



**Примерное десятидневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
в столовой НСМШ для учащихся возрастной категории  
от 7 до 11 лет  
(льготное питание)**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества(мг)			
				Б	Ж	У		Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg
<b>Неделя 1 День 1</b>	№3	<b>Бутерброд с сыром</b> -сыр российский 16/15 -масло сливочное 72,5% 5/5 -хлеб пшеничный 15/15	35	4,7	7,9	7,3	123	0,03	0,3	78	4,8	142	117	20,2	0,5
	54 -10 2020	<b>Омлет натуральный</b> -яйцо куриное 101,6/92,3 -молоко 3,2% 57,7/57,7 -масло сливочное 11,6/11,6 -соль поваренная йодированная 0,45/0,45	150	112,7	18	3,3	225,5	0,06	183	0,3		110	203	17	2,1
	№ 693	<b>Какао с молоком</b> -какао-порошок 4/4 -молоко 3,2% 100/100 -вода 110/110 -сахар 15/15	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	17,3	0,68		143	130	34	1,09
		<b>Фрукты свежие: Яблоко</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0,2	16	11	9	2,2
	ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>	545	126,6	32	69	684	0,25	200	94	5,7	428	480	139	147

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества(мг)			
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р
Неделя 1 День 2	54-5з-2020	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> - помидоры 32,5/28,8 -огурец 23,7/21 - лук репчатый 8,1/7,2 -масло подсолнечное 3/3 -соль поваренная пищевая 0,2/0,2	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	64,4	11,5	30	17	18	10	14
	54 -21 2020	<b>Курица отварная</b> -куриная грудка (филе) 130/115,2 - лук репчатый 3,6/3,2 -петрушка(зелень) 3,6/3,2 -соль поваренная йодированная0,4/0,4	80	19,3	1,4	0,7	123,4	0,04	18,4	2,16	40	13	132	67	1,12
	54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b> -картофель 171,4/126 -молоко 24/24 -масло сливочное 6,8/6,8 -соль поваренная йодированная 0,5/0,5	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	4	39	84	28	43
	54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b> -чай черный байховый 1/1 -сахар-песок 7/7 -вода200/200	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04		4,5	7,2	3,8	0,73
	ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>	530	27	10,3	50	433	0,28	106,9	23,9	74,7	87,4	260,5	166,5	60,2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества(мг)				
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg
Неделя 1 День 3	№ 366	<b>Запеканка из творога</b> -творог 142/140 -мука пшеничная 12/12 -сахар10 -яйца 4,4/4 -масло сливочное 6/6 -сухари панировочные 6/6 -сметана 6/6	150	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	51,1	0,29	1,08	224	291	32	50	
		<b>Молоко сгущенное</b>	20	1,4	1,7	11,2	66	0,01	8,4	0,2	0	61,4	43,8	6,8	0,04	
		№643	<b>Кисель из кураги</b> -курага 20/20 -сахар 20/20 -крахмал картофельный 9/9 -кислота лимонная 0,02/0,02	200	1,2	0,1	36	126	0,01	0	0,32		28	25	18	0,58
			<b>Фрукты свежие: Банан</b>	100	2,2	0,8	31,5	64	0,04	0	10	0	12	42	63	0,9
		ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
		ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
			<b>Итого:</b>	530	38,2	13,8	121,6	598,8	0,21	59,5	70,3	1,51	340,8	421	177,5	52,9

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества(мг)			
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р
Неделя 1 День 4	№ 43	<b>Салат из белокочанной капусты</b> -капуста белокочанная 59,4/ 47,4 -морковь 7,8/ 6 -масло растительное 3/ 3 -сахар 3/ 3 -лимонная кислота 0,1/ 0,1 -соль поваренная йодированная 0,2/ 0,2	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	122	34,8	0	40	30	15	13
	№ 451	<b>Котлеты из говядины</b> - говядина(котлетное мясо) 80/ 59,2 -хлеб пшеничный 14,4/ 14,4 -молоко или вода 19,2/ 19,2 -сухари панировочные 8/ 8 -масло сливочное 4,8/ 4,8	80	13,7	13,1	12,4	221,3	0,5	16,6	0,09	0	30	138	20	46
	№ 54-1г 2020	<b>Макаронны отварные</b> -макаронные изделия 51/ 51 -масло сливочное 6,8/ 6,8 -соль поваренная йодированная 0,5/ 0,5 -вода 306/ 306	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18,4	0		12	41	7,2	12
	№639	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> -смесь сухофруктов 20/ 20 -сахар 15 /15 -лимонная кислота 0,2/ 0,2	200	0,9	0	31,6	124	0	0,5	0,02	0	1,7	0	12,6	0,4
	ГОСТ 31805- 2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ3180 7-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>	550	25,3	24,6	104	733,4	0,67	157,5	34,9	0,07	97,6	228,	112,5	72,8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р
Неделя 1 День 5	№ 19	<b>Салат из свежих помидоров</b> -помидоры свежие 59,4/ 50,4 -лук репчатый 7,2/ 6 -масло растительное 4/ 4	60	0,6	3,1	1,8	38	0,04	79,8	15	0	8,4	16	12	12
	№ 54-11м-2020	<b>Плов из отварной говядины</b> -крупа рисовая 54,4/ 54,4 -говядина 1 категории 73,2/ 73,2 -морковь 25 /20 -лук репчатый 10/ 8 -масло сливочное 8/ 8 -соль поваренная йодированная 0,8/ 0,8 -масса мясной части в готовом блюде -масса рисовой части	200  40 160	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	262	0,72		20	193	44	82
	№54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b> -чай черный байховый 1/ 1 -сахар-песок 7/ 7 -вода 200/ 200	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04		4,5	7,2	3,8	0
	ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>	520	19,8	18,3	68,1	518,7	0,19	342,1	15,70	0,43	46,8	235,5	117,5	95,4



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р
Неделя 2 День 6	№ 54-15з-2020	<b>Икра свекольная</b> -свекла 56,2 / 45 -томатное пюре 16,8 / 16,8 -лук репчатый 13,5 / 10,8 -масло подсолнечное 4,8/ 4,8 -сахар-песок 0,7/ 0,7 -кислота лимонная 0,3/ 0,3 -соль поваренная йодированная 0,2/0,2	60	1,3	4,2	6,8	71,4	0,02	20,7	4,13	0	22	33	17	0,93
	№ 451	<b>Биточки из говядины</b> -говядина 80 / 59,2 -хлеб пшеничный 14,4 / 14,4 -молоко или вода 19,2/ 19,2 -сухари панировочные 4,8/ 4,8	80	13,7	13,1	12,4	221,3	0,5	16,6	0,09	0	30	138	20	46
	№ 508	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> -крупа гречневая 69/ 69 -масло сливочное 5,2/ 5,2	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	0	15	181	120	16
	№ 54-11хн-2022	<b>Компот из брусники</b> -брусника 21,4 20 -сахар-песок 15/ 15 -вода	200												
	ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>	550	27	24,1	76,4	632	0,82	56,5	4,22	0,43	80,9	371,3	214,7	64,33

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р
Неделя 2 День 7		<b>Фрукты свежие: Яблоко</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0,2	16	11	9	2,2
	№ 437	<b>Гуляш</b> -говядина 107/ 79 -масло сливочное 4/ 4 -лук репчатый 12/ 10 -томатная паста 3,2/ 3,2 -мука пшеничная 3/ 3 -соль поваренная йодированная 0,2/ 0,2 -масса тушеного мяса 50 -масса соуса 50	100	14,8	15	5,9	193	0,08	0,03	0,8	2	58	90	14	2,8
	№ 54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b> -картофель 171,4/ 129 -молоко 24/ 24 -масло сливочное 6,8/ 6,8 -соль поваренная йодированная 0,5/ 0,5	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	0	39	84	28	1,03
	№ 83	<b>Напиток из плодов шиповника</b> -шиповник сушеный 20/ 20 -сахар 20/ 20	200	0,4	0,2	27,6	104	0,02	0	2,4	0,02	22	12	12	0,2
	ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>22,5</b>	<b>21,3</b>	<b>84,3</b>	<b>589</b>	<b>0,34</b>	<b>23,8</b>	<b>23,4</b>	<b>2,74</b>	<b>148,9</b>	<b>216,3</b>	<b>120,7</b>	<b>7,63</b>



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р
<b>Неделя 2 День 8</b>	№ 54-3з-2020	<b>Помидор в нарезке</b> -томат 33,9/ 30	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	39,9	7,5	0	4,2	7,8	6	0,27
	№ 498	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> -куриная грудка 79,2/ 59,2 -масло сливочное 4,8/ 4,8 -молоко или вода 10,4/ 10,4 -хлеб пшеничный 14,4/ 14,4 -сухари панировочные 8/ 8 -соль поваренная йодированная 0,2/ 0,2	80	15,4	3,4	10,7	134	0,05	4,72	0,47	0,9	22	108	48	77
	№ 587	<b>Соус томатный</b> -бульон или вода 45/ 45 -масло сливочное 2,25/ 2,25 -мука пшеничная 2,25/ 2,25 -морковь 3,75/ 3,0 -томатная паста 5 / 5 -сахар 0,5/ 0,5	50	1,6	1,2	4,4	44	0,02	128	2,7	0,1	9,2	23	12	9
	№ 54-1г-2020	<b>Макароны отварные</b> -макаронные изделия 51/ 51 -масло сливочное 6,8/ 6,8 -соль поваренная йодированная 0,5/ 0,5 -вода 306/ 306	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18,4	0	0	12	41	7,2	12
	№54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b> -чай черный байховый 1/ 1 -сахар-песок 7/ 7 -вода 200/ 200	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	0	4,5	7,2	3,8	0
	ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>22,5</b>	<b>21,3</b>	<b>84,3</b>	<b>589</b>	<b>0,34</b>	<b>23,8</b>	<b>23,4</b>	<b>2,74</b>	<b>148,9</b>	<b>216,3</b>	<b>120,7</b>	<b>7,63</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р
Неделя 2 День 9	№ 37	<b>Салат из сырых овощей</b> -капуста 17,4 / 15 -морковь 12 / 10 -помидоры свежие 18 / 15 -огурцы свежие 18 / 6 15 -масло растительное 6 / 6	60	0,7	6,0	2,2	66	0,02	18	17,3	0	19,4	18	6	0,36
	№ 388	<b>Котлеты рыбные</b> -горбуша 96/ 52,8 -молоко или вода 20,8/ 20,8 -хлеб пшеничный 14,4/ 14,4 -сухари панировочные 8/ 8 -масло растительное 6,4/6,4 -соль поваренная йодированная 0,3/ 0,3	80	15,4	3,4	10,7	134	0,05	4,72	0,47	0,9	22	108	48	77
	№ 601	<b>Соус сметанный с томатом</b> -бульон или вода 45/ 45 -масло сливочное 2,5/ 2,5 -мука пшеничная 3,8/ 3,8 -томатная паста 2 / 2 -сметана 12,5/12,5 -соль поваренная йодированная 0,15/ 0,15	50	1,4	5,1	3,1	40	0,01	128	1,4	16,8	9,2	61	23,1	1,4
	№ 54-6г-2020	<b>Рис отварной</b> -крупа рисовая 54 /54 -масло сливочное 6,8/ 6,8 -соль поваренная йодированная 0,5/ 0,5 -вода 324/ 324	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	18,4	0	27	6,9	41	24	0,49
	№ 638	<b>Компот из кураги</b> -курага 20/ 37 -сахар 15/ 15 -лимонная кислота 0,2/ 0,2	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	0	4,5	7,2	3,8	0
	ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>25,1</b>	<b>19,8</b>	<b>80,2</b>	<b>575,9</b>	<b>0,2</b>	<b>169,4</b>	<b>19,9</b>	<b>44,5</b>	<b>75,9</b>	<b>254,5</b>	<b>162,6</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				гр	Б	Ж		У	Ккал	В1	А	С	Е	Са	Р
Неделя 2 День 10		<b>Фрукты свежие : Апельсин</b>	100	0,9	0,2	8,1	43	0,08	0	105	0	34	23	13	0,3
	№ 54-2з-2020	<b>Огурец в нарезке</b> -огурец 33,9/ 30	30	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6		14	25	8,4	0,18
	№ 54-28м-2020	<b>Жаркое по-домашнему из курицы</b> - картофель 141,2/ 103 - куриная грудка (филе) 114,1/ 101 - лук репчатый 17,2/ 13,8 - масло сливочное 6,5/ 6,5 - лавровый лист 0,03/ 0,03 - соль поваренная пищевая 0,8/ 0,8 - Масса курицы в готовом блюде 63,6 - Масса готовых овощей 136,4	200	24,8	6,2	17,6	225,7	0,14	32,7	10,3		25	216	101	2,29
	№ 686	<b>Чай с лимоном</b> -чай 2 / 2 (50) -вода 150/ 150 -сахар 15 /15 -лимон 8/ 7	200	0,3	0	15,5	0	0	0	0	12	8	6	0,7	0,8
	ГОСТ 31805-2018	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,4	0,30	14,5	70,8	0,05	0	0	0,40	6,9	9,9	26,1	0,60
	ГОСТ31807-2018	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,20	6,7	34,8	0,04	0	0	0,3	7	9,4	31,6	0,80
		<b>Итого:</b>	600	55,3	62,3	63,9	382,8	0,33	38,7	121,3	12,7	69,9	292,3	180,8	4,97