

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОИ»

 Т.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ООШ № 13»

 Н.К. Макурина



**Примерное 10 дневное план меню с
расчетом калорий 1-4 классы
в общеобразовательных
учреждениях
(завтрак, обед)**

2026 год

1 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		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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.2	7.6	45.0	168.0	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	0.00	8/4	2015		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	5.1	5.1	10.3	108.7	0.02	0.11	0.04	0.05	0.00	0.07	150.80	10.10	100.00	0.31	32.65	0.00	0.01	0.00	3	2011		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	16/10	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		2015		
ФРУКТ	180	0.7	0.7	17.1	82.1	0.04	7.20	0.01	1.13	0.00	0.03	25.92	12.96	17.82	3.56	500.40	3.60	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:	660	16.1	23.9	99.8	579.3	0.11	7.65	0.10	2.15	0.15	0.21	249.85	46.84	193.12	5.95	697.20	9.18	0.03	0.00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	4.1	2015		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.4	3.1	10.2	75.3	0.04	3.69	0.17	0.95	0.00	0.05	23.79	16.46	37.01	0.59	273.61	2.97	0.01	0.00	10/2	2015		
КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР ПАРОВЫЕ	90	17.8	20.9	5.7	336.6	0.09	2.25	0.09	0.45	0.00	0.00	49.46	22.48	161.84	2.25	0.00	0.00	0.00	0.00	319	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.03	12.54	7.54	41.37	0.96	63.57	0.77	0.01	0.01	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 КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	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:	755	28.9	29.1	96.0	816.0	0.28	11.94	0.29	3.62	0.08	0.13	118.40	71.53	303.22	5.30	487.48	5.54	0.04	0.01				
Всего за день:		44.9	52.9	195.8	1 395.3	0.39	19.59	0.39	5.77	0.23	0.34	368.25	118.37	496.34	11.25	1 184.68	14.72	0.07	0.01				

2 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		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																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	19.4	29.7	3.5	161.0	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	0.00	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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
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:	510	27.8	47.3	59.6	577.6	0.12	0.54	0.13	1.40	0.00	0.15	124.39	32.71	132.11	1.38	252.49	10.80	0.00	0.00			
Обед																						
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	
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.8	4.8	11.0	94.8	0.03	8.64	0.17	1.81	0.00	0.04	41.47	18.93	38.93	0.95	272.35	4.55	0.01	0.00	3/2	2015	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	17.1	15.9	16.6	443.2	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	17/8	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.5	4.4	20.5	139.6	0.12	0.00	0.02	2.55	0.06	0.06	14.58	67.84	100.38	2.36	141.63	1.22	0.01	0.00	3/4	2015	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00			
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:	805	27.6	25.5	73.4	800.0	0.22	9.84	0.19	5.34	0.06	0.14	86.92	110.98	190.07	4.53	563.62	5.77	0.03	0.00			
Всего за день:			55.3	72.7	133.0	1 377.6	0.34	10.38	0.32	6.74	0.06	0.29	211.31	143.69	322.18	5.91	816.11	16.57	0.03	0.00		

3 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, 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	200/20	28.7	17.3	34.7	199.9	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	9/5	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1.5	8.8	10.1	125.6	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.62	2.34	13.60	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1/13	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:	505	36.9	28.5	95.8	580.0	0.12	0.88	0.07	2.30	0.15	0.07	40.11	37.34	93.15	3.23	187.67	3.00	0.00	0.00		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	1/1	2015
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	2.5	3.1	12.2	116.7	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	27/2	2015
МЯСО КУР ОТВАРНАЯ В СОУСЕ	90/50	7.5	8.9	1.3	214.9	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	2/9.	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.7	4.6	38.5	209.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	12.00	26.00	79.00	0.60	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:	810	19.5	17.1	101.6	769.0	0.15	26.40	0.04	2.22	0.00	0.07	50.24	62.12	159.19	2.23	230.02	0.30	0.02	0.00		
Всего за день:		56.4	45.6	197.5	1 349.0	0.27	27.28	0.11	4.52	0.15	0.14	90.35	99.46	252.34	5.46	417.69	3.30	0.02	0.00		

4 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		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	200/5	6.7	7.5	34.9	201.4	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	14/4	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 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	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
ФРУКТ	180	0.7	0.7	17.1	82.1	0.04	7.20	0.01	1.13	0.00	0.03	25.92	12.96	17.82	3.56	500.40	3.60	0.02	0.00		2015
Итого за прием пищи:	675	17.8	16.4	97.1	580.0	0.13	7.42	0.06	2.44	0.00	0.17	252.81	50.13	199.90	6.28	653.80	5.40	0.03	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	4.1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	200/25	6.2	7.9	18.8	171.0	0.09	5.38	0.22	2.10	0.00	0.07	25.55	23.02	79.20	1.22	425.20	5.06	0.06	0.00	18/2	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90/50	12.7	5.8	7.4	176.0	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	0.00	390	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	147.3	0.13	10.74	0.04	0.24	0.08	0.11	36.19	29.97	85.27	1.26	785.48	8.45	0.04	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:	825	26.2	19.1	112.0	769.0	0.30	22.12	0.27	3.38	0.08	0.23	97.45	78.13	231.79	3.98	1 360.94	15.31	0.12	0.00		
Всего за день:		44.0	35.5	209.0	1 349.0	0.43	29.54	0.33	5.82	0.08	0.40	350.26	128.26	431.69	10.26	2 014.74	20.71	0.15	0.00		

5 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		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																					
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВ.ПО-БЕЛОРУССКИ	90	16.5	17.7	8.3	114.2	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	14/8	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
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
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:	530	29.0	26.1	93.0	580.0	0.15	0.36	0.04	2.05	0.00	0.12	91.75	39.69	137.59	3.49	220.15	6.30	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	6/1	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.8	4.0	7.4	74.0	0.06	11.25	0.25	0.99	0.00	0.05	48.94	18.99	41.09	0.88	259.07	4.30	0.03	0.00	7/2	2015
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	200	19.7	19.2	35.3	454.6	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	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:	720	26.2	23.8	93.0	756.0	0.16	69.25	0.42	2.54	0.00	0.13	80.35	47.88	94.37	2.55	503.37	5.50	0.04	0.00		
Всего за день:		55.2	49.9	186.0	1 336.0	0.31	69.61	0.46	4.59	0.00	0.25	172.10	87.57	231.96	6.04	723.52	11.80	0.04	0.00		

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		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 МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.6	11.3	33.8	140.7	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	23/4	2015	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008	
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	
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	
Итого за прием пищи:	670	14.6	25.4	101.4	580.0	0.17	18.52	0.10	2.60	0.15	0.20	152.01	46.74	151.30	5.29	741.49	14.40	0.02	0.00			
Обед																						
ОТВАРНАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0.9	4.7	5.0	65.8	0.01	2.35	0.00	2.10	0.00	0.02	19.58	11.65	22.84	0.74	169.34	4.12	0.01	0.00	28-1.	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.9	4.2	18.2	130.2	0.16	5.33	0.30	3.18	0.00	0.06	35.59	31.94	74.99	1.75	489.60	4.75	0.03	0.00	19/2	2015	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	14.8	18.1	16.4	287.9	0.10	1.46	0.03	1.89	0.08	0.14	62.52	26.97	164.04	2.02	351.65	9.56	0.04	0.00	24/8	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.5	4.4	20.5	139.6	0.12	0.00	0.02	2.55	0.06	0.06	14.58	67.84	100.38	2.36	141.63	1.22	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:	805	29.2	31.7	95.1	783.5	0.45	10.02	0.35	10.70	0.14	0.33	161.61	163.51	415.87	9.30	1 275.37	19.65	0.10	0.00			
Всего за день:		43.9	57.1	196.5	1 363.4	0.62	28.54	0.45	13.30	0.29	0.53	313.62	210.25	567.17	14.59	2 016.86	34.05	0.12	0.00			

7 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		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																						
фрикасе из мяса кур	90	14.8	22.3	7.1	93.0	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				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.7	4.6	38.5	194.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	12.00	26.00	79.00	0.60	0.00	0.00	0.00	326	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	4.9	5.0	10.0	105.4	0.02	0.04	0.02	0.05	0.00	0.05	128.37	8.34	81.30	0.27	32.65	0.00	0.01	0.00	2015		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.8	1.6	12.8	61.0	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	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:	525	29.0	34.9	92.7	579.0	0.11	0.04	0.05	1.60	0.00	0.08	150.27	49.19	198.55	1.77	98.15	1.80	0.01	0.00			
Обед																						
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	5/1	2015		
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3.6	4.4	16.6	120.6	0.08	5.52	0.27	0.63	0.06	0.09	62.46	22.98	67.05	0.89	249.21	4.98	0.02	0.00	2015		
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	18.5	22.3	20.9	292.0	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	5/9	2015		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.03	12.54	7.54	41.37	0.96	63.57	0.77	0.01	0.01	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	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:	810	31.7	31.7	117.0	815.9	0.22	6.72	0.29	2.79	0.14	0.16	106.23	54.73	159.18	3.07	463.08	5.75	0.04	0.01			
Всего за день:		60.7	66.6	209.7	1 395.0	0.33	6.76	0.34	4.39	0.14	0.24	256.50	103.92	357.73	4.84	561.23	7.55	0.05	0.01			

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		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																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	21.9	21.1	38.5	257.8	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	16/5	2015	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1.5	8.8	10.1	125.6	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.62	2.34	13.60	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1/13	2015	
ПОВИДЛО	10	0.0	0.0	6.4	25.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.26	0.63	0.81	0.09	12.90	0.00	0.00	0.00	Пром		
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:	515	27.6	31.4	89.8	580.0	0.08	0.90	0.07	1.47	0.15	0.07	34.77	28.08	68.48	2.72	156.95	1.80	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	4/1	2015	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.8	5.4	10.6	98.9	0.03	8.32	0.16	1.73	0.00	0.05	43.07	18.48	39.43	0.92	266.27	4.75	0.01	0.00	3/2	2015	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МАСЛОМ	90/5	12.6	1.9	7.4	390.2	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	9/7	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	147.3	0.13	10.74	0.04	0.24	0.08	0.11	36.19	29.97	85.27	1.26	785.48	8.45	0.04	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:	760	21.8	12.8	76.0	800.3	0.24	25.24	0.21	3.04	0.08	0.21	112.75	73.91	188.15	3.77	1 214.29	15.09	0.07	0.00			
Всего за день:		49.4	44.2	165.8	1 380.3	0.32	26.14	0.28	4.51	0.23	0.28	147.52	101.99	256.63	6.49	1 371.24	16.89	0.07	0.00			

9 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		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																					
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	90/50	11.2	16.9	14.5	141.4	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.03	12.54	7.54	41.37	0.96	63.57	0.77	0.01	0.01	57/3	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
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:	600	23.9	26.2	90.0	580.0	0.18	1.72	0.04	2.43	0.08	0.18	143.17	44.84	170.93	2.39	369.36	11.57	0.01	0.01		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.1	5.2	4.5	69.3	0.01	1.68	0.09	0.00	0.00	0.03	22.14	8.10	19.98	0.38	189.00	0.00	0.00	0.00		2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	7.0	9.0	106.8	0.05	6.85	0.17	2.32	0.00	0.06	34.52	17.86	42.99	0.74	305.21	4.02	0.01	0.00	15/2	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФ.ФАРШИРОВ.ОТВАРНЫМ МЯСОМ ГОВ. С ОВОЩАМИ	200	11.8	9.1	30.1	447.7	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	41/8	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 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:	720	18.3	21.6	87.2	816.0	0.12	8.53	0.26	3.30	0.00	0.12	75.47	42.61	100.77	2.02	559.91	4.02	0.02	0.00		
Всего за день:		42.2	47.8	177.3	1 396.0	0.30	10.25	0.30	5.73	0.08	0.30	218.64	87.45	271.70	4.41	929.27	15.59	0.03	0.01		

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		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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.2	7.8	29.7	147.0	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	0.00	2/4	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	3.2	3.1	15.1	101.7	0.03	0.60	0.02	0.00	0.00	0.13	114.56	19.89	86.83	1.56	196.16	9.00	0.00	0.00	430	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
ФРУКТ	180	0.7	0.7	17.1	82.1	0.04	7.20	0.01	1.13	0.00	0.03	25.92	12.96	17.82	3.56	500.40	3.60	0.02	0.00		2015
Итого за прием пищи:	675	20.9	19.5	96.1	580.0	0.16	7.86	0.06	2.44	0.00	0.26	320.40	58.04	247.40	6.31	799.46	14.40	0.03	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	6/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	200/25	6.2	7.9	18.8	171.0	0.09	5.38	0.22	2.10	0.00	0.07	25.55	23.02	79.20	1.22	425.20	5.06	0.06	0.00	18/2	2015
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	200	19.7	19.2	35.3	393.2	0.10	1.47	0.33	1.52	0.00	0.15	35.17	43.28	214.09	2.03	276.30	7.26	0.14	0.03	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:	735	30.6	27.6	102.2	783.2	0.29	36.85	0.64	5.05	0.00	0.28	95.72	101.88	354.04	5.04	1 046.12	13.82	0.22	0.03		
Всего за день:		51.4	47.1	198.3	1 363.2	0.45	44.71	0.70	7.49	0.00	0.54	416.12	159.92	601.44	11.35	1 845.58	28.22	0.25	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	503,4	519,4	1868,9	13704,7	3.76	272.80	3.68	62.86	1.26	3.31	2 544.67	1 240.88	3 789.18	80.60	11 880.92	169.40	0.83	0.06
Среднее значение за период	50.3	51.9	186.9	1 370.5	0.38	27.28	0.37	6.29	0.13	0.33	254.47	124.09	378.92	8.06	1 188.09	16.94	0.08	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	34.1	51.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
завтрак 1-4 классы бесплатно	587	775