

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ № \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



Основное 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		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	191.60	49.20	0.00	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
Сыр порционный в инд.упак.	16	1.8	3.4	1.0	41.6	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	28.80	0.80	0.00	0.00	0.00		
Фрукт.	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>13.6</b>	<b>17.8</b>	<b>79.7</b>	<b>557.5</b>	<b>0.10</b>	<b>14.90</b>	<b>69.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.90</b>	<b>305.80</b>	<b>63.10</b>	<b>395.00</b>	<b>5.10</b>	<b>789.00</b>	<b>61.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луценым	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	28.50	70.50	1.70	0.00	51.90	0.00	0.00	0.00	102	2015
Котлета Лакомка	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00	309	2015
Бобовые отварные	15	0.2	0.0	1.5	7.5	0.00	0.65	2.09	0.00	0.00	1.53	0.00	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Чай с сахаром	200/15	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	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>27.1</b>	<b>28.0</b>	<b>93.6</b>	<b>768.2</b>	<b>0.40</b>	<b>6.28</b>	<b>37.69</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>114.83</b>	<b>72.10</b>	<b>305.50</b>	<b>6.28</b>	<b>186.80</b>	<b>181.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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
Фрукт	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		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	0.00	406	2015
Кондитерское изд. в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4.4</b>	<b>7.8</b>	<b>82.1</b>	<b>426.4</b>	<b>0.05</b>	<b>17.02</b>	<b>7.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>44.65</b>	<b>28.51</b>	<b>56.04</b>	<b>6.39</b>	<b>420.02</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.2</b>	<b>53.6</b>	<b>255.4</b>	<b>1752.1</b>	<b>0.55</b>	<b>38.20</b>	<b>114.97</b>	<b>0.30</b>	<b>1.19</b>	<b>465.28</b>	<b>183.71</b>	<b>756.54</b>	<b>17.77</b>	<b>1395.82</b>	<b>246.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		





4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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		
																			2007/15	
<b>Завтрак</b>																				
Шницель из свинины рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	ТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	
Овощи натуральные сважие	96	0.2	0.0	0.7	3.8	0.00	2.51	0.00	0.00	0.00	6.16	5.22	10.94	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	71	
Батон йодированный	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	30.10	0.90	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	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	
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>26.0</b>	<b>37.4</b>	<b>106.6</b>	<b>873.1</b>	<b>0.10</b>	<b>2.94</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>72.46</b>	<b>52.92</b>	<b>253.34</b>	<b>4.88</b>	<b>154.70</b>	<b>127.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
Солынка по-домашнему из птицы со сметаной	250/15/10	4.7	6.1	10.0	120.1	0.00	5.30	10.80	0.00	0.00	39.20	21.30	70.50	1.00	336.70	64.00	0.00	0.00	158	
Плов со свиной	250	14.2	27.2	54.1	545.1	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	36.00	53.90	189.30	1.90	0.00	57.60	0.00	0.00	265	
Бобовые отварные	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.02	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	
Чай с лимонной	200/15/10	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	38.90	0.00	0.00	0.00	377	
Хлеб ржаной	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	98.50	2.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>801</b>	<b>22.2</b>	<b>33.8</b>	<b>94.7</b>	<b>808.6</b>	<b>0.20</b>	<b>13.53</b>	<b>40.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>99.92</b>	<b>90.10</b>	<b>311.20</b>	<b>5.40</b>	<b>434.10</b>	<b>124.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	
Фрукт	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		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	406	
Кондитерское изд.в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4.4</b>	<b>7.8</b>	<b>82.1</b>	<b>426.4</b>	<b>0.05</b>	<b>17.02</b>	<b>7.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>44.65</b>	<b>28.51</b>	<b>56.04</b>	<b>6.39</b>	<b>420.02</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.6</b>	<b>79.0</b>	<b>283.4</b>	<b>2 108.2</b>	<b>0.35</b>	<b>33.49</b>	<b>60.67</b>	<b>0.10</b>	<b>0.43</b>	<b>217.03</b>	<b>171.63</b>	<b>620.58</b>	<b>16.67</b>	<b>1 008.82</b>	<b>254.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	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	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
																			В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																						
Гуляш из мяса кур	50/60	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	290	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		
Батон йодированный	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	11.90	30.60	0.70	47.20	1.30	0.00	0.00				
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015		
Блинчик с вишневым фаршем	70	2.1	3.4	18.6	112.1	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	ТК			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>20.4</b>	<b>21.8</b>	<b>92.6</b>	<b>665.6</b>	<b>0.23</b>	<b>3.20</b>	<b>13.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.35</b>	<b>44.87</b>	<b>60.66</b>	<b>231.33</b>	<b>3.29</b>	<b>136.50</b>	<b>81.87</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2.0	5.6	12.8	113.2	0.00	8.00	6.20	0.00	0.00	55.10	24.20	50.40	1.30	342.80	86.40	0.00	0.00	82	2015		
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	ТК			
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015		
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	142.9	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.68	7.79	6.99	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015		
Хлеб ржаной	39	2.6	0.5	13.0	67.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	33.90	1.60	53.00	2.20	0.00	0.00	0.00				
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>21.2</b>	<b>32.0</b>	<b>104.4</b>	<b>818.9</b>	<b>0.32</b>	<b>22.20</b>	<b>21.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.22</b>	<b>141.58</b>	<b>96.59</b>	<b>322.39</b>	<b>7.50</b>	<b>1 242.50</b>	<b>191.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																						
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		
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00				
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.8</b>	<b>13.3</b>	<b>71.8</b>	<b>472.3</b>	<b>0.11</b>	<b>11.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>204.10</b>	<b>38.80</b>	<b>166.30</b>	<b>6.40</b>	<b>307.90</b>	<b>31.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>62.4</b>	<b>67.1</b>	<b>268.7</b>	<b>1 966.8</b>	<b>0.66</b>	<b>36.40</b>	<b>74.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.87</b>	<b>390.55</b>	<b>196.25</b>	<b>720.02</b>	<b>17.19</b>	<b>1 686.90</b>	<b>304.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	ТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	
Бутерброд с сыром	10/24	4.4	3.3	12.3	97.3	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	105.30	12.90	81.40	0.60	40.90	0.90	0.00	0.00	3	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	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	
Фрукт	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>624</b>	<b>22.7</b>	<b>28.6</b>	<b>86.6</b>	<b>719.1</b>	<b>0.10</b>	<b>13.73</b>	<b>35.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>166.40</b>	<b>57.50</b>	<b>273.70</b>	<b>6.98</b>	<b>530.80</b>	<b>129.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом луценым, мясом (коно)	205	5.1	5.0	12.9	126.2	0.10	4.49	0.00	0.00	0.06	33.86	28.77	76.82	1.76	0.00	50.79	0.00	0.00	102	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	54.60	63.50	0.00	0.00	290	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.18	76.91	0.59	0.00	60.03	0.00	0.00	302	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	20.00	0.00	0.00	349	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>24.6</b>	<b>29.8</b>	<b>110.6</b>	<b>835.2</b>	<b>0.34</b>	<b>6.79</b>	<b>18.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.43</b>	<b>97.50</b>	<b>95.03</b>	<b>315.91</b>	<b>5.55</b>	<b>109.00</b>	<b>176.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	
Фрукт	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		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	59.62	0.00	0.00	0.00	406	
Кондитерское изделие инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4.4</b>	<b>7.8</b>	<b>82.1</b>	<b>426.4</b>	<b>0.05</b>	<b>17.02</b>	<b>7.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>44.65</b>	<b>28.51</b>	<b>56.04</b>	<b>6.39</b>	<b>420.02</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>81.7</b>	<b>66.2</b>	<b>279.3</b>	<b>1 980.7</b>	<b>0.49</b>	<b>37.54</b>	<b>61.58</b>	<b>0.10</b>	<b>0.76</b>	<b>328.55</b>	<b>181.04</b>	<b>645.65</b>	<b>18.92</b>	<b>1 059</b>	<b>308.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порций		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
	50/50	150																			
<b>Завтрак</b>																					
Гуляш из свинины	50/50	10.6	28.3	2.9	308.8	0.25	0.88	0.00	0.00	0.00	0.10	20.00	22.38	128.63	2.25	0.00	7.00	0.00	0.00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.00	0.80	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	0.00	38.90	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.00	34.10	0.90	0.00		
Блинчик с вишневым фаршем	70	2.1	3.4	18.6	112.1	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	TKK	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>599</b>	<b>23.8</b>	<b>38.5</b>	<b>89.1</b>	<b>798.8</b>	<b>0.50</b>	<b>9.68</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>60.41</b>	<b>176.70</b>	<b>387.21</b>	<b>8.35</b>	<b>160.00</b>	<b>65.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Шницель из свинины рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	17.20	26.80	172.60	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	TKK	
Калупа тушеная	150	3.6	5.2	15.4	124.9	0.10	32.00	0.10	0.00	0.10	85.20	29.10	57.90	1.80	372.20	82.00	0.00	0.00	0.00	139	2015
Бобовые отварные	13	0.2	0.0	1.3	6.5	0.00	0.56	1.81	0.00	0.00	0.00	1.33	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Компот из вишни	200	0.2	0.0	22.1	90.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	13.70	6.10	5.40	0.10	52.30	0.40	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	4.00	19.10	0.90	29.90	1.20	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>26.2</b>	<b>35.8</b>	<b>121.6</b>	<b>766.2</b>	<b>0.15</b>	<b>35.16</b>	<b>1.91</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>153.13</b>	<b>88.10</b>	<b>315.30</b>	<b>6.70</b>	<b>533.50</b>	<b>179.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	90.90	29.60	0.00	0.00	0.00	522	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.8</b>	<b>13.3</b>	<b>71.8</b>	<b>472.3</b>	<b>0.11</b>	<b>11.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>204.10</b>	<b>38.80</b>	<b>166.30</b>	<b>6.40</b>	<b>307.90</b>	<b>31.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.8</b>	<b>87.5</b>	<b>282.5</b>	<b>2 037.3</b>	<b>0.76</b>	<b>55.84</b>	<b>40.91</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>417.64</b>	<b>303.60</b>	<b>848.81</b>	<b>21.45</b>	<b>1 001.40</b>	<b>275.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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
<b>Завтрак</b>																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/8	3.9	7.5	23.6	189.3	0.00	0.40	28.70	0.10	0.10	88.20	19.90	90.60	0.30	140.30	31.40	0.00	0.00	182	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	382	2015
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	27.50	0.80	0.00	0.00		
Оладьи 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	86.0	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	ТТК	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	23.90	15.10	20.20	2.50	217.00	1.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>554</b>	<b>11.9</b>	<b>14.3</b>	<b>82.5</b>	<b>527.6</b>	<b>0.00</b>	<b>3.70</b>	<b>40.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>228.20</b>	<b>69.40</b>	<b>224.30</b>	<b>4.10</b>	<b>592.00</b>	<b>42.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Котлета рыбная	100	12.2	8.1	17.6	193.2	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	39.00	44.40	175.30	1.70	340.30	178.30	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	66.60	2.70	0.00	0.00		
Пирог Манник	70	4.0	10.7	34.0	250.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.10	44.80	0.50	69.90	2.90	0.00	0.00	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>24.5</b>	<b>28.8</b>	<b>131.4</b>	<b>894.8</b>	<b>0.35</b>	<b>36.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.25</b>	<b>171.17</b>	<b>116.66</b>	<b>403.64</b>	<b>6.80</b>	<b>476.80</b>	<b>305.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	258.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>12.6</b>	<b>9.1</b>	<b>60.6</b>	<b>384.7</b>	<b>0.23</b>	<b>42.21</b>	<b>53.18</b>	<b>0.21</b>	<b>0.35</b>	<b>298.89</b>	<b>51.34</b>	<b>242.88</b>	<b>4.31</b>	<b>188.17</b>	<b>1.61</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.9</b>	<b>52.2</b>	<b>274.5</b>	<b>1 807.2</b>	<b>0.58</b>	<b>82.29</b>	<b>93.88</b>	<b>0.41</b>	<b>0.80</b>	<b>698.26</b>	<b>237.40</b>	<b>870.82</b>	<b>15.21</b>	<b>1 256.97</b>	<b>349.69</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мг			F, мг	So, мг
<b>Завтрак</b>																				
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/25	24.2	9.8	40.7	368.4	0.00	0.50	28.20	0.20	0.30	258.20	38.20	290.90	1.20	312.00	8.20	0.00	0.00	223	2015
Батон йодированный	37	2.8	1.1	19.0	96.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	48.50	1.30	0.00	0.00		
Фрукт	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		
Чай с сахаром	200/15	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>27.6</b>	<b>11.4</b>	<b>87.4</b>	<b>598.4</b>	<b>0.10</b>	<b>13.53</b>	<b>28.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>288.20</b>	<b>62.20</b>	<b>339.50</b>	<b>5.08</b>	<b>721.90</b>	<b>12.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/15/10	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.06	43.00	27.90	105.80	1.00	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015
Гуляш из мяса кур	50/60	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Чай с лимоном	200/15/6	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>27.3</b>	<b>26.2</b>	<b>98.3</b>	<b>766.6</b>	<b>0.40</b>	<b>9.90</b>	<b>36.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>118.20</b>	<b>75.70</b>	<b>328.90</b>	<b>5.66</b>	<b>207.10</b>	<b>189.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	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		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	406	2015
Пирожное Шоко-пай	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4.4</b>	<b>7.8</b>	<b>82.1</b>	<b>426.4</b>	<b>0.05</b>	<b>17.02</b>	<b>7.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>44.65</b>	<b>28.51</b>	<b>56.04</b>	<b>6.39</b>	<b>420.02</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.3</b>	<b>45.4</b>	<b>267.8</b>	<b>1 779.4</b>	<b>0.55</b>	<b>40.05</b>	<b>72.18</b>	<b>0.30</b>	<b>0.69</b>	<b>461.05</b>	<b>166.41</b>	<b>724.44</b>	<b>17.13</b>	<b>1 349.02</b>	<b>203.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	541,9	633,5	2 658,1	18 889,8	6,15	468,20	820,87	4,72	152,61	4 492,97	2 234,71	7 870,74	181,76	12 085,32	2 814,23	0,50	0,00
Среднее значение за период	54,2	63,4	265,8	1 889,0	0,62	46,82	82,09	0,47	15,26	449,30	223,47	787,07	18,18	1 208,53	281,42	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,5	30,2	58,3														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	576	762	408