

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 |
| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 384, 2008 | Каша пшеничная с маслом | 200/5 | 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 | 20/20/10 | 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" | 200/10 | 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: | | 530 | 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 | 10,3 | 143 | 94,25 | 39,1 | 186,5 | 1,084 |
| 590, 2008 | Жаркое по-домашнему из свинины | 175 | 17,57 | 11,71 | 27,5 | 285,67 | 0,12 | 0,085 | 2,51 | 102 | 146,8 | 31,9 | 129,6 | 1,002 |
| Расп МП КШП 271 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60 | 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 | 200 | 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: | | 780 | 33,76 | 28,9 | 88,38 | 748,66 | 0,446 | 0,495 | 26,51 | 260 | 368,62 | 95,7 | 394,65 | 3,417 |
| 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: | | 1560 | 57,41 | 60,93 | 251,42 | 1783,69 | 0,914 | 1,058 | 47,65 | 531 | 820,14 | 187,59 | 826,64 | 9,457 |

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

| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 469, 2008 | Запеканка творожная | 150 | 17,3 | 11 | 21,8 | 255,4 | 0,4 | 0,029 | 24 | 138,7 | 176,1 | 29,12 | 169,3 | 1,29 |
| | Стушенное молоко | 20 | 1,42 | 1 | 10,02 | 54,76 | 0,06 | 0,04 | 1 | 25 | 65 | 7 | 22,3 | 0,2 |
| 943, 2008 | Чай с сахаром "Школьный" | 200/10 | 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 |
| | Молочный коктейль "Фрутокидс" | 200 | 3,1 | 6,2 | 9,3 | 105,4 | | | | 154 | 160 | | | |
| Итого за прием пищи: | | 605 | 23,47 | 18,42 | 60,84 | 503,02 | 0,482 | 0,079 | 25,02 | 317,7 | 413,7 | 39,12 | 214,4 | 1,88 |
| 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 | 34,6 | 255,82 | 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 | 6,1 | 62,73 | 27,5 | 65,62 | 0,83 |
| | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 1,2 | 2,1 | 21,84 | 0,036 | 0,024 | 1,5 | 0 | 8,4 | 6 | 15,6 | 0,54 |
| Расп МП КШП №768 | Компот из вишни | 200 | 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: | | 800 | 23,8 | 28,11 | 142,17 | 916,87 | 0,36 | 0,964 | 20,595 | 207,17 | 248,18 | 106,1 | 360,06 | 5,978 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| Расп МП КШП №398 | Булочка глазированная с маком | 60 | 4,73 | 8,25 | 31,23 | 218,09 | 0,052 | 0,01 | 0 | 0 | 19 | 13 | 61 | 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: | | 260 | 10,33 | 13,25 | 50,22 | 361,45 | 0,112 | 0,03 | 0,01 | 1,2 | 167 | 43 | 251 | 1,2 |
| Итого за второй день: | | 1665 | 57,6 | 59,78 | 253,23 | 1781,34 | 0,954 | 1,073 | 45,625 | 526,07 | 828,88 | 188,22 | 825,46 | 9,058 |

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

| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета "Школьная" с соусом | 90 | 11,89 | 11,91 | 14,67 | 213,43 | 0,044 | 0,0135 | 7,9 | 167,13 | 156,1 | 16,2 | 143,61 | 0,7 |
| 413, 2008 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 218,2 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 95,35 | 8,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Огурец свежий | 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" | 200/10 | 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: | | 530 | 20,42 | 18,57 | 78,85 | 564,21 | 0,108 | 0,8015 | 8,22 | 167,13 | 273,25 | 36,4 | 195,45 | 2,47 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| Расп МП КШП №230 | Суп гороховый с гречками | 250 | 13,08 | 14,17 | 30,62 | 302,33 | 0,36 | 0,032 | 11 | 139,2 | 146,01 | 47,63 | 236,52 | 4,01 |
| 596, 2008 | Азу | 200 | 15,7 | 18,52 | 35,19 | 370,24 | 0,25 | 0,013 | 19,56 | 152,2 | 179,9 | 24,2 | 189,7 | 0,49 |
| | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 1,2 | 2,1 | 21,84 | 0,036 | 0,024 | 1,5 | 0 | 8,4 | 6 | 15,6 | 0,54 |
| 859, 2008 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,12 | 0 | 27,4 | 110,08 | 0,02 | 0,046 | 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: | | 760 | 32,46 | 34,29 | 113,91 | 894,09 | 0,71 | 0,135 | 32,06 | 291,56 | 356,51 | 133,03 | 484,92 | 5,721 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| Расп МП КШП №467 | Булочка с сыром и шпинатом | 50 | 4,2 | 4,7 | 36,15 | 203,7 | 0,046 | 0,04 | 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 | 200/10/5 | 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 | 4,72 | 61,64 | 307,32 | 0,104 | 0,11 | 4,61 | 68,3 | 192,25 | 18,74 | 145,38 | 0,912 |
| Итого за третий день: | | 1655 | 57,45 | 57,58 | 254,4 | 1765,62 | 0,922 | 1,0465 | 44,89 | 526,99 | 822,01 | 188,17 | 825,75 | 9,103 |

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

| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 182, 2008 | Каша из овсяных хлопьев с маслом | 200/5 | 5,62 | 7,84 | 21,8 | 180,24 | 0,16 | 0,016 | 0 | 141,2 | 114,3 | 58,2 | 126,1 | 1,37 |
| Расп МП КШП №191 | Кекс "Мини" | 45 | 3,02 | 11,28 | 29,41 | 231,24 | 0,03 | 0,01 | 1 | 56,8 | 102,4 | 1 | 118,7 | 0,5 |
| Расп МП КШП №768 | Теплый напиток из клубники | 200 | 0,26 | 0,12 | 21,8 | 89,32 | 0 | 0,05 | 20,4 | 0 | 19,2 | 4,1 | 9,8 | 0,4 |
| | 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: | | 500 | 12,1 | 19,64 | 93,81 | 600,4 | 0,234 | 0,096 | 21,4 | 198 | 245,1 | 67,5 | 297 | 2,67 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 177, 2008 | Борщ Сибирский | 250 | 11,6 | 11,65 | 15,94 | 215,01 | 0,13 | 0,049 | 4 | 104 | 162,9 | 58,9 | 107,4 | 2,02 |
| Расп МП КШП №603 | Оладьи куриные с соусом | 100 | 14,89 | 7,95 | 15,6 | 193,51 | 0,08 | 0,7 | 13 | 161 | 144,3 | 19,3 | 108,4 | 2,23 |
| Расп МП КШП №274 | Рис "Мозайка" | 150 | 5,2 | 8,5 | 51,49 | 303,26 | 0,04 | 0 | 0,07 | 6,1 | 62,73 | 27,5 | 95,62 | 0,83 |
| Расп МП КШП №768 | Компот клубнично-смородиновый | 200 | 0,125 | 0 | 25,15 | 101,1 | 0,03 | 0 | 0 | 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: | | 750 | 34,715 | 28,5 | 126,78 | 902,48 | 0,324 | 0,769 | 17,07 | 271,1 | 408,13 | 116,26 | 375,29 | 5,562 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ватрушка с сыром и яйцом | 50 | 9,91 | 11,47 | 19,28 | 219,99 | 0,07 | 0,01 | 2,1 | 58 | 164 | 1 | 143,1 | 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: | | 250 | 10,11 | 11,47 | 36,76 | 290,71 | 0,35 | 0,05 | 8,1 | 58 | 172,05 | 4,24 | 152,88 | 0,99 |
| Итого за четвертый день: | | 1500 | 56,925 | 59,61 | 257,35 | 1793,59 | 0,908 | 0,915 | 46,57 | 527,1 | 825,28 | 188 | 825,17 | 9,222 |

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

| 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 | 150 | 4,68 | 8,95 | 30,29 | 220,43 | 0,012 | 0,29 | 0,8 | 59 | 89,67 | 22,82 | 85,03 | 0,81 |
| | Огурец консервированный | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10,5 | 0,02 | 0,02 | 5 | 0,8 | 23 | 14 | 24 | 0,6 |
| 944, 2008 | Чай с сахаром "Школьный" | 200/10 | 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 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,2 | 0,36 | 19,72 | 90,92 | 0,06 | 0,003 | 0 | 0 | 9,2 | 16,36 | 23,6 | 0,12 |
| Итого за прием пищи: | | 530 | 17,45 | 15,25 | 86,18 | 551,77 | 0,158 | 0,458 | 11,72 | 226,93 | 270,57 | 65,38 | 259,04 | 2,62 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 197, 2008 | Суп рассольник петербургский с курой | 250 | 7,68 | 14,8 | 26,15 | 268,52 | 0,27 | 0,213 | 0,143 | 54 | 74,25 | 17,1 | 93,6 | 0,686 |
| 620, 2008 | Фрикадельки куриные в соусе | 90 | 11,13 | 8,64 | 9,76 | 161,32 | 0,08 | 0,07 | 13 | 161 | 84,3 | 19,3 | 102,8 | 0,223 |
| 378, 2008 | Греча отварная | 150 | 8,29 | 4,88 | 40,26 | 238,12 | 0,25 | 0 | 0,05 | 28,5 | 97,24 | 38,2 | 96 | 3,33 |
| 55, 2008 | Салат из свежих огурцов с маслом | 60 | 0,39 | 3,05 | 1,5 | 35,01 | 0,01 | 0,061 | 0,015 | 0,1 | 44,1 | 17,3 | 17,8 | 0,61 |
| Расп МП КШП №563 | Напиток вишневый | 200 | 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 | 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: | | 800 | 30,65 | 31,89 | 118,07 | 881,89 | 0,654 | 0,414 | 33,608 | 243,6 | 328,69 | 100,9 | 354,2 | 5,669 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 447, 2007 | Кекс "Творожный" | 45 | 4,65 | 7,25 | 31,07 | 208,13 | 0,03 | 0,01 | 1 | 56,8 | 82,4 | 1 | 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: | | 245 | 10,05 | 12,25 | 51,23 | 355,37 | 0,09 | 0,19 | 1,04 | 56,8 | 224,4 | 22 | 212,7 | 0,7 |
| Итого за пятый день: | | 1575 | 58,15 | 59,39 | 255,48 | 1789,03 | 0,902 | 1,062 | 46,368 | 527,33 | 823,66 | 188,28 | 825,94 | 8,989 |

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

| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 182, 2008 | Каша рисовая с маслом | 200/5 | 6,78 | 8,08 | 31,47 | 225,72 | 0,08 | 0,24 | 3,9 | 153,4 | 128,8 | 34,35 | 138,4 | 0,13 |
| 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 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,046 | 0,023 | 0,46 | 0 | 8,97 | 4,5 | 24,6 | 0,61 |
| | 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: | | 530 | 13,58 | 15,3 | 87,95 | 543,82 | 0,164 | 0,413 | 22,36 | 267,4 | 311,07 | 94,25 | 348,1 | 3,64 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 187, 2008 | Щи из свежей капусты с картофелем и курой | 250 | 13,6 | 11,2 | 15,7 | 218 | 0,102 | 0,19 | 4 | 56 | 143,2 | 32,4 | 112,4 | 2,563 |
| 611, 2008 | Котлета "Домашняя" с соусом | 90 | 17,6 | 14,3 | 17,58 | 269,42 | 0,124 | 0,19 | 3,3 | 108 | 94,3 | 19,3 | 142,4 | 1,32 |
| 413, 2008 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 218,2 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 95,35 | 8,4 | 8,24 | 0,86 |
| Расп МП КШП №768 | Напиток из смородины | 200 | 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: | | 740 | 39,525 | 32,1 | 112,33 | 896,32 | 0,3 | 0,418 | 14,3 | 164 | 371,05 | 70,66 | 326,91 | 5,225 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| Расп МП КШП №536 | Печенье Сладь | 50 | 3,46 | 10,89 | 33,38 | 245,37 | 0,16 | 0,2 | 2 | 95 | 140 | 19,2 | 141,7 | 0,1 |
| 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: | | 250 | 3,66 | 10,89 | 50,86 | 316,09 | 0,44 | 0,24 | 8 | 95 | 148,05 | 22,44 | 151,48 | 0,29 |
| Итого за шестой день: | | 1520 | 56,765 | 58,29 | 251,14 | 1756,23 | 0,904 | 1,071 | 44,66 | 526,4 | 830,17 | 187,35 | 826,49 | 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

| 7-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 249, 2007 | Пудинг из творога | 150 | 15,3 | 12 | 23,5 | 263,2 | 0,5 | 0,117 | 29 | 137 | 209 | 29,3 | 198 | 1,45 |
| | Стушеное молоко | 20 | 1,42 | 1 | 10,02 | 54,76 | 0,06 | 0,04 | 1 | 25 | 65 | 7 | 22,3 | 0,2 |
| 943, 2008 | Чай с сахаром "Школьный" | 200/10 | 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 |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 9 | 36 | 0,022 | 0,01 | 0 | 0 | 90,5 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Итого за прием пищи: | | 530 | 18,37 | 13,22 | 62,24 | 441,42 | 0,604 | 0,177 | 30,02 | 162 | 377,1 | 42,1 | 256,1 | 2,26 |
| 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 | 0,757 |
| Расп МП КШП №603 | Биточки куриные | 90 | 10,89 | 5,95 | 19,6 | 175,51 | 0,03 | 0,08 | 13 | 118 | 64,3 | 19,3 | 102,4 | 2,23 |
| 299, 2008 | Картофельные дольки запеченные | 150 | 2,75 | 10,58 | 30,07 | 226,5 | 0,012 | 0,059 | 2,8 | 119 | 61,89 | 22,82 | 85,03 | 1,54 |
| Расп МП КШП №203 | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 6,59 | 12,26 | 111,75 | 0,01 | 0,61 | 0,015 | 0,1 | 24,1 | 24,3 | 22,8 | 0,611 |
| Расп МП КШП №768 | Компот из клубники и черной смородины | 200 | 0,125 | 0 | 25,15 | 101,1 | 0,03 | 0 | 0 | 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: | | 800 | 30,015 | 33,32 | 138,57 | 974,22 | 0,176 | 0,861 | 15,815 | 360,1 | 283,79 | 100,78 | 320,6 | 5,62 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| Расп МП КШП №398 | Булочка глазированная с маком | 60 | 4,73 | 8,25 | 31,23 | 218,09 | 0,052 | 0,01 | 0 | 0 | 19 | 13 | 61 | 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: | | 260 | 10,33 | 13,25 | 50,22 | 361,45 | 0,112 | 0,03 | 0,01 | 1,2 | 167 | 43 | 251 | 1,2 |
| Итого за седьмой день: | | 1590 | 58,715 | 59,79 | 251,03 | 1777,09 | 0,892 | 1,068 | 45,845 | 523,3 | 827,89 | 185,88 | 827,7 | 9,08 |

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

| 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 | 150 | 4,68 | 8,95 | 30,29 | 220,43 | 0,012 | 0,29 | 0,8 | 59 | 89,67 | 22,82 | 85,03 | 0,81 |
| | Огурец консервированный | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10,5 | 0,02 | 0,02 | 5 | 0,8 | 23 | 14 | 24 | 0,6 |
| 944, 2008 | Чай с сахаром "Школьный" | 200/10 | 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" | 20/20 | 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: | | 540 | 16,71 | 18,82 | 81,18 | 560,94 | 0,148 | 0,485 | 11,96 | 266,93 | 270,67 | 59,82 | 238,44 | 3,15 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 170, 2008 | Борщ из свежей капусты с курой | 250 | 10,82 | 10,55 | 20,56 | 220,47 | 0,13 | 0,098 | 0,04 | 0,54 | 122,09 | 38,9 | 104,4 | 0,68 |
| 643, 2008 | Филе птицы в сметане с овощами | 100 | 13,17 | 14,64 | 9,76 | 223,48 | 0,2 | 0,07 | 7,4 | 161 | 106,3 | 11,8 | 108,6 | 0,06 |
| 378, 2008 | Греча отварная с маслом | 150 | 8,29 | 7,88 | 40,26 | 265,12 | 0,25 | 0 | 0,05 | 28,5 | 97,24 | 38,2 | 106 | 3,1 |
| | Огурец свежий | 60 | 0,56 | 0,08 | 1,92 | 10,64 | 0,04 | 0,21 | 0,6 | 0 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,6 |
| Расп МП КШП №563 | Компот из вишни | 200 | 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 | 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 | 36 | 33,67 | 112,9 | 898,63 | 0,664 | 0,448 | 28,49 | 190,04 | 362,83 | 109,9 | 378,6 | 5,26 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| Расп МП КШП №467 | Булочка с сыром и шпинатом | 50 | 4,2 | 4,7 | 36,15 | 203,7 | 0,046 | 0,04 | 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 | 200/10/5 | 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 | 4,72 | 61,64 | 307,32 | 0,104 | 0,11 | 4,61 | 68,3 | 192,25 | 18,74 | 145,38 | 0,912 |
| Итого за восьмой день: | | 1715 | 57,28 | 57,21 | 255,72 | 1766,89 | 0,916 | 1,043 | 45,06 | 525,27 | 825,75 | 188,46 | 762,42 | 9,322 |

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

| 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 182, 2008 | Каша "Дружба" с маслом | 200/5 | 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" | 45 | 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 | 200/10/5 | 0,07 | 0,02 | 16,89 | 68,02 | 0,028 | 0,04 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 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 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,2 | 0,36 | 19,72 | 90,92 | 0,06 | 0,003 | 0 | 0 | 9,2 | 16,36 | 23,6 | 0,12 |
| Итого за прием пищи: | | 520 | 14,73 | 21,28 | 98,55 | 644,64 | 0,3 | 0,223 | 3,06 | 205,7 | 248,55 | 63,3 | 255,38 | 2,38 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 852, 2007 | Суп рисовый с помидором | 250 | 11,48 | 8,72 | 25,96 | 228,24 | 0,02 | 0,04 | 6,75 | 134,8 | 82 | 23,5 | 108 | 1,8 |
| 510, 2007 | Рыбные палочки с соусом "Бешамель" | 110 | 15,41 | 9,28 | 15,06 | 205,4 | 0,4 | 0,03 | 4,56 | 107,77 | 139,5 | 19,8 | 112,6 | 1,5 |
| 296, 2008 | Картофель отварной с маслом | 150 | 4,68 | 11,95 | 30,29 | 247,43 | 0,012 | 0,29 | 17,8 | 73 | 89,67 | 22,82 | 45,03 | 0,81 |
| | Огурец консервированный | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10,5 | 0,02 | 0,02 | 5 | 0,8 | 23 | 14 | 24 | 0,6 |
| 868, 2008 | Компот из сухофруктов | 200 | 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: | | 785 | 35,67 | 30,47 | 111,24 | 861,87 | 0,498 | 0,45 | 41,71 | 316,37 | 417,64 | 87,52 | 345,38 | 5,43 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 441, 2007 | Ватрушка с повидлом | 50 | 1,8 | 2,55 | 27,13 | 138,67 | 0,049 | 0,35 | 0,69 | 0 | 13,46 | 6,75 | 36,9 | 0,93 |
| | 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 | 7,4 | 7,55 | 46,12 | 282,03 | 0,109 | 0,37 | 0,7 | 1,2 | 161,46 | 36,75 | 226,9 | 1,13 |
| Итого за девятый день: | | 1555 | 57,8 | 59,3 | 255,91 | 1788,54 | 0,907 | 1,043 | 45,47 | 523,27 | 827,65 | 187,57 | 827,66 | 8,94 |

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

| 10-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| Расп МП КШП № 67 | Гуляш из филе птицы | 50/75 | 14,6 | 7,15 | 18,39 | 196,31 | 0,098 | 0,022 | 18 | 148,3 | 143,43 | 21,5 | 167,9 | 2,582 |
| 413, 2008 | Макаронные отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 37,3 | 226,2 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 95,35 | 8,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Огурец свежий | 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" | 200/10 | 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: | | 540 | 21,83 | 13,61 | 76,37 | 515,29 | 0,14 | 0,8 | 18,32 | 148,3 | 255,58 | 38,9 | 206,74 | 4,132 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 13,2 | 17,5 | 34,52 | 348,38 | 0,32 | 0,012 | 4 | 141,4 | 112,44 | 32,4 | 144 | 1,36 |
| Расп МП КШП № 56 | Рагу из овощей и мяса | 200 | 15,4 | 17,94 | 29,44 | 340,82 | 0,2 | 0,011 | 22 | 162 | 134,2 | 29,6 | 163,4 | 2,232 |
| | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 1,2 | 2,1 | 21,84 | 0,036 | 0,024 | 1,5 | 0 | 8,4 | 6 | 15,6 | 0,54 |
| 859, 2008 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,12 | 0 | 27,4 | 110,08 | 0,02 | 0,046 | 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: | | 760 | 32,28 | 37,04 | 112,06 | 910,72 | 0,62 | 0,113 | 27,5 | 303,56 | 277,24 | 123,2 | 366,1 | 4,813 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник детский | 75 | 0,375 | 5,48 | 37,05 | 199,02 | 0,09 | 0,02 | 0 | 74,3 | 63,94 | 6,25 | 118,8 | 0 |
| | 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 | 5,775 | 10,48 | 57,21 | 346,26 | 0,15 | 0,2 | 0,04 | 74,3 | 205,94 | 27,25 | 232,8 | 0,2 |
| Итого за десятый день: | | 1575 | 59,89 | 61,13 | 245,64 | 1772,27 | 0,91 | 1,113 | 45,86 | 526,16 | 738,76 | 189,35 | 805,64 | 9,145 |

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 | 535,5 | 17,79 | 17,53 | 83,54 | 563,04 | 0,26 | 0,39 | 16,72 | 213,61 | 296,23 | 57,15 | 254,69 | 2,83 |
| Обед | 778,5 | 32,89 | 31,83 | 117,64 | 888,58 | 0,48 | 0,51 | 25,77 | 260,75 | 342,27 | 104,41 | 370,67 | 5,27 |
| Полдник | 277 | 7,13 | 9,95 | 51,95 | 325,82 | 0,17 | 0,15 | 3,31 | 51,93 | 178,52 | 26,34 | 192,53 | 1,04 |
| Итого за 10 дней | | 57,80 | 59,30 | 253,13 | 1777,43 | 0,91 | 1,05 | 45,80 | 526,29 | 817,02 | 187,89 | 817,89 | 9,15 |
| Выполнение в % соотношении к выполнению нормы | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 107,1 | 92,39 | 88,73 | 99,75 | 95,84 | 88,20 | 111,21 | 111,48 | 122,06 | 107,72 | 91,43 | 92,61 | 94,47 |
| Обед | 111,2143 | 122,03 | 115,11 | 100,33 | 108,03 | 113,14 | 103,41 | 122,69 | 106,43 | 88,90 | 119,32 | 96,28 | 125,46 |
| Полдник | 92,33 | 61,69 | 83,94 | 103,38 | 92,43 | 96,17 | 73,00 | 36,80 | 49,46 | 108,19 | 70,23 | 116,68 | 57,97 |
| Итого за 10 дней | 106,07 | 100,08 | 100,09 | 100,75 | 100,85 | 101,43 | 99,93 | 101,78 | 100,25 | 99,03 | 100,21 | 99,14 | 101,63 |