

"Согласовано"
Директор МОУ СОШ № 8
Ю.А.Синильникова

2024г

"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель

Т.П.Воробьева

2024г

Примерное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборни рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	2,50	0,12	0,00	0,10	0,00	227,48	214,98	42,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	11,17	12,06	16,60	221,85	0,28	0,05	0,12	0,12	0,00	337,90	209,50	17,39	0,70	62,89	0,00	0,01	0,01	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	520	19,12	24,66	65,10	561,82	2,76	0,17	0,12	0,22	0,00	570,38	432,48	63,89	1,70	62,89	0,00	0,01	0,01		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,47	7,38	10,83	132,21	8,68	0,08	0,08	0,23	0,08	32,69	75,87	24,55	1,10	414,94	4,70	0,00	0,05	95	2008
ШНИЦЕЛЬ	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008
СОУС	30	0,30	1,46	2,13	23,09	0,60	0,01	0,01	0,05	0,03	4,01	4,45	2,52	0,11	32,76	0,40	0,00	0,00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	135,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	24,89	33,74	92,67	773,06	9,28	0,54	0,18	0,33	0,16	75,39	410,43	190,22	9,56	658,96	10,27	0,00	0,08		
Всего за день:		44,01	58,40	157,77	1 334,88	12,04	0,71	0,30	0,55	0,16	645,77	842,91	254,11	11,26	721,85	10,27	0,01	0,09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	12,19	7,30	14,59	173,24	0,24	0,09	0,10	0,04	0,11	57,94	185,56	42,50	1,29	329,47	91,21	0,01	0,38	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	18,46	14,60	70,71	487,37	12,70	0,27	0,24	0,08	0,20	122,43	316,02	86,76	4,05	1 274,12	101,46	0,01	0,42		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,37	7,32	8,53	122,32	12,16	0,06	0,07	0,23	0,08	51,09	71,03	23,81	1,21	349,18	4,60	0,00	0,04	84	2008
ПЛОВ	210	19,04	43,00	36,41	609,39	1,37	0,42	0,14	0,24	0,00	18,30	222,18	49,57	2,20	439,29	9,18	0,01	0,09	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	27,26	50,77	76,90	873,29	13,53	0,55	0,24	0,47	0,08	81,59	336,01	84,98	6,01	842,87	16,02	0,01	0,13		
Всего за день:		45,72	65,37	147,61	1 360,66	26,23	0,82	0,48	0,55	0,28	204,02	652,03	171,74	10,06	2 116,99	117,48	0,02	0,55		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	65/50	8,03	21,68	13,19	280,57	1,94	0,17	0,08	0,13	0,15	31,30	91,86	17,99	1,08	243,93	5,28	0,00	0,03	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0,98	64,05	0,76	0,01	0,01	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	502	16,00	27,49	78,38	624,83	4,94	0,27	0,11	0,15	0,23	74,75	163,40	37,40	3,36	335,58	6,04	0,01	0,04			
Обед																					
БОРЩ	250	5,16	7,22	9,74	125,35	8,30	0,04	0,06	0,24	0,08	53,66	67,10	23,99	1,32	283,32	5,57	0,00	0,04	75	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	17,86	40,67	19,38	515,62	10,02	0,48	0,19	0,04	0,08	21,64	213,44	47,44	2,71	1 001,21	13,57	0,00	0,10	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	25,87	48,34	61,08	782,55	18,32	0,59	0,28	0,28	0,16	87,50	323,34	83,03	6,63	1 338,93	21,38	0,00	0,14			
Всего за день:		41,87	75,83	139,46	1 407,38	23,26	0,86	0,39	0,43	0,39	162,25	486,74	120,43	9,99	1 674,51	27,42	0,01	0,18			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	16,60	21,89	3,22	276,35	0,65	0,06	0,12	0,09	0,07	25,36	145,30	16,57	1,37	175,32	5,40	0,02	0,11	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	22,75	28,79	72,45	638,35	0,65	0,12	0,15	0,12	0,17	64,49	248,91	52,33	3,25	259,20	6,16	0,03	0,13		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	31,97	57,57	14,00	0,86	118,00	1,97	0,00	0,04	105	2008
БИТОЧЕК	70	9,02	20,45	10,49	262,16	0,00	0,20	0,07	0,02	0,06	9,37	98,34	18,00	1,33	183,00	3,42	0,00	0,03	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,97	1,42	15,39	0,40	0,00	0,00	0,04	0,02	2,67	2,96	1,68	0,07	21,84	0,26	0,00	0,00	364	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,80	4,30	9,80	93,00	27,00	0,04	0,00	0,11	0,00	90,00	59,00	29,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	21,30	33,49	64,76	644,43	28,30	0,34	0,13	0,40	0,16	144,41	251,97	72,38	5,66	363,64	7,33	0,00	0,07		
Всего за день:		44,05	62,28	137,21	1 282,78	28,95	0,46	0,28	0,52	0,33	208,90	500,88	124,71	8,91	622,84	13,49	0,03	0,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КНЕЛИ ИЗ КУР	70	15,58	7,88	4,38	150,53	1,75	0,07	0,00	0,07	0,00	38,51	126,03	17,50	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2008		
СОУС	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	605	27,08	18,20	77,11	579,08	2,75	0,32	0,02	0,19	0,05	74,35	363,96	165,71	7,84	62,20	0,66	0,00	0,00				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,38	7,66	18,91	182,53	4,81	0,10	0,09	0,28	0,08	45,79	109,10	37,12	2,21	521,36	5,25	0,00	0,05	102	2011		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,60	17,50	2,00	208,00	0,00	0,06	0,00	0,20	0,00	84,00	182,00	14,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	700	30,86	34,00	109,94	867,71	4,81	0,42	0,18	0,53	0,34	161,69	403,42	74,18	7,63	676,40	9,77	0,02	0,07				
Всего за день:		57,94	52,20	187,05	1 446,79	7,56	0,74	0,20	0,72	0,39	236,04	767,38	239,89	15,47	758,60	10,43	0,02	0,07				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТА	70	9,49	20,85	11,27	270,96	0,09	0,21	0,08	0,02	0,06	28,47	110,97	19,89	1,36	207,55	4,93	0,00	0,03	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0,98	64,05	0,76	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	507	17,97	29,09	80,01	653,70	4,09	0,32	0,12	0,13	0,19	78,60	189,92	43,49	3,82	353,80	6,35	0,01	0,04		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,49	7,32	8,99	124,79	12,61	0,06	0,08	0,24	0,08	49,88	72,22	24,83	1,25	371,01	4,83	0,00	0,04	88	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/40	13,82	18,27	2,59	230,14	0,54	0,05	0,10	0,08	0,06	20,84	120,82	13,75	1,15	146,12	4,50	0,01	0,09	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	25,20	31,88	78,11	699,52	13,15	0,19	0,22	0,35	0,24	109,55	303,25	76,14	5,18	614,21	11,77	0,02	0,15		
Всего за день:		43,17	60,97	158,12	1 353,22	17,24	0,51	0,34	0,48	0,43	188,15	493,17	119,63	9,00	968,01	18,12	0,03	0,19		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	22,97	52,29	24,92	662,94	12,89	0,62	0,24	0,05	0,11	30,81	275,04	61,18	3,50	1 287,35	17,45	0,00	0,13	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	25,42	53,26	55,34	801,54	12,89	0,65	0,25	0,05	0,11	41,51	302,54	69,08	4,80	1 314,95	17,45	0,00	0,13		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,76	7,50	16,80	158,40	6,86	0,09	0,08	0,23	0,08	53,32	91,66	30,41	1,39	530,13	5,27	0,00	0,05	96	2011
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	160/50	13,62	10,08	92,00	508,86	8,86	0,14	0,26	0,05	0,30	201,24	202,84	36,22	1,32	413,05	18,69	0,02	0,02	398	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	22,23	18,03	140,76	808,84	15,72	0,30	0,37	0,28	0,38	266,76	337,30	78,23	5,31	997,58	26,20	0,02	0,07		
Всего за день:		47,65	71,29	196,10	1 610,38	28,61	0,95	0,62	0,33	0,49	308,27	639,84	147,31	10,11	2 312,53	43,65	0,02	0,20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	60/60	13,12	34,33	6,15	386,45	1,11	0,32	0,10	0,04	0,12	15,47	129,17	21,41	1,46	308,92	6,51	0,00	0,06	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	24,11	42,22	75,33	776,52	1,11	0,56	0,11	0,07	0,12	44,63	359,69	165,43	7,37	336,52	6,51	0,00	0,06		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,47	7,38	10,83	132,21	8,68	0,08	0,08	0,23	0,08	40,97	77,56	25,05	1,17	415,17	4,70	0,00	0,05	95	2008
КОТЛЕТА	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	1,46	2,13	23,09	0,60	0,01	0,01	0,05	0,03	4,01	4,45	2,52	0,11	32,76	0,40	0,00	0,00	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,45	20,90	136,29	10,17	0,12	0,10	0,03	0,06	40,94	82,35	29,51	1,18	746,26	8,21	0,00	0,03	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	19,41	31,27	74,81	657,88	19,45	0,45	0,28	0,33	0,22	106,15	291,45	84,11	6,20	1 405,45	18,48	0,00	0,11		
Всего за день:		43,52	73,49	150,14	1 434,40	20,56	1,01	0,39	0,40	0,34	150,78	651,14	249,54	13,57	1 741,97	24,99	0,00	0,17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	22,45	17,30	45,04	429,79	0,40	0,07	0,38	0,10	0,19	286,60	300,34	39,10	0,91	325,79	4,87	0,03	0,05	223	2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	32,93	26,66	132,53	903,99	0,40	0,20	0,45	0,15	0,45	317,00	397,36	58,46	3,03	454,03	7,15	0,05	0,07			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,38	7,66	18,91	182,53	4,81	0,19	0,09	0,28	0,08	45,79	109,10	37,12	2,21	521,36	5,25	0,00	0,05	102	2011	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	210	14,42	22,45	48,75	456,57	0,08	0,10	0,10	0,13	0,24	255,41	178,13	22,46	1,55	117,56	1,07	0,02	0,02	211	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	700	26,65	30,56	99,62	780,68	4,89	0,36	0,22	0,41	0,32	313,40	330,03	71,18	6,36	693,32	8,56	0,02	0,07			
Всего за день:		59,58	57,22	232,15	1 684,67	5,29	0,56	0,67	0,56	0,77	630,40	727,39	129,64	9,39	1 147,35	15,71	0,07	0,14			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	12,18	6,86	7,70	142,80	11,20	0,06	0,00	0,11	0,00	54,60	100,80	21,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	18,84	16,19	80,48	543,28	12,20	0,13	0,04	0,23	0,15	100,41	211,82	60,95	3,46	138,48	1,42	0,01	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	31,97	57,57	14,00	0,86	118,00	1,97	0,00	0,04	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	17,86	40,67	19,38	515,62	10,02	0,48	0,19	0,04	0,08	21,64	213,44	47,44	2,71	1 001,21	13,57	0,00	0,10	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	26,80	48,53	66,67	809,89	10,92	0,60	0,26	0,27	0,16	65,81	313,81	73,04	6,17	1 173,61	17,78	0,00	0,14		
Всего за день:		45,64	64,72	147,15	1 353,17	23,12	0,73	0,30	0,50	0,31	166,22	525,63	133,99	9,63	1 312,09	19,20	0,01	0,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	473,15	641,77	1 652,76	14 268,33	192,86	7,35	3,97	5,04	3,89	2 900,80	6 287,11	1 690,99	107,39	13 376,74	300,76	0,22	1,95
Среднее значение за период	47,32	64,18	165,28	1 426,83	19,29	0,74	0,40	0,50	0,39	290,08	628,71	169,10	10,74	1 337,67	30,08	0,02	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	40.5	46.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	503	710