

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 11х классов | Эн/Ц<br>Ккал | Пищевые вещества |      |      | Витамины (мг) |     |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--------------------------------------|--------------|------------------|------|------|---------------|-----|-----|-----|-------|---------------------------|------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    |  |                                      |              | Б                | Ж    | У    | В1            | С   | А   | Е   | Са    | Р                         | Мг   | Fe  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак            |  |                                      |              |                  |      |      |               |     |     |     |       |                           |      |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром      | 200                                      | 200                                  | 59           | 0,4              | 0,1  | 15,1 | 0             | 0,2 | 0   | 0   | 0     | 10,2                      | 16,5 | 8,8 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                   | 192          | 5,1              | 0,85 | 41   | 0,14          | 0   | 0   | 0   | 247   | 37                        | 38,1 | 0,3 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                   | 75,2         | 2,5              | 7,2  | 0,1  | 0             | 0   | 0,4 | 0,1 | 2     | 3                         | 0    | 0   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак:     |  |                                      | 251          | 5,5              | 0,95 | 56,1 | 0,14          | 0,2 | 0   | 0   | 257,2 | 53,5                      | 46,9 | 2   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Ц Ккал | Пищевые вещества |      |        | Витамины (мг) |   |      |      |       |       |       | Минеральные вещества |  |  |
|--------------------|--|--|-----------|------------------|------|--------|---------------|---|------|------|-------|-------|-------|----------------------|--|--|
|                    |  |  |           | Б                | Ж    | У      | В1            | С | А    | Е    | Са    | Р     | Mg    | Fe                   |  |  |
| Завтрак            |  |  |           |                  |      |        |               |   |      |      |       |       |       |                      |  |  |
| Какао с молоком    | 200                                      | 200                                    | 188,7     | 5,2              | 6,3  | 27,3   | 0,06          | 5 | 0,2  | 0,05 | 126   | 113   | 29    | 0,9                  |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                     | 75,2      | 2,5              | 7,2  | 0,1    | 0             | 0 | 0,4  | 0,1  | 2     | 3     | 0     | 0                    |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                     | 192       | 5,1              | 0,85 | 41     | 0,14          | 0 | 0    | 0    | 247   | 37    | 38,1  | 0,3                  |  |  |
| Итого завтрак:     |  | 843,4                                  |           | 35,78            | 31   | 104,85 | 0,27          | 6 | 0,45 | 0,91 | 633,5 | 534,1 | 112,2 | 2,68                 |  |  |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х класов | Масса порций для детей с 5-11х класов | Эн/Ц Ккал | Пищевые вещества |      |      |      |     | Витамины (мг) |     |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |  |  |  |
|--------------------|---|---------------------------------------|-----------|------------------|------|------|------|-----|---------------|-----|-------|------|------|---------------------------|-----|--|--|--|
|                    |   |                                       |           | Б                | Ж    | У    | В1   | С   | А             | Е   | Са    | Р    | Мг   | Fe                        |     |  |  |  |
| Завтрак            |   |                                       |           |                  |      |      |      |     |               |     |       |      |      |                           |     |  |  |  |
| Чай с сахаром      | 200                                     | 200                                   | 59        | 0,4              | 0,1  | 15,1 | 0    | 0,2 | 0             | 0   | 0     | 10,2 | 16,5 | 8,8                       | 1,7 |  |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                      | 10                                    | 72,5      | 2,5              | 7,2  | 0,1  | 0    | 0   | 0,4           | 0,1 | 2     | 3    | 0    | 0                         |     |  |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                      | 30                                    | 192       | 5,1              | 0,85 | 41   | 0,14 | 0   | 0             | 0   | 247   | 37   | 38,1 | 0,3                       |     |  |  |  |
| Итого завтрак:     |   |                                       | 323,5     | 8                | 8,15 | 56,2 | 0,14 | 0,2 | 0,4           | 0,1 | 259,2 | 56,5 | 46,9 | 2                         |     |  |  |  |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Ц<br>Ккал | Пищевые вещества |      |      | Витамины (мг) |     |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |
|--------------------|--|--|--------------|------------------|------|------|---------------|-----|-----|-----|-------|---------------------------|------|-----|--|--|
|                    |  |  |              | Б                | Ж    | У    | В1            | С   | А   | Е   | Са    | Р                         | Мg   | Fe  |  |  |
| Завтрак            |  |  |              |                  |      |      |               |     |     |     |       |                           |      |     |  |  |
| Чай с сахаром      | 200                                      | 200                                    | 59           | 0,4              | 0,1  | 15,1 | 0             | 0,2 | 0   | 0   | 10,2  | 16,5                      | 8,8  | 1,7 |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                     | 72,5         | 2,5              | 7,2  | 0,1  | 0             | 0   | 0,4 | 0,1 | 2     | 3                         | 0    | 0   |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                     | 192          | 5,1              | 0,85 | 41   | 0,14          | 0   | 0   | 0   | 247   | 37                        | 38,1 | 0,3 |  |  |
| Итого завтрак:     |  |  | 323,5        | 8                | 8,15 | 56,2 | 0,14          | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 259,2 | 56,5                      | 46,9 | 2   |  |  |

| Наименование блюда    | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Ц<br>ккал | Пищевые вещества |              |             | Витамины (мг) |            |             |            |            | Минеральные вещества (мг) |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--------------|------------------|--------------|-------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|---------------------------|-------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                       |  |  |              | Б                | Ж            | У           | В1            | С          | А           | Е          | Са         | Р.                        | Мг          | Fe         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>        |  |  |              |                  |              |             |               |            |             |            |            |                           |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток      | 200                                      | 200                                    | 120,6        | 2,97             | 3,51         | 19,3        | 0             | 0,3        | 0,01        | 0,1        | 120        | 90                        | 14          | 0,1        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное       | 10                                       | 10                                     | 72,5         | 2,5              | 7,2          | 0,1         | 0             | 0          | 0,4         | 0,1        | 2          | 3                         | 0           | 0          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный        | 30                                       | 30                                     | 192          | 5,1              | 0,85         | 41          | 0,14          | 0          | 0           | 0          | 247        | 37                        | 38,1        | 0,3        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  | <b>385,1</b> | <b>10,57</b>     | <b>11,56</b> | <b>60,4</b> | <b>0,14</b>   | <b>0,3</b> | <b>0,41</b> | <b>0,2</b> | <b>369</b> | <b>130</b>                | <b>52,1</b> | <b>0,4</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 11х классов | Эн/Д Ккал | Пищевые вещества |       |      | Витамины (мг) |     |     |      |     | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |
|--------------------|--|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|------|---------------|-----|-----|------|-----|---------------------------|------|-----|--|--|
|                    |  |                                      |           | Б                | Ж     | У    | В1            | С   | А   | Е    | Са  | Р                         | Мг   | Fe  |  |  |
| Завтрак            |  |                                      |           |                  |       |      |               |     |     |      |     |                           |      |     |  |  |
| Какао с молоком    | 200                                      | 200                                  | 188,7     | 5,2              | 6,3   | 27,3 | 0,06          | 5   | 0,2 | 0,05 | 126 | 113                       | 29   | 0,9 |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                   | 72,5      | 2,5              | 7,2   | 0,1  | 0             | 0,4 | 0,1 | 2    | 3   | 0                         | 0    |     |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                   | 192       | 5,1              | 0,85  | 41   | 0,14          | 0   | 0   | 0    | 247 | 37                        | 38,1 | 0,3 |  |  |
| Итого завтрак:     |  |                                      | 453,2     | 12,8             | 14,35 | 68,4 | 0,2           | 5   | 0,6 | 0,15 | 375 | 153                       | 67,1 | 1,2 |  |  |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Ц<br>Ккал | Пищевые вещества |      |      | Витамины (мг) |     |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--------------|------------------|------|------|---------------|-----|-----|-----|-------|---------------------------|------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    |  |  |              | Б                | Ж    | У    | В1            | С   | А   | Е   | Са    | Р                         | Мг   | Fe  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак            |  |  |              |                  |      |      |               |     |     |     |       |                           |      |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром      | 200                                      | 200                                    | 59           | 0,4              | 0,1  | 15,1 | 0             | 0,2 | 0   | 0   | 0     | 10,2                      | 16,5 | 8,8 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                     | 72,5         | 2,5              | 7,2  | 0,1  | 0             | 0   | 0,4 | 0,1 | 2     | 3                         | 0    | 0   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                     | 192          | 5,1              | 0,85 | 41   | 0,14          | 0   | 0   | 0   | 247   | 37                        | 38,1 | 0,3 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак:     |  |  | 323,5        | 8                | 8,15 | 56,2 | 0,14          | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 259,2 | 56,5                      | 46,9 | 2   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Ц<br>Ккал | Пищевые вещества |      |      | Витамины (мг) |     |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |
|--------------------|--|--|--------------|------------------|------|------|---------------|-----|-----|-----|-------|---------------------------|------|-----|--|--|
|                    |  |  |              | Б                | Ж    | У    | В1            | С   | А   | Е   | Са    | Р                         | Мг   | Fe  |  |  |
| Завтрак            |  |  |              |                  |      |      |               |     |     |     |       |                           |      |     |  |  |
| Чай с сахаром      | 200                                      | 200                                    | 59           | 0,4              | 0,1  | 15,1 | 0             | 0,2 | 0   | 0   | 10,2  | 16,5                      | 8,8  | 1,7 |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                     | 72,5         | 2,5              | 7,2  | 0,1  | 0             | 0   | 0,4 | 0,1 | 2     | 3                         | 0    | 0   |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                     | 192          | 5,1              | 0,85 | 41   | 0,14          | 0   | 0   | 0   | 247   | 37                        | 38,1 | 0,3 |  |  |
| Итого завтрак:     |  |  | 323,5        | 8                | 8,15 | 56,2 | 0,14          | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 259,2 | 56,5                      | 46,9 | 2   |  |  |

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блока | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Ц<br>Ккал | Пищевые вещества |      |      | Витамины (мг) |     |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--------------|------------------|------|------|---------------|-----|-----|-----|-------|---------------------------|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    |  |  |              | Б                | Ж    | У    | В1            | С   | А   | Е   | Са    | Р                         | Мг   | Fe  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак            |  |  |              |                  |      |      |               |     |     |     |       |                           |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром      | 200                                      | 200                                    | 59           | 0,4              | 0,1  | 15,1 | 0             | 0,2 | 0   | 0   | 10,2  | 16,5                      | 8,8  | 1,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                     | 72,5         | 2,5              | 7,2  | 0,1  | 0             | 0   | 0,4 | 0,1 | 2     | 3                         | 0    | 0   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                     | 192          | 5,1              | 0,85 | 41   | 0,14          | 0   | 0   | 0   | 247   | 37                        | 38,1 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак:     |  |  | 323,5        | 8                | 8,15 | 56,2 | 0,14          | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 259,2 | 56,5                      | 46,9 | 2   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Ц<br>Ккал | Пищевые вещества |      |      | Витамины (мг) |     |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--------------|------------------|------|------|---------------|-----|-----|-----|-------|---------------------------|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    |  |  |              | Б                | Ж    | У    | В1            | С   | А   | Е   | Са    | Р                         | Мг   | Fe  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак            |  |  |              |                  |      |      |               |     |     |     |       |                           |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром      | 200                                      | 200                                    | 59           | 0,4              | 0,1  | 15,1 | 0             | 0,2 | 0   | 0   | 10,2  | 16,5                      | 8,8  | 1,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                     | 72,5         | 2,5              | 7,2  | 0,1  | 0             | 0   | 0,4 | 0,1 | 2     | 3                         | 0    | 0   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                     | 192          | 5,1              | 0,85 | 41   | 0,14          | 0   | 0   | 0   | 247   | 37                        | 38,1 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак:     |  |  | 323,5        | 8                | 8,15 | 56,2 | 0,14          | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 259,2 | 56,5                      | 46,9 | 2   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Д<br>Ккал | Пищевые вещества |      |      | Витамины (мг) |     |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |
|--------------------|--|--|--------------|------------------|------|------|---------------|-----|-----|-----|-------|---------------------------|------|-----|--|--|
|                    |  |  |              | Б                | Ж    | У    | В1            | С   | А   | Е   | Са    | Р                         | Мг   | Fe  |  |  |
| <b>Завтрак</b>     |  |  |              |                  |      |      |               |     |     |     |       |                           |      |     |  |  |
| Чай с сахаром      | 200                                      | 200                                    | 59           | 0,4              | 0,1  | 15,1 | 0             | 0,2 | 0   | 0   | 10,2  | 16,5                      | 8,8  | 1,7 |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                     | 72,5         | 2,5              | 7,2  | 0,1  | 0             | 0   | 0,4 | 0,1 | 2     | 3                         | 0    | 0   |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                     | 192          | 5,1              | 0,85 | 41   | 0,14          | 0   | 0   | 0   | 247   | 37                        | 38,1 | 0,3 |  |  |
| Итого завтрак:     |  |  | 323,5        | 8                | 8,15 | 56,2 | 0,14          | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 259,2 | 56,5                      | 46,9 | 2   |  |  |

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порций для детей с 1 по 4х классов | Масса порций для детей с 5-11х классов | Эн/Ц<br>Ккал | Пищевые вещества |       |      | Витамины (мг) |     |      |     |     | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--------------|------------------|-------|------|---------------|-----|------|-----|-----|---------------------------|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    |  |  |              | Б                | Ж     | У    | В1            | С   | А    | Е   | Са  | Р                         | Мг   | Fe  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак            |  |  |              |                  |       |      |               |     |      |     |     |                           |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток   | 200                                      | 200                                    | 120,6        | 2,97             | 3,51  | 19,3 | 0             | 0,3 | 0,01 | 0,1 | 120 | 90                        | 14   | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное    | 10                                       | 10                                     | 72,5         | 2,5              | 7,2   | 0,1  | 0             | 0,4 | 0,1  | 2   | 3   | 0                         | 0    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный     | 30                                       | 30                                     | 192          | 5,1              | 0,85  | 41   | 0,14          | 0   | 0    | 247 | 37  | 38,1                      | 0,3  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак:     |  |  | 385,1        | 10,57            | 11,56 | 60,4 | 0,14          | 0,3 | 0,41 | 0,2 | 369 | 130                       | 52,1 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При составлении меню использовано пособие:

Сборник технических нормативов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях». - Изд-во «Хлебпродинформ», 2004