5	0	0,1	0,1	0	24,6	11,8	18,6	0,4	ТТК№5	124	
ХЛЕБ	50	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2133	
Итого за прием пищи:	770	27,9	25	81,6	665,8	0,3	35,5	0,5	5,6	159,4	94,9	301,6	6,1			
Суточный рацион, %					28,3											
Средний суточный рацион, %					31,9											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ДЕНЬ 3																
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	80/50	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	231	2015	
ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	4,9	9,2	12,9	157,8	0	8,3	0,2	2,3	51,4	28,5	74,9	1,5	2	2015	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ-НАРЕЗКА	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	30	79	1,2	333	2033	
ЯБЛОКО	80	12,8	12,1	4,9	181,9	0	0,1	0	1,5	62,7	5,8	51,2	0,3	233	2133	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9	1,9	0	0	402	2126	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
Итого за прием пищи:	650	25,6	27,3	92,8	723,1	0,15	35,4	0,24	4,7	166,9	82,5	261,4	4			

Суточный рацион, % **30,8**

ДЕНЬ 4																
ЗАПЕЧЕННАЯ КЕТА-ФИЛЕ С ОВОЩАМИ	100	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	70	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,9	9,2	12,9	157,8	0	8,3	0,2	2,3	51,4	28,5	74,9	1,5	82	2015	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	8,6	14,6	10,2	206,3	0	1,3	0	3,2	15,9	14	81,4	1,2	156	2008	
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9	1,9	0	0	402	2124	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
Итого за прием пищи:	750	22,1	29,7	112,3	805,5	0,03	15,6	0,23	6,5	110,1	86,7	290,6	4,3			

Суточный рацион, % **34,3**

Средний суточный рацион, % **32,5**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ДЕНЬ 5																
ПОРЦИОННАЯ КУРИЦА	90	0,7	2,9	2,7	40,4	0	3,2	0,4	1,5	15,8	12,9	22,3	0,6	122	2122	
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,7	5,1	18,3	137	0	4,1	0	0,2	20,6	22	70,4	0,9	98	2131	
СОУС ОСНОВНОЙ	80	12	10,9	1,5	155,1	0	0	0	0,4	11,1	12,3	101,6	1,4	245	2011	
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ-НАРЕЗКА	50	6,7	0,8	43,1	206,5	0,1	0	0	1,3	33,1	11,2	53	1,4	202	2185	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЯГОДЫ	200	0,2	0,1	16,9	71,9	0	20	0,1	0	11,1	2,6	0,8	0,2	388	2124	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2133	
Итого за прием пищи:	760	27,7	20,7	105,2	720,6	0,1	27,3	0,5	3,8	98,3	67,3	269,6	4,8			

Суточный рацион, % **30,7**

ДЕНЬ 6																
ТУШЕНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ	90/50	1	3	5	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	47	2015	
ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,3	5,5	18,3	143,7	0,1	5	0,2	1,6	25,4	22,3	70,1	1,3	112	2200	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	18,3	7,8	0,2	148,8	0	0,1	0	0,1	1,3	0,4	2,1	0	227	2011	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2133	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	16,9	71,9	0	20	0,1	0	11,1	2,6	0,8	0,2	388	2127	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
Итого за прием пищи:	650	32,5	22,7	92,4	710,6	0,3	50,6	0,3	3,8	107,6	70,9	207	3,5			

Суточный рацион, % **30,2**

Средний суточный рацион, % **30,5**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ДЕНЬ 7																
ТУШЕНОЕ МЯСО С ОВОЩАМИ	80/50	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6	231	2008	
ПШЕНИЧНАЯ КАША	250	4,3	6,9	8,6	114,3	0	12,1	0,2	0,2	42,5	22,3	63	1,2	84	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2124	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ-НАРЕЗКА	50	0,1	0,1	22,2	91,1	0	1,2	0	0,2	11,6	3,7	3	0,6	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ФРУКТ	150	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	148.01	2133	
Итого за прием пищи:	690	29,2	36,3	91,5	808,9	0,1	30,1	0,6	6	94,9	87,6	323,4	4,9			

Суточный рацион, % 34,4

ДЕНЬ 8																
КОЛТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	90	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	109	2110	
СОУС ОСНОВНОЙ	50	4,3	6,9	8,6	114,3	0	12,1	0,2	0,2	42,5	22,3	63	1,2	84	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19	18,5	22	330,9	0,3	11,3	0	0,7	22,8	46,1	212,5	3,3	259	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0,1	22,2	91,1	0	1,2	0	0,2	11,6	3,7	3	0,6	342	126	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2187	
ХЛЕБ	50	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
Итого за прием пищи:	580	28,6	26,8	90,2	717,1	0,3	25,8	1,3	2,1	112,5	99,7	338,1	6			

Суточный рацион, % 30,5

Средний суточный рацион, % 32,5

4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ДЕНЬ 9																
РУБЛЕННЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	250	5,3	5,5	18,3	143,7	0,1	5	0,2	1,6	25,4	22,3	70,1	1,3	189	2189	
БУЛОЧКА	50	11,9	10,4	4,5	172	0,1	8	3,7	2,9	47,6	13,7	181,5	3,3	255	2011	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	148.01	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	24,2	99	0	0	0	0	19,7	7,6	17,5	0,5	348	127	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
Итого за прием пищи:	710	24,1	22	91,1	668,3	0,4	23,3	3,9	5,1	134,8	79	374,8	6,6			

Суточный рацион, % 28,4

ДЕНЬ 10																
ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ	250	5,3	5,5	18,3	143,7	0,1	5	0,2	1,6	25,4	22,3	70,1	1,3	192	2011	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ-НАРЕЗКА	80	12,8	12,1	4,9	181,9	0	0,1	0	1,5	62,7	5,8	51,2	0,3	233	2011	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	3,6	4,5	38,4	209,3	0	0	0	0,3	4,4	24,1	73,1	0,5	148.01	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0,1	24,2	99	0	0	0	0	19,7	7,6	17,5	0,5	348	126	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2187	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	154	2015	
Итого за прием пищи:	780	25,8	23,5	118,3	790,6	0,1	15,1	0,2	4,4	134,8	74,1	244,4	5,1			

Суточный рацион, % 33,6

Средний суточный рацион, % 31,0