

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ЦО Альянс

\_\_\_\_\_  
Мачихо  
Н.В.  
01.09.2023 г.

## Перспективное меню на 10 дней

Категория: младшие школьники 7-11 лет  
Период: осенне-зимний

Категория : младшие школьники 7-11 лет

Период: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																				
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	0,09	0,00	0,47	2,31	122,31	0,30	18,47	0,00	0,00	230,78	0,00	0,00	0,00
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	6,65	8,70	12,32	149,23	0,05	0,06	0,50	0,64	188,16	0,07	9,00	0,00	18,00	97,20	0,00	0,00	0,00
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,80	124,00	0,02	27,00	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	23,18	32,07	40,78	537,85	0,184	0,06	2,269	3,746	434,47	0,392	54,465	0	18	437,975	0	0	0
7	ОБЕД	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	0	3,2	0,6	24	0	33	0	0	49	0	0	0
144	ОБЕД	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	0,00	6,94	0,74	15,20	0,04	20,40	0,00	0,00	52,60	0,00	0,00	0,00
406	ОБЕД	Плов из отварной птицы	150	15,24	15,14	36,1	341,9	0,02	0	1,24	1,24	31,42	0	29,52	0	0	126,66	0	0	0
495	ОБЕД	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	6,16	1,12	30,16	160,80	0,16	0,07	0,00	3,60	26,40	0,00	45,60	0,00	195,20	155,20	0,00	0,00	0,02
579	ОБЕД	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,50	0,00	0,00	0,50	15,00	0,06	6,00	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	26,7	27,36	126,91	876,21	0,999	0,19	231,5	6,833	104,53	0,26	111,405	0	665,045	336,017	0	0	0,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200,00	49,88	59,43	167,69	1414,06	1,18	0,25	233,86	10,58	539,00	0,65	165,87	0,00	683,05	773,99	0,00	0,00	0,29
<b>День 2</b>																				
165	ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	150	4,27	3,95	14,23	109,50	0,06	0,00	0,69	0,27	123,30	0,03	15,75	0,00	0,00	102,60	0,00	0,00	0,00
93	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,00	0,30	6,00	0,12	3,00	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,40	14,20	0,00	2,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,90	0,90	22,05	105,75	0,08	0,05	22,50	4,95	36,00	0,02	20,25	0,00	625,50	24,75	0,00	0,00	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	6,87	21,55	61,48	473,25	0,155	0,045	25,99	5,92	179,5	0,165	41	0	625,55	148,35	0	0	0,015
42	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,04	1,84	5,76	43,20	0,02	0,02	4,14	0,54	18,58	0,00	12,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
74	ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,62	10,24	73,60	0,06	0,06	5,5	0,64	27,62	0,02	19,26	0	347,48	95,82	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,00	4,55	14,25	0,05	135,30	0,00	0,00	202,65	0,00	0,00	0,00
368	ОБЕД	Гуляш из говядины	90	13,20	14,52	3,30	196,80	0,05	0,00	0,96	1,98	13,80	0,04	22,20	0,00	0,00	142,80	0,00	0,00	0,00
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,64	113,64	0,02	0,06	200	0,64	22,8	0,16	5,7	0	10,44	3,4	0	0	0,24
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	33,39	32,83	103,78	887,65	0,473	0,036	11,13	9,001	206,831	0,101	214,247	0	74,4	534,4	0	0	0,01

																	53			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360,00	40,26	54,38	165,26	1360,90	0,63	0,08	37,13	14,92	386,33	0,27	255,25	0,00	699,90	682,80	0,00	0,00	0,03
<b>День 3</b>																				
321	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	24	18,49	31,01	385,99	0,9	0	0,41	1,01	205,01	9	32	0	0	308	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	50	1,21	2,18	23,2	111,73	0,03	0,01	0,56	0,36	6,83	0,01	2,1	0	35,46	4,2	0	0	0
508	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	1,50	28,00	0,00	7,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00
458е	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,9	22,05	105,75	0,08	0,05	22,5	4,95	36	0,02	20,25	0	625,5	24,75	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			390	19,35	14,67	72,5	490,78	0,088	0,338	1,54	2,576	207,962	0,102	35,05	0,105	171,094	251,11	0	0	0,045
5	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	0	22	0,8	36	0,14	17	0	0	45	0	0	0
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	0,00	6,32	1,00	51,00	0,02	38,60	0,00	0,00	132,60	0,00	0,00	0,00
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	0,00	5,10	1,05	39,00	0,05	28,50	0,00	0,00	85,50	0,00	0,00	0,00
388	ОБЕД	Тефтели из говядины в томатном соусе	100	9,27	9,63	7,20	153,00	0,05	0,00	0,90	1,44	20,70	0,06	13,50	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,00
518	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	4	2,8	14	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Пшеничный хлеб	40	4,5	0,45	27,9	133,68	0,06	0	0	0,66	12,08	0	8,48	0	0	39,32	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	26,07	27,59	101,9	760,23	0,251	0,04	9,652	4,53	123,26	0,128	101,818	0	0	342,47	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1150,00	45,42	42,26	174,40	1251,01	0,34	0,38	11,19	7,11	331,22	0,23	136,87	0,11	171,09	593,58	0,00	0,00	0,05

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 4</b>																				
266	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	150	5,46	6,57	22,24	169,84	0,12	0,00	1,16	0,93	117,60	0,05	41,70	0,00	0,00	154,50	0,00	0,00	0,00
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	6,65	8,70	12,32	149,23	0,05	0,06	0,50	0,64	188,16	0,07	9,00	0,00	18,00	97,20	0,00	0,00	0,00
503	ЗАВТРАК	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
458д	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	150	3,38	1,12	47,25	216,00	0,09	0,12	22,50	1,35	18,00	0,05	94,50	0,00	783,00	63,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	15,9	17,07	104,27	632,53	0,284	0,18	28,459	4,016	345,76	0,162	159,2	0	801	330,7	0	0	0
36	ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	6,10	2,50	69,00	0,03	0	11,1	0,6	23	0	17	0	0	26	0	0	0
62	ОБЕД	Борщ на мясном бульоне	200	7,92	5,82	10,98	128,00	0,1	0,12	12,5	1,76	49	0	36,6	0	568,14	126,48	0	0	0
415	ОБЕД	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,03	0,00	0,00	0,51	4,80	0,05	21,75	0,00	0,00	68,55	0,00	0,00	0,00
453	ОБЕД	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,005	0	0,78	0,185	2,25	0,015	3,75	0	0	7,7	0	0	0
345	ОБЕД	Котлеты рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,00	0,36	0,54	31,50	0,02	20,70	0,00	0,00	144,00	0,00	0,00	0,00

510	ОБЕД	Компот из свежих фруктов (апельсинов с яблоками)	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,04	0,00	11,60	0,80	19,00	0,00	8,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,0	0,00
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	4,5	0,45	27,9	133,68	0,06	0	0	0,66	12,08	0	8,48	0	0	39,32	0	0	0
540	ОБЕД	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	16,94	0,04	0,00	0,10	0,70	11,00	0,01	7,00	0,00	0,00	31,00	0,00	0,0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	24,82	15,65	91,63	612,7	0,462	0,094	29,44 4	7,486	162,084	0,063	136,728	0	195,2	439,1	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380,00	40,72	32,72	195,90	1245,23	0,75	0,27	57,90	11,50	507,84	0,23	295,93	0,00	996,20	769,8 0	0,00	0,0	0,02
<b>День 5</b>																				
164	ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	0,00	1,28	0,26	155,60	0,04	23,00	0,00	0,00	137,2 0	0,00	0,0	0,00
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,00	0,30	6,00	0,12	3,00	0,00	0,00	17,00	0,00	0,0	0,00
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0,00	1,30	0,40	127,00	0,00	15,00	0,00	0,00	127,0 0	0,00	0,0	0,00
458e	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,9	22,05	105,75	0,08	0,05	22,5	4,95	36	0,02	20,25	0	625,5	24,75	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	15,42	30,16	83,84	668,97	0,2	0,14	2,98	1,58	397,62	0,16	58,88	0	0	281,2	0	0	0
4	ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0	5	0,5	18	0	13	0	0	33	0	0	0
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,00	0,00	0,23	0,02	0,43	0,00	0,67	0,00	0,00	1,61	0,00	0,0	0,00
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	12,48	10,3	13,59	197,17	0,11	0,06	16,58	0,8	12,33	0	19,31	0	459,41	51,02	0	0	0,03
499	ОБЕД	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,00	0,20	1,00	62,00	0,00	23,00	0,00	0,00	71,00	0,00	0,0	0,00
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80-40	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	29,5	27,18	156,48	811,94	0,238	0,052	3,54	5,806	131,524	0,052	100,6	0	74,4	337,2 12	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380,00	44,92	57,34	240,32	1480,91	0,44	0,19	6,52	7,39	529,14	0,21	159,48	0,00	74,40	618,4 1	0,00	0,0	0,01
<b>День 6</b>																				
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,00	1,32	0,56	126,60	0,08	30,60	0,00	0,00	140,4 0	0,00	0,0	0,00
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	40	1,21	2,18	23,20	111,73	0,03	0,01	0,56	0,36	6,83	0,01	2,10	0,00	35,46	4,20	0,00	0,0	0,00
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	0,10	126,00	0,02	14,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,0	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	10,86	8,43	94,94	506,37	0,198	0,098	239,3 1	2,296	151,632	0,212	36,8	0	200,90 4	141,6	0	0	0,24
28	ОБЕД	Салат из свежей моркови	100	10	8	4,8	98,7				4,51	12,80	0,00	14,40	0,00	0,00	36,80	0,00	0,0	0,00
74	ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,62	10,24	73,60	0,06	0,06	5,5	0,64	27,62	0,02	19,26	0	347,48	95,82	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,55	14,25	0,05	135,3	0	0	202,6 5	0	0	0
368	ОБЕД	Гуляш из говядины	100	13,2	14,52	3,3	196,8	0,05	0	0,96	1,98	13,8	0,04	22,2	0	0	142,8	0	0	0
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,64	113,64	0,02	0,06	200	0,64	22,8	0,16	5,7	0	10,44	3,4	0	0	0,24
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	4,50	0,45	27,90	133,68	0,06	0,00	0,00	0,66	12,08	0,00	8,48	0,00	0,00	39,32	0,00	0,0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	25,23	25,83	90,77	696,28	0,251	0	11,06 3	5,733	74,48	0,06	78,25	0	0	307,4 1	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1160	36,09	34,26	185,71	1202,7	0,449	0,098	250,3	8,029	226,11	0,272	115,05	0	200,9	449,0	0	0	0,24



ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	23,73	36,42	66,02	774,24	0,329	0,275	124,55	7,795	154,675	0,114	76,35	0	683,37	284,88	0,015	0	0,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	31,55	59,18	141,59	1318,8	0,484	0,32	148,84	14,805	380,28	0,289	129,6	0	1308,9	482,83	0,015	0	0,085
<b>День 9</b>																				
268	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	150	4,82	5,16	16,52	131,8	0,06	0	1,28	0,26	155,6	0,04	23	0	0	137,2	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	60	1,21	2,18	23,20	111,73	0,03	0,01	0,56	0,36	6,83	0,01	2,10	0,00	35,46	4,20	0,00	0,0	0,00
500	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,00	0,40	0,80	129,00	0,00	13,00	0,00	0,00	87,00	0,00	0,0	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	18,89	26,75	62,75	566,12	0,155	0	1,57	3,638	250,98	0,303	50,17	0	0	340,173	0	0	0
52	ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,2	5,2	11,84	99,2	0,03	0	4,32	1,2	32	0	21,6	0	0	40	0	0	0
53	ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,68	5,38	8,10	88,15	0,05	0,05	11,55	0,675	30,6	0	18,35	0	0	0	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре с подливом	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	0,00	5,10	1,05	39,00	0,05	28,50	0,00	0,00	85,50	0,00	0,0	0,00
345	ОБЕД	Котлеты рыбные	100	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,00	0,36	0,54	31,50	0,02	20,70	0,00	0,00	144,00	0,00	0,0	0,00
507	ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0,00	4,30	1,10	22,00	0,00	14,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,0	0,00
108	ОБЕД	Пшеничный хлеб	40	4,50	0,45	27,90	133,68	0,06	0,00	0,00	0,66	12,08	0,00	8,48	0,00	0,00	39,32	0,00	0,0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	27,13	24,72	96,92	718,78	0,211	0	12,148	5,248	105,213	0,009	63,647	0	0	271,83	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1190	46,02	51,47	159,67	1284,9	0,366	0	13,718	8,886	356,19	0,312	113,82	0	0	612	0	0	0

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 10</b>																				
321	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	24,00	18,49	31,01	385,99	0,90	0,00	0,41	1,01	205,01	9,00	32,00	0,00	0,00	308,00	0,00	0,0	0,00
555	ЗАВТРАК	"Крендель сахарный"	75	5,20	9,80	44,10	285,00	0,06	0,00	0,00	0,60	12,00	0,07	7,00	0,00	0,00	44,00	0,00	0,0	0,00
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0,00	1,30	0,40	127,00	0,00	15,00	0,00	0,00	127,00	0,00	0,0	0,00
458д	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	100	0,90	0,90	22,05	105,75	0,08	0,05	22,50	4,95	36,00	0,02	20,25	0,00	625,50	24,75	0,00	0,0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			425	30,7	29,59	91,01	751,99	1	0	1,705	2,005	344,005	9,068	53,992	0	0	478,997	0	0	0
4	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0	27,8	0,6	44	0	17	0	0	32	0	0	0
68	ОБЕД	Свекольник	200	1,54	3,92	10,52	83,34	0,04	0,04	3,72	0,92	21,74	0,00	19,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00

291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,00	0,02	0,78	5,70	0,00	8,10	0,00	0,00	35,70	0,00	0,00	0,00
412	ОБЕД	Котлеты куриные	100	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0	0,688	0,912	29,712	0,032	14,856	0	0	75,432	0	0	0
493	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
108	ОБЕД	Пшеничный хлеб	40	4,50	0,45	27,90	133,68	0,06	0,00	0,00	0,66	12,08	0,00	8,48	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	24,73	32,43	74,66	690,74	0,36	0,08	11,252	6,966	144,52	0,081	109,348	0	0	318,2	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1185	55,43	62,02	165,67	1442,7	1,36	0,08	12,957	8,971	488,53	9,149	163,34	0	0	797,2	0	0	0
Среднее значение за период			1274,50	44,36	50,22	182,16	1355,92	0,66	0,20	80,62	10,15	428,84	1,19	170,49	0,01	493,31	641,21	0,00	0,00	0,08