

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Муниципальное казенное учреждение «Начальная школа – детский сад №12



А.А. Скутина.

12 января 2026г

## Десятидневное меню для обучающихся школьного отделения (1-4 классы).

Сборник технических нормативов  
для питания детей  
в дошкольных организациях.  
Методические рекомендации  
и технические документы, часть 1 и 2 г. Екатеринбург 2012г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей  
в дошкольных организациях  
Составители: Могильный М.П. и Тутельян Г.В. 2012г.

г. Гауда 2026г.

1 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	I						
416	Каша Манная	250	6,27	6,07	35,91	231,58	0,07	0,42	0,03	1,11	0,06	0,10	0,00	0,07	0,44	9,20	92,95	16,25	88,81	0,43	0,57	42,34	169,82	7,20						
5/1	Салат из белокочанной капусты	60	1	3,94	5,85	63,47	0,03	9,20	0,20	1,77	0,00	0,03	0,00	0,08	0,38	5,90	27,90	10,72	19,31	0,55	0,24	8,82	112,64	2,00						
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00						
391	Чай	200	0,04	0	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	0,00						
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>10,32</b>	<b>18,5</b>	<b>71,07</b>	<b>500,93</b>	<b>0,15</b>	<b>9,63</b>	<b>0,3</b>	<b>3,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,34</b>	<b>25,9</b>	<b>139,5</b>	<b>41,44</b>	<b>141,75</b>	<b>1,86</b>	<b>1,13</b>	<b>256,32</b>	<b>341,42</b>	<b>9,2</b>						
										<b>ОБЕД</b>																				
72	Щи по-Уральски (с крупой)	250	9,92	11,99	19,34	226,19	0,16	15,91	0,63	2,73	0,00	0,13	0,20	0,53	3,50	18,03	79,24	50,10	145,86	2,34	1,67	47,64	636,00	9,34						
235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	10,77	11,39	14,64	257,74	0,14	6,87	0,07	0,47	0,17	0,12	0,05	0,31	1,50	9,74	72,60	46,53	183,27	1,34	1,12	84,65	703,05	79,23						
376	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00						
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00						
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76						
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>25,62</b>	<b>24,1</b>	<b>87,23</b>	<b>725,43</b>	<b>0,43</b>	<b>31,58</b>	<b>0,71</b>	<b>4,93</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>0,25</b>	<b>0,99</b>	<b>6,18</b>	<b>45,73</b>	<b>188,5</b>	<b>125,36</b>	<b>389,21</b>	<b>6,82</b>	<b>3,36</b>	<b>460,81</b>	<b>1662,17</b>	<b>90,33</b>						
	<b>Итого за День</b>	<b>1400</b>	<b>35,94</b>	<b>42,6</b>	<b>158,3</b>	<b>1226,36</b>	<b>0,58</b>	<b>41,21</b>	<b>1,01</b>	<b>8,81</b>	<b>0,38</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>1,19</b>	<b>7,52</b>	<b>71,63</b>	<b>328</b>	<b>166,8</b>	<b>530,96</b>	<b>8,68</b>	<b>4,49</b>	<b>717,13</b>	<b>2003,59</b>	<b>99,53</b>						



3 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергич. еская ценность (ккал.)	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиева я к-та	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І			
415	Каша рисовая	257	4,98	8,48	36,97	244,61	0,04	0,42	0,04	0,33	0,11	0,11	0,00	0,07	0,56	7,52	87,64	27,31	112,12	0,43	0,89	45,82	157,78	7,75			
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	0,00			
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76			
	Итого:	607	8,38	17,32	74,90	491,85	0,12	9,23	0,12	1,88	0,26	0,16	0,00	0,19	1,34	20,08	120,37	48,82	155,43	3,25	1,34	273,86	461,38	9,51			
ОБЕД																											
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,78	8,66	20,97	197,35	0,12	6,12	0,58	1,64	0,00	0,01	0,18	0,41	2,96	12,72	52,53	34,05	113,92	1,73	1,24	36,37	492,59	6,96			
260	Тертельи рыбные паровые	90	9,96	6,50	12,14	146,97	0,08	0,06	0,06	2,74	0,00	0,05	0,00	0,09	0,81	7,34	26,04	34,78	143,38	0,65	0,90	24,41	270,71	83,15			
321	Пюре картофельное	180	3,31	5,17	23,09	152,49	0,14	11,30	0,04	0,25	0,08	0,12	0,00	0,42	1,48	11,20	33,51	31,22	88,24	1,29	0,59	17,35	825,15	8,8			
5/1	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,94	5,85	63,47	0,03	9,20	0,20	1,77	0,00	0,03	0,00	0,08	0,38	5,90	27,90	10,72	19,31	0,55	0,24	8,82	112,64	2			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0				
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,4	0			
	Итого:	840	27,63	24,64	106,68	760,42	0,47	26,68	0,88	7,58	0,08	0,24	0,18	1,08	6,55	53,36	162,56	132,46	415,25	5,42	3,41	392,59	1779,57	100,91			
	Итого за День	1447	36,01	41,96	181,58	1252,27	0,59	35,906	1	9,46	0,34	0,4	0,18	1,27	7,89	73,44	282,93	181,28	570,68	8,67	4,75	666,45	2240,95	110,42			

4 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Na	К	I				
208	Макаронные, запеченные с яйцом	180	5,26	6,27	29,07	208,93	0,06	0,07	0,02	2,05	0,05	0,05	0,00	0,06	0,41	9,47	46,73	9,73	56,41	0,08	0,42	17,92	94,50	3,38				
27	Салат "Мишут"	80	0,63	6,20	6,46	85,74	0,03	5,90	0,84	3,00	0,00	0,03	0,00	0,07	0,47	3,87	23,96	16,17	23,48	1,27	0,19	18,21	184,81	2,55				
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00				
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	0,00				
	Итого:	510	8,94	20,96	64,84	500,55	0,14	5,98	0,93	6,05	0,20	0,11	0,00	0,18	1,40	24,14	89,34	40,37	113,52	2,23	0,93	241,29	338,27	5,93				
57	Борщ с капустой и картофелем	250	7,68	10,27	16,50	189,79	0,09	13,33	0,55	2,50	0,00	0,11	0,16	0,42	2,73	17,44	70,89	39,99	110,65	2,04	1,29	54,95	542,65	9,42				
277	Гуляш из отварного мяса	90	20,18	20,71	3,85	282,27	0,07	0,92	0,20	2,38	0,00	0,12	2,81	0,42	4,21	11,64	17,74	25,58	176,81	2,60	3,65	73,30	413,97	8,61				
414	Каша гречневая	185	9,71	6,54	43,90	272,90	0,26	0,00	0,02	5,38	0,08	0,15	0,00	0,32	2,66	25,34	19,63	143,64	213,18	5,00	1,63	3,81	302,07	2,61				
348	Сок томатный	30	0,38	1,54	2,22	24,51	0,01	0,82	0,07	0,09	0,03	0,01	0,00	0,03	0,10	1,65	4,33	3,12	5,41	0,14	0,08	1,58	43,74	0,52				
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00				
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00				
	Итого:	815	42,53	39,43	111,10	969,61	0,53	15,07	0,84	11,53	0,11	0,42	2,97	1,27	10,62	72,27	135,17	234,02	556,45	10,98	7,09	439,28	1380,91	21,16				
	Итого за день	1325	51,47	60,39	175,94	1470,16	0,67	21,05	1,77	17,58	0,31	0,53	2,97	1,45	12,02	96,41	224,51	274,39	669,97	13,214	8,02	680,57	1719,18	27,09				

## 5 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І			
190	Каша "Дружба"	257	6,96	9,55	40,57	276,80	0,13	0,52	0,05	0,88	0,11	0,14	0,00	0,17	0,64	13,66	116,38	39,43	152,37	0,97	1,11	56,42	219,52	10,39			
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00			
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76			
	Итого:	607	10,36	18,39	78,50	524,04	0,21	9,33	0,13	2,43	0,26	0,19	0,00	0,29	1,42	26,22	149,11	60,94	195,68	3,79	1,56	284,46	523,12	21,15			
ОБЕД																											
94	Суп крестьянский с пшеном	250	8,16	8,19	20,66	189,20	0,14	6,02	0,54	1,69	0,00	0,08	0,16	0,43	2,77	14,74	49,40	39,74	122,98	1,72	1,26	33,85	490,29	6,98			
152	Запеканка капустная с мясом	180	20,57	15,83	23,53	320,06	0,12	33,44	0,03	2,26	0,08	0,21	0,00	0,29	4,34	22,99	96,70	53,98	206,92	2,93	3,66	108,49	657,92	11,87			
347	Соус белый основной	30	0,18	1,22	1,11	16,11	0,00	0,04	0,01	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,49	2,98	0,70	2,08	0,04	0,02	0,52	3,80	0,05			
433	Напиток витаминный "Витощка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20,00	120,00	2,34	1,68	0,34	0,50	0,36	3,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00			
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
	Итого:	720	33,49	25,61	94,41	747,46	0,66	59,50	120,58	7,50	1,78	0,66	0,66	1,16	11,05	174,42	162,88	114,22	382,38	5,89	5,38	446,56	1244,61	18,90			
	Итого за день	1327	43,85	44	172,91	1271,5	0,87	68,83	120,71	9,93	2,04	0,85	0,66	1,45	12,47	200,64	311,99	175,16	578,06	9,68	6,94	731,02	1767,73	40,05			

6 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І			
418	Каша ячневая	257	8,14	9,40	44,00	293,66	0,14	0,52	0,05	0,15	0,11	0,15	0,00	0,29	1,27	17,42	145,24	36,43	241,14	1,07	1,00	59,43	259,06	9,00			
1	Булгуродлы с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00			
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00			
	Итого:	607	11,68	17,89	84,17	543,19	0,20	1,33	0,12	1,15	0,26	0,19	0,00	0,38	1,87	28,32	170,19	54,50	281,07	3,21	1,36	270,59	438,02	19,00			
ОБЕД																											
87	Суп с рыбными консервами	250	7,78	0,43	20,05	115,52	0,09	6,07	0,32	1,75	0,00	0,12	0,00	0,38	2,19	13,19	27,77	26,25	82,14	2,47	0,48	9,98	438,63	4,30			
305	Котлеты рубленые из птицы	100	16,92	18,72	5,97	259,59	0,07	0,64	0,06	1,44	0,00	0,12	0,49	0,46	5,91	3,81	20,38	23,73	164,19	2,03	1,82	116,78	204,90	5,31			
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,43	4,77	41,07	233,00	0,08	0,00	0,02	1,37	0,08	0,03	0,00	0,10	0,58	12,00	14,08	8,84	48,42	1,12	0,44	2,54	74,64	0,90			
348	Соус томатный	30	0,38	1,54	2,22	24,51	0,01	0,82	0,07	0,09	0,03	0,01	0,00	0,03	0,10	1,65	4,33	3,12	5,41	0,14	0,08	1,58	43,74	0,52			
376	Компот из сухенных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00				
32/1	Хлеб "Крестянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
	Итого:	820	36,09	25,83	113,94	832,76	0,35	7,53	0,47	5,83	0,11	0,31	0,49	1,05	9,70	46,85	89,14	83,63	350,56	6,96	3,26	436,52	840,39	11,03			
	Итого за день	1427	47,77	43,72	198,11	1375,95	0,55	8,86	0,59	6,98	0,37	0,5	0,49	1,43	11,57	75,17	259,33	138,13	631,63	10,17	4,62	707,11	1278,41	30,03			

7 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І			
417	Каша пшеничная	250	8,47	10,01	43,26	297,35	0,17	0,24	0,04	1,44	0,11	0,12	0,00	0,26	0,70	24,30	123,45	49,37	178,35	1,46	1,24	56,87	252,07	11,23			
1	Булгур/бороды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00			
	Итого:	500	11,52	18,50	72,57	503,23	0,22	0,25	0,11	2,44	0,26	0,15	0,00	0,31	1,22	35,10	142,10	63,84	211,98	2,34	1,56	262,03	311,03	20,23			
99	Суп-пюре гороховый с гречками	270	13,30	10,78	23,54	244,52	0,23	5,69	0,50	4,80	0,00	0,12	0,88	0,35	2,54	15,05	62,64	50,67	153,85	3,26	2,33	40,66	693,88	8,27			
304	Плов из птицы	180	16,31	22,55	31,23	392,92	0,07	1,10	0,25	4,20	0,00	0,12	0,41	0,48	5,26	12,82	20,78	35,31	177,26	1,63	2,26	59,89	222,49	5,84			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00			
32/1	Хлеб "Крестянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
	Итого:	710	34,19	33,70	99,40	837,58	0,40	6,79	0,75	10,18	0,00	0,27	1,29	0,91	8,72	44,07	106,00	107,67	381,51	6,09	5,03	406,19	994,85	14,11			
	Итого за день	1210	45,71	52,2	171,97	1340,81	0,62	7,04	0,86	12,62	0,26	0,42	1,29	1,22	9,94	79,17	248,1	171,51	593,49	8,43	6,59	668,22	1305,88	34,34			

ОБЕД

8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Д	B2	B12	B6	PP	Фолиевая кислота	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Na	K	I			
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,52	5,29	16,05	174,36	0,03	0,24	0,02	0,38	0,04	0,10	0,00	0,02	0,02	7,50	112,87	14,62	85,35	0,38	0,51	52,01	165,31	9,23			
71	Салат из моркови с яблоками	90	0,90	4,51	7,87	76,83	0,04	2,04	1,31	2,42	0,00	0,04	0,00	0,10	0,57	6,30	32,92	23,87	34,53	0,95	0,29	18,56	182,09	3,66			
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,10	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00			
399	Соки овощные, фруктовые	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,08	0,10	24,70	170,74	56,56	159,81	3,47	1,16	281,73	526,36	22,89		
	Итого:	850	8,96	18,29	64,09	500,72	0,13	3,09	1,40	3,80	0,19	0,18	0,00	0,21	1,19	24,70	170,74	56,56	159,81	3,47	1,16	281,73	526,36	22,89			
5/2	Свекольник со сметаной	250	7,69	11,21	17,48	209,53	0,09	7,76	0,55	2,50	0,00	0,12	0,16	0,38	2,61	17,79	72,97	41,96	120,00	2,16	1,31	66,34	597,06	11,21			
321	Пюре картофельное	180	3,31	5,17	23,09	152,49	0,14	11,30	0,04	0,25	0,08	0,12	0,00	0,42	1,48	11,20	33,51	31,22	88,24	1,29	0,59	17,35	825,15	8,80			
5/1	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,94	5,85	63,47	0,03	9,20	0,20	1,77	0,00	0,03	0,00	0,08	0,38	5,90	27,90	10,72	19,31	0,55	0,24	8,82	112,64	2,00			
242	Рыба тушеная с овощами	100	14,57	0,83	0,59	80,43	0,08	0,42	0,11	0,28	0,00	0,09	0,00	0,10	1,03	5,32	41,07	48,76	207,48	0,80	1,10	39,16	409,37	140,97			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00			
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
	Итого:	850	31,15	21,52	91,64	706,06	0,44	28,68	0,90	5,98	0,08	0,39	0,16	1,06	6,42	56,41	198,03	154,35	485,43	6,00	3,68	437,31	2022,70	162,98			
	Итого за день	1700	40,11	39,81	155,73	1206,78	0,57	31,77	2,3	9,78	0,27	0,57	0,16	1,27	7,612	81,11	368,77	210,91	645,24	9,47	4,84	719,04	2549,06	185,87			

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Mg	P	Fe	Zn	Na	K	I			
																									Обед	0,11	6,28
195	Манный пудинг с джемом	180	6,42	8,86	72,19	391,12	0,07	6,14	0,06	1,10	0,12	0,10	0,00	0,06	0,63	11,06	88,99	24,43	100,93	1,06	0,47	69,89	267,99	5,80			
1	Булгуровый суп с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00			
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,00	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	9,00		
	Итого:	530	9,82	17,7	110,12	638,36	0,15	14,95	0,14	2,65	0,27	0,15	0	0,18	1,41	23,62	121,72	45,94	144,24	3,88	0,92	297,93	571,59	16,56			
76	Рассолыник Ленинградский	250	7,68	10,12	20,17	203,12	0,11	6,28	0,52	2,85	0,00	0,10	0,15	0,40	2,70	12,11	53,51	36,71	132,66	1,71	1,08	309,84	506,00	6,11			
137	Рагу овощное с мясом	200	15,65	19,14	15,46	317,49	0,13	9,84	0,70	3,34	0,03	0,15	1,90	0,55	3,78	18,38	39,41	42,28	172,14	2,78	2,95	61,23	712,16	11,05			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00				
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
	Итого:	710	27,91	29,63	80,26	720,75	0,34	16,12	1,22	7,37	0,03	0,28	2,05	1,03	7,40	46,69	115,50	100,68	355,20	5,69	4,47	676,71	1296,64	17,16			
	Итого за день	1240	37,73	47,33	190,38	1359,11	0,49	31,07	1,36	10,02	0,3	0,43	2,05	1,21	8,81	70,31	237,22	146,62	499,44	9,57	5,39	974,64	1868,23	33,72			

10 День  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Д	B2	B12	B6	PP	Фолиевая кислота	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Na	K	I			
413	Каша геркулесовая	257	8,92	11,72	39,43	209,06	0,18	0,24	0,04	1,75	0,11	0,14	0,00	0,12	0,48	16,00	135,43	70,58	222,14	1,92	1,96	62,06	312,67	12,00			
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00			
<b>Итого:</b>			<b>11,97</b>	<b>20,21</b>	<b>68,74</b>	<b>504,94</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>	<b>2,75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0,17</b>	<b>1</b>	<b>26,8</b>	<b>154,08</b>	<b>85,05</b>	<b>255,77</b>	<b>2,8</b>	<b>2,28</b>	<b>267,22</b>	<b>371,63</b>	<b>21</b>			
<b>ОБЕД</b>																											
80	Суп картофельный с крупой	260	7,80	8,99	21,89	204,56	0,15	7,35	0,49	1,61	0,00	0,10	0,14	0,46	2,67	14,69	53,68	40,29	124,60	1,77	1,23	34,49	584,24	8,29			
315	Рис отварной	185	4,40	4,63	46,16	243,85	0,04	0,00	0,02	0,40	0,08	0,04	0,00	0,12	0,82	12,21	5,14	28,92	87,51	0,59	0,92	8,06	65,01	0,90			
277	Гуляш из отварного мяса кур	90	17,23	21,62	3,91	278,93	0,07	1,66	0,29	2,40	0,00	0,13	0,51	0,53	5,95	7,20	23,50	21,93	152,80	1,60	2,09	69,02	243,46	6,70			
433	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20,00	120,00	2,34	1,68	0,34	0,50	0,36	3,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00			
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
<b>Итого:</b>			<b>34,01</b>	<b>35,61</b>	<b>121,07</b>	<b>949,43</b>	<b>0,66</b>	<b>29,01</b>	<b>120,80</b>	<b>7,93</b>	<b>1,76</b>	<b>0,64</b>	<b>1,15</b>	<b>1,55</b>	<b>13,36</b>	<b>170,30</b>	<b>96,12</b>	<b>110,94</b>	<b>415,31</b>	<b>5,16</b>	<b>4,68</b>	<b>415,17</b>	<b>985,31</b>	<b>15,89</b>			
<b>Итого за День</b>			<b>1302</b>	<b>45,98</b>	<b>55,82</b>	<b>189,81</b>	<b>1454,37</b>	<b>0,89</b>	<b>29,26</b>	<b>120,91</b>	<b>10,68</b>	<b>2,02</b>	<b>0,81</b>	<b>1,15</b>	<b>1,72</b>	<b>14,36</b>	<b>197,1</b>	<b>250,2</b>	<b>195,99</b>	<b>671,08</b>	<b>7,96</b>	<b>6,96</b>	<b>682,39</b>	<b>1356,94</b>	<b>36,89</b>		
<b>Общие показатели за 10 дней:</b>			<b>13796</b>	<b>427,22</b>	<b>494,1</b>	<b>1755,41</b>	<b>13395,49</b>	<b>6,32</b>	<b>303,07</b>	<b>251,28</b>	<b>108,77</b>	<b>6,74</b>	<b>5,42</b>	<b>9,84</b>	<b>13,54</b>	<b>103,50</b>	<b>1018,67</b>	<b>2758,54</b>	<b>1801,62</b>	<b>5892,01</b>	<b>95,76</b>	<b>57,6</b>	<b>7559,16</b>	<b>17666,31</b>	<b>624,48</b>		
<b>Средние за 1 день</b>			<b>1379,6</b>	<b>42,72</b>	<b>49,41</b>	<b>175,54</b>	<b>1339,55</b>	<b>0,63</b>	<b>30,31</b>	<b>25,13</b>	<b>10,88</b>	<b>0,67</b>	<b>0,54</b>	<b>0,98</b>	<b>1,35</b>	<b>10,35</b>	<b>101,87</b>	<b>275,85</b>	<b>180,16</b>	<b>589,2</b>	<b>9,58</b>	<b>5,76</b>	<b>755,92</b>	<b>1766,63</b>	<b>62,45</b>		

Прошито и пронумеровано  
*Ваша мама* лист(ов)  
Директор МКОУ начальной школы -  
детский сад №12 *М.А. Скутина*

