

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОП»

Л.В.Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ООШ № 13»

Н.К.Макурина



**Примерное 10 дневное план меню с
расчетом калорий 5-11 классы
в общеобразовательных
учреждениях
(завтрак, обед)**

2026 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6.9	8.0	49.9	254.6	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	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		
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	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
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
Итого за прием пищи:	700	16.8	24.3	106.6	675.0	0.12	8.45	0.10	2.28	0.15	0.21	252.73	48.28	195.10	6.35	752.80	9.58	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1.8	4.7	13.0	101.6	0.06	4.61	0.21	1.19	0.00	0.05	32.47	20.82	48.08	0.76	346.11	4.05	0.03	0.00	10/2	2015
КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР ПАРОВЫЕ	100	19.8	23.3	6.3	352.0	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 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:	890	32.7	33.9	107.3	904.0	0.33	17.11	0.34	4.19	0.09	0.15	144.29	85.49	357.34	6.30	629.10	7.97	0.07	0.02		
Всего за день:		49.5	58.2	213.9	1 579.0	0.45	25.56	0.44	6.47	0.24	0.36	397.02	133.77	552.44	12.65	1 381.90	17.55	0.10	0.02		

2 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	24.1	39.7	4.5	262.1	0.14	0.00	0.45	8.17	0.00	0.00	190.68	31.78	413.14	4.54	0.00	0.00	0.00	0.00	214	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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	12.0	0.1	108.8	0.00	0.00	0.07	0.33	0.23	0.01	1.53	0.00	2.28	0.02	2.25	0.00	0.00	0.00		
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:	555	32.4	56.9	60.6	675.0	0.26	0.54	0.54	9.75	0.23	0.16	315.10	64.49	544.53	5.94	254.74	10.80	0.00	0.00		
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	423.9	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	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
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:	940	31.2	30.5	82.8	848.8	0.27	12.81	0.23	6.30	0.08	0.21	112.14	134.64	230.94	5.48	721.92	7.61	0.05	0.00		
Всего за день:		63.6	87.3	143.4	1 523.8	0.53	13.35	0.77	16.05	0.31	0.37	427.24	199.13	775.47	11.42	976.66	18.41	0.05	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	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 ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250/20	32.5	19.7	41.7	211.2	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	9/5	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
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	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:	555	40.6	30.9	102.8	591.3	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	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	1/1	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	213.2	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	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	19.9	15.7	117.5	829.0	0.29	33.78	0.26	3.14	0.04	0.19	131.81	101.97	279.85	3.54	750.85	8.40	0.05	0.00		
Всего за день:		60.6	46.6	220.3	1 420.3	0.41	34.66	0.33	5.44	0.19	0.26	171.92	139.31	373.00	6.77	938.52	11.40	0.05	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	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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/5	7.2	7.8	37.4	289.5	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	0.00	14/4	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6.1	6.5	10.3	125.2	0.03	0.14	0.06	0.06	0.00	0.07	179.80	9.60	113.00	0.40	36.00	0.00	0.01	0.00	3	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	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	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
Итого за прием пищи:	715	18.3	16.5	101.5	675.0	0.14	8.22	0.07	2.57	0.00	0.15	235.69	48.57	185.88	6.74	708.00	5.80	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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	14.6	6.9	9.4	202.6	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	390	2004
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 П/ЯГОДНЫЙ	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:	955	30.6	23.3	124.1	873.4	0.36	29.62	0.32	4.01	0.09	0.29	120.45	95.50	285.48	4.93	1 680.79	19.47	0.14	0.01		
Всего за день:		48.9	39.8	225.6	1 548.4	0.50	37.84	0.39	6.58	0.09	0.44	356.14	144.07	471.36	11.67	2 388.79	25.27	0.17	0.01		

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	100	18.3	19.7	9.2	171.0	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	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
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:	570	32.0	29.0	100.2	675.0	0.16	0.36	0.05	2.21	0.00	0.12	93.95	41.09	144.79	3.65	220.15	6.30	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
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	574.1	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:	860	31.9	29.1	104.6	895.3	0.18	75.39	0.53	2.89	0.00	0.15	93.17	58.56	110.62	3.08	666.57	6.96	0.04	0.00		
Всего за день:		63.8	58.2	204.8	1 570.3	0.34	75.75	0.58	5.10	0.00	0.27	187.12	99.65	255.41	6.73	886.72	13.26	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	220/10	6.2	11.7	37.6	226.0	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	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		
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	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:	710	15.3	25.8	107.1	674.7	0.18	20.52	0.10	2.73	0.15	0.20	155.21	48.34	153.50	5.73	797.09	14.80	0.02	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 ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	16.4	19.8	17.9	155.9	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	24/8	2015		
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	33.5	38.5	108.5	756.1	0.43	11.47	0.40	11.53	0.07	0.24	123.58	165.78	305.74	8.68	1 187.17	14.26	0.08	0.00				
Всего за день:		48.8	64.4	215.7	1 430.8	0.61	31.99	0.50	14.26	0.22	0.44	278.79	214.12	459.24	14.41	1 984.26	29.06	0.10	0.00				

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		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																					
фрикасе из мяса кур	100	16.5	24.8	7.9	102.4	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			
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	326	2008	
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	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	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		2015	
Итого за прием пищи:	570	32.5	39.8	101.2	675.0	0.14	0.40	0.08	1.67	0.00	0.18	260.49	71.26	288.38	3.43	226.25	6.30	0.01			
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	5/1	2015	
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4.2	5.5	19.0	142.9	0.11	6.90	0.33	0.70	0.08	0.11	77.36	27.71	81.22	1.09	307.10	6.24	0.02	29/2	2015	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	12.2	13.9	12.8	312.0	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	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	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		2015	
Итого за прием пищи:	940	27.5	25.4	119.1	904.0	0.27	8.90	0.35	3.10	0.17	0.19	131.93	66.00	190.26	3.67	590.09	7.16	0.04	0.02		
Всего за день:		60.0	65.2	220.2	1 579.0	0.41	9.30	0.43	4.77	0.17	0.37	392.42	137.26	478.64	7.10	816.34	13.46	0.05	0.02		

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	220/20	23.8	23.0	39.9	289.7	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	16/5	2015
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/15	1.5	12.9	10.1	163.0	0.02	0.00	0.11	0.33	0.23	0.03	5.22	2.34	14.55	0.21	20.65	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.26	1.62	0.18	25.80	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:	550	29.6	37.5	97.7	675.0	0.08	0.92	0.11	1.58	0.23	0.08	36.63	28.71	70.24	2.82	170.60	1.80	0.00	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
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	425.7	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	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	896.3	0.29	33.47	0.25	3.57	0.09	0.27	140.12	90.11	231.90	4.64	1 494.50	19.17	0.11	0.00		
Всего за день:		54.3	61.0	182.7	1 571.4	0.37	34.39	0.36	5.15	0.32	0.35	176.75	118.82	302.14	7.46	1 665.10	20.97	0.11	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	100	8.0	12.1	10.4	195.0	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				
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		
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:	590	21.8	22.3	92.9	674.2	0.19	1.72	0.04	2.67	0.09	0.18	145.69	46.34	179.20	2.57	382.08	11.72	0.01	0.02				
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 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		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФ.ФАРШИРОВ.ОТВАРНЫМ МЯСОМ ГОВ. С ОВОЩАМИ	250	14.8	11.4	37.6	467.8	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	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:	860	22.4	28.7	99.9	904.0	0.17	11.36	0.36	3.88	0.00	0.13	97.02	52.32	123.66	2.45	759.49	4.80	0.04	0.00				
Всего за день:		44.2	50.9	192.8	1 578.2	0.36	13.08	0.40	6.55	0.09	0.31	242.71	98.66	302.86	5.02	1 141.57	16.52	0.05	0.02				

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	220/10	7.7	12.1	31.9	267.4	0.16	0.45	0.05	3.07	0.15	0.18	103.35	87.89	179.04	2.82	290.43	9.15	0.01	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	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	
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	
Итого за прием пищи:	700	20.0	23.3	90.5	659.2	0.31	9.11	0.11	5.14	0.15	0.43	422.67	141.43	413.12	9.17	¹ 119. ₂₉	23.23	0.04	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 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	32.12	28.80	99.07	1.53	531.60	6.33	0.06	0.01	18/2	2015	
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	250	24.7	24.1	44.1	461.9	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	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	37.5	34.5	117.2	904.0	0.24	40.73	0.42	4.23	0.00	0.16	72.16	71.58	169.18	3.68	992.22	8.63	0.08	0.01			
Всего за день:		57.5	57.7	207.7	1 563.2	0.55	49.84	0.53	9.37	0.15	0.59	494.83	213.01	582.30	12.85	² 111. ₅₁	31.86	0.12	0.01			

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	551,1	589,2	2027,0	15364,4	4.53	325.76	4.73	79.74	1.78	3.76	3 124.94	1 497.80	4 552.86	96.08	14 291.37	197.76	0.84	0.08
Среднее значение за период	55.1	58.9	202.7	1 536.4	0.45	32.58	0.47	7.97	0.18	0.38	312.49	149.78	455.29	9.61	1 429.14	19.78	0.08	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	34.5	51.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
завтрак 1-4 классы бесплатно	622	910