

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «КОП»

Д.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «ООШ № 13»

Н.К. Макурина



**Примерное 10 дневное меню с
расчетом калорийности блюд для
школьников 5-11 классы в
общеобразовательных
учреждениях
2023 год**

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6.9	8.0	49.9	299.3	0.06	0.57	0.04	0.36	0.08	0.15	127.93	39.08	154.80	0.63	217.21	10.67	0.03	0.01	8/4	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.8	24.4	149.6	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	112.58	31.32	101.48	1.07	222.38	9.00	0.00	0.00	18/10	2015
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	655	13.9	13.4	107.9	615.4	0.19	9.09	0.07	2.37	0.08	0.32	275.25	93.71	299.03	6.20	1034.89	24.75	0.05	0.01		
Обед																					
ОТВАРНАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.4	7.9	8.4	109.7	0.02	3.92	0.00	3.50	0.00	0.03	32.63	19.40	38.07	1.23	282.24	6.86	0.02	0.00	28-1.	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.4	5.5	15.5	122.0	0.09	6.56	0.22	0.25	0.07	0.06	29.71	27.86	66.25	1.04	488.50	4.75	0.03	0.00	91	2008
КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР ПАРОВЫЕ	100	22.2	11.2	6.3	214.8	0.10	2.50	0.10	0.50	0.00	0.00	54.95	24.98	179.82	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.02	1.42	0.09	0.03	15.06	9.04	49.64	1.14	76.29	0.92	0.01	0.02	57/3	2015
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	885	36.4	30.5	115.8	882.9	0.35	12.98	0.34	6.65	0.16	0.15	151.16	97.93	371.58	6.81	912.73	12.53	0.07	0.02		
Всего за день:		50.2	43.9	223.6	1 498.3	0.54	22.07	0.41	9.02	0.24	0.47	426.41	191.64	670.61	13.01	1947.62	37.28	0.12	0.03		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	23.3	35.0	4.3	425.3	0.11	0.34	0.53	3.85	4.08	0.74	158.51	26.31	350.90	4.04	340.44	40.63	0.09	0.05	2/6	2015
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/20	1.5	0.6	16.4	76.6	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.68	2.97	12.51	0.27	31.30	0.00	0.00	0.00	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	15.3	101.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.31	14.89	78.35	0.21	155.69	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	550	31.6	40.1	60.2	729.4	0.23	0.88	0.55	5.10	4.08	0.89	281.40	59.02	480.01	5.42	592.93	51.43	0.09	0.05		
Обед																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	12.6	0.02	2.00	0.00	0.00	0.00	0.02	20.70	12.60	21.60	0.54	141.00	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.3	7.0	13.9	128.5	0.05	10.81	0.21	2.26	0.00	0.07	55.68	23.99	51.09	1.20	345.90	6.14	0.03	0.00	3/2	2015
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	19.0	17.6	18.3	307.8	0.10	0.42	0.02	1.76	0.00	0.17	97.98	28.98	199.00	2.17	411.13	13.26	0.04	0.00	17/8	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.5	5.4	24.6	168.9	0.14	0.00	0.02	3.06	0.08	0.09	17.31	81.40	120.45	2.84	169.98	1.47	0.01	0.00	3/4	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	940	31.6	30.5	93.3	776.2	0.37	13.31	0.25	8.06	0.08	0.40	219.21	171.54	444.77	9.13	1 183.01	20.87	0.09	0.00		
Всего за день:		63.2	70.5	153.5	1 505.6	0.60	14.19	0.80	13.16	4.16	1.29	500.61	230.56	924.78	14.55	1 775.94	72.30	0.18	0.05		

3 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	240/20	33.8	20.5	43.4	499.7	0.10	0.46	0.12	1.24	0.18	0.44	326.17	43.26	379.22	0.88	326.60	3.88	0.05	0.04	9/5	2015
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/20	1.6	17.1	10.1	200.4	0.02	0.00	0.15	0.44	0.30	0.03	5.82	2.34	15.50	0.22	21.40	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	6.2	2.4	40.5	209.3	0.10	0.00	0.00	2.08	0.00	0.03	16.50	24.74	63.73	1.50	109.12	3.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	550	42.0	40.0	104.6	952.9	0.22	0.54	0.27	3.76	0.48	0.52	365.68	80.06	473.28	4.08	507.62	6.88	0.05	0.04		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.8	8.6	7.5	115.4	0.02	2.80	0.15	0.00	0.00	0.04	36.90	13.50	33.30	0.63	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2015
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	3.5	3.7	18.2	121.1	0.10	5.78	0.21	0.38	0.04	0.11	71.97	27.09	82.54	0.94	481.23	8.10	0.03	0.00	27/2	2015
МЯСО КУР ОТВАРНАЯ В СОУСЕ	100/50	5.0	5.9	0.9	75.9	0.02	0.23	0.03	0.08	0.02	0.03	6.35	4.95	42.28	0.43	56.10	1.68	0.04	0.01	2/9.	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.4	5.5	46.2	250.8	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	14.40	31.20	94.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.01	0.00	375	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	940	18.8	24.1	118.6	768.4	0.25	32.81	0.44	2.02	0.06	0.22	157.06	101.52	299.63	3.97	1 022.95	10.08	0.09	0.01		
Всего за день:		60.7	64.1	223.1	1 721.3	0.47	33.35	0.71	5.78	0.54	0.74	522.74	181.58	772.91	8.05	1 530.57	16.96	0.14	0.05		

4 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/10	7.3	11.8	37.5	285.7	0.16	0.45	0.05	1.34	0.15	0.12	105.95	42.70	153.94	1.28	217.92	9.66	0.01	0.00	14/4	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.4	0.0	10.6	45.2	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	685	12.2	14.1	91.4	547.6	0.27	9.33	0.06	3.85	0.15	0.20	163.64	82.21	227.81	7.67	898.07	15.46	0.03	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	4/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	250/25	7.7	9.8	23.5	213.7	0.12	6.73	0.27	2.64	0.00	0.09	32.11	28.80	99.05	1.53	531.55	6.33	0.06	0.01	18/2	2015
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	10.0	5.8	4.3	109.6	0.07	1.17	0.46	2.57	0.00	0.08	40.24	40.44	152.84	0.81	330.43	94.09	0.40	0.01	4/7	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15	12.89	0.04	0.29	0.09	0.13	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	0.05	0.00	3/3	2015
КИСЕЛЬ ПЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	37.9	151.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.56	1.89	4.32	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	8/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	905	26.0	22.1	119.0	780.4	0.43	30.79	0.78	6.58	0.09	0.37	160.69	135.94	438.32	5.74	2 011.22	113.56	0.54	0.02		
Всего за день:		38.2	36.2	210.4	1 328.1	0.70	40.12	0.84	10.43	0.24	0.57	324.33	218.15	666.13	13.41	2 909.29	129.02	0.57	0.02		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	18.4	19.7	9.2	286.5	0.06	0.00	0.03	1.04	0.09	0.12	16.80	22.57	157.03	2.40	331.16	6.75	0.05	0.00	14/8	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.07	0.00	0.04	0.96	0.00	0.00	13.20	8.40	43.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	7.6	31.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.14	9.72	14.83	1.48	50.41	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5.2	2.0	34.0	175.9	0.08	0.00	0.00	1.75	0.00	0.03	13.86	20.79	53.55	1.26	91.70	2.52	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	550	30.6	27.5	88.4	723.5	0.21	0.08	0.07	3.75	0.09	0.17	61.00	61.48	268.61	6.10	473.27	9.27	0.05	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.7	23.3	0.05	10.00	0.14	0.39	0.00	0.03	12.60	18.00	23.40	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	6/1	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.1	4.5	8.7	84.4	0.06	13.39	0.30	1.18	0.00	0.06	56.72	22.47	47.98	1.05	306.27	4.96	0.03	0.00	7/2	2015
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	250	24.7	24.1	44.1	491.5	0.12	1.85	0.42	1.89	0.00	0.17	44.10	54.12	267.64	2.53	345.37	9.07	0.19	0.04	4/9	2015
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	23.7	98.6	0.01	52.00	0.09	0.34	0.00	0.03	13.50	3.24	1.44	0.23	5.80	0.00	0.00	0.00	20/10	1994
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	860	31.9	29.1	104.6	812.7	0.30	77.24	0.95	4.78	0.00	0.32	137.27	112.68	378.26	5.61	1 011.94	16.03	0.23	0.04		
Всего за день:		62.4	56.6	192.9	1 536.2	0.51	77.32	1.02	8.53	0.09	0.49	198.27	174.16	646.87	11.71	1 485.21	25.30	0.28	0.04		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/10	6.2	11.7	37.6	280.8	0.11	0.49	0.06	0.82	0.15	0.13	109.96	34.84	138.03	0.83	201.36	9.70	0.02	0.00	23/4	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	15.3	101.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.31	14.89	78.35	0.21	155.69	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
ФРУКТ	180	0.7	0.7	17.6	84.6	0.05	18.00	0.01	1.13	0.00	0.04	28.80	14.40	19.80	3.96	500.40	3.60	0.02	0.00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	660	13.7	16.9	94.8	592.9	0.26	19.01	0.09	3.20	0.15	0.31	256.97	78.98	274.43	5.90	922.95	24.10	0.04	0.00		
Обед																					
ОТВАРНАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.4	7.9	8.4	109.7	0.02	3.92	0.00	3.50	0.00	0.03	32.63	19.40	38.07	1.23	282.24	6.86	0.02	0.00	28-1.	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.1	5.3	22.7	163.0	0.21	6.67	0.38	3.99	0.00	0.08	44.32	39.87	93.63	2.18	611.83	5.93	0.04	0.00	19/2	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	9.3	14.5	10.3	208.8	0.05	0.89	0.07	0.33	0.12	0.06	13.08	13.11	89.75	0.91	128.15	3.32	0.05	0.01	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.4	5.3	24.6	167.5	0.14	0.00	0.02	3.06	0.07	0.08	17.29	81.40	120.42	2.84	169.95	1.47	0.01	0.00	3/4	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.4	0.0	10.6	45.2	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	935	26.5	33.2	100.9	809.0	0.48	12.36	0.47	11.86	0.19	0.30	136.66	178.89	395.49	9.59	1315.32	17.58	0.13	0.01		
Всего за день:		40.2	50.2	195.7	1 402.0	0.74	31.37	0.56	15.06	0.34	0.61	393.63	257.87	669.92	15.49	2 238.27	41.68	0.17	0.01		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	22.8	34.3	4.2	416.6	0.11	0.33	0.52	3.77	3.99	0.72	154.89	25.69	342.54	3.95	332.34	39.65	0.08	0.05	2/6	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6.1	6.5	10.0	123.6	0.03	0.06	0.03	0.06	0.00	0.07	170.02	10.34	104.50	0.29	37.40	0.00	0.01	0.00	1/13	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.8	1.6	12.8	72.6	0.01	0.34	0.01	0.00	0.00	0.08	66.17	14.87	50.83	1.52	123.35	4.50	0.00	0.00	16/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	550	34.4	43.8	51.2	738.4	0.21	0.73	0.56	5.08	3.99	0.90	400.98	65.75	536.12	6.66	558.59	45.95	0.09	0.05		
Обед																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	12.6	0.02	2.00	0.00	0.00	0.00	0.02	20.70	12.60	21.60	0.54	141.00	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	3.1	3.9	15.3	108.7	0.08	6.06	0.22	0.24	0.04	0.11	74.06	26.10	80.64	0.86	494.86	8.50	0.03	0.00	27/2	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	12.2	13.9	12.8	224.7	0.08	0.57	0.06	0.99	0.03	0.11	49.40	17.31	120.63	1.09	180.64	6.55	0.06	0.01	5/9	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.02	1.42	0.09	0.03	15.06	9.04	49.64	1.14	76.29	0.92	0.01	0.02	57/3	2015
КОМПОТ ИЗ СВ.ФРУКТОВ	200	0.2	0.2	18.8	78.8	0.01	1.82	0.00	0.29	0.00	0.01	7.15	3.35	4.49	0.90	126.69	0.91	0.00	0.00	585	1994
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	940	26.5	23.9	114.8	783.8	0.33	10.45	0.30	3.92	0.16	0.31	176.72	83.25	314.80	5.43	1 083.98	16.88	0.11	0.03		
Всего за день:		60.9	67.6	166.0	1 522.2	0.54	11.18	0.86	9.00	4.15	1.21	577.70	149.00	850.92	12.09	1 642.57	62.83	0.20	0.08		

8 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	240/20	28.0	27.1	46.9	549.8	0.08	2.11	0.13	2.62	0.36	0.39	295.89	42.76	328.53	2.20	392.74	4.49	0.05	0.03	16/5	2015
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/20	1.5	0.6	22.8	102.4	0.02	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	5.94	3.60	13.32	0.36	44.20	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.4	0.0	10.6	45.2	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	555	33.7	29.1	104.6	822.9	0.16	3.03	0.13	3.87	0.36	0.45	330.72	71.47	395.92	4.99	561.09	6.29	0.05	0.03		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	4.1	2015
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.2	6.8	13.3	124.3	0.05	10.40	0.20	2.17	0.00	0.07	54.00	23.09	49.34	1.15	332.98	5.94	0.03	0.00	3/2	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МАСЛОМ	100/10	14.1	10.1	8.3	180.8	0.09	0.25	0.08	0.84	0.29	0.14	74.59	45.71	204.43	1.14	374.61	115.59	0.48	0.01	9/7	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15	12.89	0.04	0.29	0.09	0.13	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	0.05	0.00	3/3	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И КУРАГИ	200	0.0	0.0	10.1	40.8	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	0.00	9.34	2.21	0.45	0.09	13.44	0.09	0.00	0.00	1/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	900	24.7	23.5	85.0	651.4	0.38	33.72	0.33	4.41	0.38	0.41	214.71	135.82	436.33	5.78	1 869.11	134.76	0.59	0.01		
Всего за день:		58.4	52.6	189.6	1 474.3	0.54	36.75	0.46	8.28	0.74	0.86	545.43	207.29	832.25	10.77	2 430.20	141.05	0.64	0.04		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	7.7	8.4	33.4	240.2	0.16	0.45	0.03	2.97	0.08	0.18	103.24	87.91	178.41	2.81	289.80	9.15	0.01	0.00	5/4	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6.2	6.7	10.3	127.4	0.03	0.14	0.05	0.06	0.00	0.09	199.80	12.60	129.00	0.34	37.40	0.00	0.01	0.00	3	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.8	1.6	9.9	61.0	0.01	0.34	0.01	0.00	0.00	0.08	66.12	14.87	50.83	1.52	123.26	4.50	0.00	0.00	16/10	2015
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	695	18.8	18.2	87.2	595.1	0.29	8.93	0.10	5.04	0.08	0.40	403.90	138.69	400.99	9.17	¹ 045. 76	18.73	0.04	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.8	8.6	7.5	115.4	0.02	2.80	0.15	0.00	0.00	0.04	36.90	13.50	33.30	0.63	315.00	0.00	0.00	0.00		2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	250/25	7.9	9.7	20.9	202.4	0.11	6.02	0.24	2.34	0.00	0.09	29.51	26.49	96.35	1.43	483.48	5.97	0.07	0.01	18/2	2015
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	250	24.7	24.1	44.1	491.5	0.12	1.85	0.42	1.89	0.00	0.17	44.10	54.12	267.64	2.53	345.37	9.07	0.19	0.04	4/9	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.01	0.00	375	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	875	38.4	42.8	118.3	1 014.4	0.32	34.67	0.82	5.43	0.00	0.34	137.95	118.89	444.00	5.84	¹ 314. 47	15.34	0.28	0.05		
Всего за день:		57.1	61.0	205.5	1 609.5	0.61	43.60	0.92	10.47	0.08	0.74	541.85	257.58	844.99	15.01	² 360. 23	34.07	0.32	0.05		

10 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	12.42	7.56	12.96	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
КОТЛЕТА КУРИНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	2.9	3.3	11.9	89.6	0.04	0.27	0.01	0.83	0.00	0.05	59.33	9.61	50.77	0.29	96.89	4.83	0.00	0.00	17/8	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.07	0.00	0.04	0.96	0.00	0.00	13.20	8.40	43.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	620	12.6	10.0	75.5	445.2	0.16	1.55	0.05	2.54	0.00	0.10	108.08	44.20	144.71	3.59	271.29	5.91	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.7	23.3	0.05	10.00	0.14	0.39	0.00	0.03	12.60	18.00	23.40	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	6/1	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.1	8.3	11.2	128.5	0.09	8.56	0.21	2.90	0.00	0.06	41.31	22.17	52.56	0.92	378.79	4.80	0.03	0.00	15/2	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	25.9	28.4	22.8	450.7	0.21	12.89	0.14	0.54	0.09	0.25	35.86	53.55	272.92	3.32	1 081.51	14.62	0.19	0.03	259	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	830	32.7	37.2	81.3	794.7	0.41	31.45	0.49	4.81	0.09	0.37	108.58	110.37	386.68	6.04	1 816.00	21.42	0.23	0.03		
Всего за день:		45.4	47.2	156.8	1 239.9	0.57	33.00	0.54	7.35	0.09	0.47	216.66	154.57	531.39	9.63	2 087.29	27.33	0.23	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	536,7	550,0	1917,1	14837,4	5.82	342.95	7.12	97.08	10.67	7.45	4 247.63	2 022.40	7 410.77	123.72	20 407.19	587.82	2.85	0.40
Среднее значение за период	53.7	55.0	191.7	1 483.7	0.58	34.30	0.71	9.71	1.07	0.75	424.76	202.24	741.08	12.37	2 040.72	58.78	0.29	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	33.4	52.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
завтрак 1-4 классы	607	901