



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	155	4,3	5,3	25,9	175,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	77,90	24,30	95,70	0,60	140,30	36,80	0,00	0,00	38	2010		
Какао с молоком	200	3,5	2,8	14,9	104,8	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	100	2010		
Бутерброд с сыром	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	3	2015		
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	520	13,7	13,1	63,8	445,5	0,10	14,10	46,50	0,10	0,20	367,50	73,10	311,10	4,70	739,90	49,50	0,00	0,00				
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,8	4,8	7,6	83,8	0,00	9,70	6,20	0,00	0,30	45,00	17,20	38,30	1,00	252,90	59,90	0,00	0,10	88	2015		
Фиш Бол (Тефтели рыбные)	100	11,0	7,3	15,8	173,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015		
Рис отварной	150	3,5	4,2	37,0	200,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,59	0,00	59,97	0,00	0,00	302	2015		
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,74	5,72	12,04	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ		
Итого за прием пищи:	730	18,6	16,7	86,2	574,6	0,13	12,49	6,20	0,00	0,55	73,01	54,58	153,47	3,19	293,70	121,57	0,00	0,10				
Полдник																						
Пирожок с конфитюром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00				
Всего за день:		36,2	31,6	214,6	1 319,1	0,29	40,68	56,30	0,10	0,99	471,21	157,98	525,07	24,19	1 311,60	197,07	0,00	0,10				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Суфле творожное	150	21,7	12,9	23,3	300,3	0,07	0,00	0,14	0,00	0,00	210,21	28,60	273,13	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008	
Фруктовая подлива	50	0,0	0,0	24,8	102,9	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	7,70	4,70	5,20	0,20	51,10	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Корж молочный	60	3,9	7,1	7,1	240,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	28,7	21,1	85,8	788,0	0,17	5,83	0,14	0,00	0,00	237,81	47,90	315,13	2,28	103,50	1,40	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,8	4,6	9,8	91,1	0,00	6,20	6,20	0,00	0,30	44,40	19,10	40,00	1,30	266,30	65,20	0,00	0,10	82	2015	
Биточек "Нежный"	90	10,3	18,6	10,0	262,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	14,40	18,70	113,90	1,90	47,90	24,90	0,00	0,00	тк		
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ	
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,5	193,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,80	40,20	0,50	59,80	21,30	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	730	25,6	32,5	126,3	923,6	0,30	6,70	18,80	0,10	0,40	114,00	63,50	264,30	5,80	487,60	174,00	0,00	0,10			
Полдник																					
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00			
Всего за день:		61,2	61,6	264,7	2 031,4	0,48	26,53	27,04	0,60	0,70	404,21	135,50	680,03	13,98	946,00	210,90	0,00	0,10			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Гуляш из мяса кур	90	13,8	4,6	3,1	114,3	0,00	1,30	0,10	0,00	0,10	14,80	12,10	87,50	1,00	158,50	22,10	0,10	0,00	290	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302	2015		
Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	510	25,6	11,9	77,7	525,2	0,35	8,83	0,10	0,00	0,18	53,40	165,59	331,59	6,87	297,90	80,68	0,10	0,00				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	49,70	0,00	0,10	111	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	240	9,7	9,2	39,8	281,8	0,20	19,30	0,20	0,00	0,20	46,90	59,70	182,20	3,10	1 440,90	124,50	0,00	0,00	тук			
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,74	5,72	12,04	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ		
Итого за прием пищи:	720	17,0	11,4	78,5	487,9	0,30	22,89	5,20	0,00	0,50	92,74	82,42	260,44	5,70	1 563,50	175,90	0,00	0,10				
Полдник																						
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406	2015		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00				
Всего за день:		46,7	27,3	218,5	1 325,4	0,66	46,72	5,30	0,00	0,88	187,94	271,01	649,53	18,37	2 254,30	275,98	0,10	0,10				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				ТТК	
Блинчики с фруктовой начинкой	140	4,2	6,7	36,4	219,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	7,1	8,1	74,5	399,6	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																				102	2015
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90	374,70	51,40	0,00	0,10	0,00		
Тефтели "Нежные" с кр.осн. Соусом	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
Рис отварной	150	3,5	4,2	37,0	200,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,59	0,00	59,97	0,00	0,00	0,00	348	2015
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	21,8	26,1	102,0	736,1	0,51	36,30	0,40	0,00	0,65	82,27	85,96	307,53	6,39	570,50	152,17	0,00	0,10	0,00		
Полдник																					
Слойка с конфитюром	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:			44,0	55,2	226,1	1 608,2	0,62	63,33	0,60	2,10	1,15	195,87	133,06	523,43	17,07	1 385,10	177,07	0,00	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Нагетсы куриные	100	13,9	13,5	10,7	219,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015	
Огурец свежий	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	3,37	2,86	6,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	22,6	18,4	81,6	586,5	0,17	1,41	68,00	0,10	0,00	71,07	81,36	81,06	3,09	110,80	62,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3,9	2,1	16,0	98,3	0,10	7,80	0,20	0,00	0,40	24,90	24,10	56,20	1,20	541,70	61,10	0,00	0,10	97	2015	
Греча по-купечески	240	20,9	2,7	31,0	237,3	0,20	2,50	0,30	0,00	0,20	41,10	106,30	231,60	4,40	414,60	134,90	0,10	0,00	1	2025	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	66121	ТУ	
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	710	28,6	12,2	87,3	576,2	0,40	10,33	0,50	0,00	0,60	83,60	138,60	321,90	7,28	1 010,70	198,20	0,10	0,10			
Полдник																					
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410	2015	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00			
Всего за день:		60,8	36,5	228,1	1 499,7	0,66	25,78	102,50	0,20	0,90	235,47	257,56	518,16	16,27	1 399,50	264,10	0,10	0,10			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,8	3,9	23,6	151,5	0,00	0,40	7,20	0,00	0,10	87,20	19,90	89,40	0,30	139,60	31,40	0,00	0,00	182	2015	
Бутерброд с варено-копчёным мясом	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,60	90,80	1,30	0,00	0,00	3	2004	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	535	9,9	11,5	67,6	426,2	0,10	13,43	7,20	0,00	0,10	126,20	39,90	153,20	4,08	591,80	35,30	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	200	3,0	4,6	16,1	119,2	0,10	7,80	0,20	0,20	0,40	28,60	24,90	68,60	1,40	552,90	62,70	0,00	0,10	97	2015	
Тефтели "Нежные" с кр.осн. соусом	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302	2015	
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	66121	ТУ	
Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,06	4,29	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Итого за прием пищи:	740	24,4	27,9	100,7	758,0	0,73	42,37	0,40	0,20	0,58	91,16	194,48	437,32	9,56	735,10	159,48	0,00	0,10			
Полдник																					
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00			
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00			
Всего за день:			49,4	60,4	217,9	1 656,7	0,94	69,80	7,80	2,30	1,18	292,46	259,78	763,82	20,54	1 740,80	215,98	0,00	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета рыбная минтай	90	8,6	6,1	4,1	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015
Картофельное пюре	150	3,3	4,2	22,1	145,0	0,20	10,40	12,00	0,10	0,10	40,90	29,50	86,30	1,20	766,90	58,50	0,00	0,00	520	2004
Помидор свежий (порционно)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	14,6	11,3	57,7	397,0	0,20	17,93	12,10	0,10	0,10	62,80	46,80	122,50	2,38	893,20	60,20	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной	210	2,0	4,9	13,8	109,2	0,00	5,60	6,20	0,00	0,30	40,90	22,60	50,10	1,40	388,60	70,10	0,00	0,10	83	2015
Курица в кисло-сладком соусе	90	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	0,00	0,00	51,54	0,00	0,00	4050790	2025
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржано-пшеничный	42	2,8	0,5	14,0	73,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	32,90	1,50	57,10	2,40	0,00	0,00	66121	ТУ
Бантик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тук	
Итого за прием пищи:	710	25,0	25,8	95,6	723,2	0,31	7,48	53,80	0,10	0,36	128,27	57,23	228,04	4,18	517,20	184,94	0,00	0,10		
Полдник																				
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00		
Всего за день:		46,5	45,1	205,9	1 440,0	0,52	39,41	74,00	0,70	0,76	243,47	128,13	451,14	12,46	1 765,30	280,64	0,00	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Суфле творожное	150	21,6	12,8	23,1	298,1	0,07	0,00	0,14	0,00	0,00	208,64	28,39	271,09	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008	
Фруктовая подлива	50	0,0	0,0	24,8	102,9	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	7,70	4,70	5,20	0,20	51,10	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Корж молочный	60	3,9	7,1	7,1	240,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	28,6	21,0	85,6	785,8	0,17	5,83	0,14	0,00	0,00	236,24	47,69	313,09	2,28	103,50	1,40	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с клецками и курой	210	6,6	2,8	23,4	145,5	0,00	3,90	0,20	0,10	0,30	28,20	19,50	68,30	1,40	314,00	59,80	0,00	0,10	108/109	2015	
Плов со свининой	240	14,0	18,9	49,7	441,4	0,00	1,90	0,60	0,00	0,10	35,70	52,80	197,40	2,30	179,90	63,00	0,00	0,00	265	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ	
Булочка сахарная	30	2,9	2,8	19,3	114,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	4,10	23,70	0,20	35,40	12,70	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	710	25,9	25,0	126,3	851,8	0,10	5,80	0,80	0,10	0,40	86,70	84,00	312,90	5,00	571,40	137,20	0,00	0,10			
Полдник																					
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00			
Всего за день:			58,6	50,0	274,3	1 949,9	0,28	26,63	0,94	0,10	0,60	364,74	154,69	683,49	13,08	1 067,80	158,00	0,00	0,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели „Мит Бол,,	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	тгк	
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	17,8	17,3	81,5	560,6	0,35	1,03	0,10	0,00	0,08	44,40	154,99	256,69	6,07	100,20	82,68	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	49,70	0,00	0,10	111	2015
Рататуй (ragu из овощей с курой)	240	16,9	7,5	25,1	240,7	0,10	27,70	0,30	0,00	0,20	77,80	52,70	174,20	2,80	969,30	60,80	0,10	0,00	143/тгк	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	66121	ТУ
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	25,7	16,7	78,3	571,0	0,20	28,53	5,30	0,00	0,50	118,50	71,40	248,20	5,48	1 105,50	112,70	0,10	0,10		
Полдник																				
Пирожок с конфитюром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00		
Всего за день:		47,4	35,8	224,4	1 430,6	0,61	43,65	9,00	0,00	0,82	193,60	256,69	565,39	27,85	1 483,70	221,38	0,10	0,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Блинчики с фруктовой начинкой	140	4,2	6,7	36,4	219,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	7,1	8,1	74,5	399,6	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00			
Обед																					
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	1,6	4,0	9,6	85,6	0,08	5,36	0,00	0,00	0,05	23,36	19,36	45,36	0,72	0,00	51,60	0,00	0,00	96	2015	
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18,4	12,5	19,2	266,9	0,00	0,50	0,10	0,30	0,20	25,40	26,10	161,00	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	496	2004	
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	66121	ТУ	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	720	31,3	21,9	114,8	796,9	0,28	5,96	12,70	0,40	0,25	110,36	78,46	317,06	6,42	431,80	158,10	0,10	0,00			
Полдник																					
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00			
Всего за день:		48,0	35,9	248,5	1 533,5	0,37	33,03	46,70	0,50	0,55	229,66	137,76	474,86	16,10	1 110,50	165,70	0,10	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																	
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	462,0	474,0	2 010,0	14 100,0	7,20	360,00	4,20	50,00	8,40	5 500,00	1 250,00	5 500,00	72,00	6 600,00	600,00	15,00	0,20
Среднее значение за период	46,2	47,4	201,0	1 410,0	0,72	36,00	0,42	5,00	0,84	550,00	125,00	550,00	7,20	660,00	60,00	1,50	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	25,3	62,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	509	719	363