

"Согласовано"

Директору МБОУ Отрадновской СОШ  
И.Н.Хорошулина

"09" 09 / 2024г



"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель

Т.П.Воробьева

" " / 2024г



Примерное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет  
(составлено в соответствии с 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 рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	2,50	0,12	0,00	0,10	0,00	227,48	214,98	42,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	11,17	12,06	16,60	221,85	0,26	0,05	0,12	0,12	0,00	337,90	209,50	17,39	0,70	62,89	0,00	0,01	0,01	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,12</b>	<b>24,66</b>	<b>65,10</b>	<b>561,82</b>	<b>2,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>570,38</b>	<b>432,48</b>	<b>63,89</b>	<b>1,70</b>	<b>62,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,47	7,38	10,83	132,21	8,68	0,08	0,08	0,23	0,08	32,69	75,87	24,55	1,10	414,94	4,70	0,00	0,05	95	2008
ШНИЦЕЛЬ	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,08	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008
СОУС	30	0,30	1,46	2,13	23,09	0,60	0,01	0,01	0,05	0,03	4,01	4,45	2,52	0,11	32,76	0,40	0,00	0,00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,89</b>	<b>33,74</b>	<b>92,67</b>	<b>773,06</b>	<b>9,28</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,16</b>	<b>75,39</b>	<b>410,43</b>	<b>190,22</b>	<b>9,56</b>	<b>658,96</b>	<b>10,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,01</b>	<b>58,40</b>	<b>157,77</b>	<b>1 334,88</b>	<b>12,04</b>	<b>0,71</b>	<b>0,30</b>	<b>0,55</b>	<b>0,16</b>	<b>645,77</b>	<b>842,91</b>	<b>254,11</b>	<b>11,26</b>	<b>721,85</b>	<b>10,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>		

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	12,19	7,30	14,59	173,24	0,24	0,09	0,10	0,04	0,11	57,94	185,58	42,50	1,29	329,47	91,21	0,01	0,38	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,46</b>	<b>14,60</b>	<b>70,71</b>	<b>487,37</b>	<b>12,70</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>122,43</b>	<b>316,02</b>	<b>86,76</b>	<b>4,05</b>	<b>1 274,12</b>	<b>101,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,42</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,37	7,32	8,53	122,32	12,16	0,06	0,07	0,23	0,08	51,09	71,03	23,81	1,21	349,18	4,60	0,00	0,04	84	2008	
ПЛОВ	210	19,04	43,00	36,41	609,39	1,37	0,42	0,14	0,24	0,00	18,30	222,18	49,57	2,20	459,29	9,18	0,01	0,09	265	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,26</b>	<b>60,77</b>	<b>76,90</b>	<b>873,29</b>	<b>13,53</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>0,47</b>	<b>0,08</b>	<b>81,59</b>	<b>336,01</b>	<b>84,98</b>	<b>6,01</b>	<b>842,87</b>	<b>16,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,72</b>	<b>65,37</b>	<b>147,61</b>	<b>1 360,66</b>	<b>26,23</b>	<b>0,82</b>	<b>0,48</b>	<b>0,55</b>	<b>0,28</b>	<b>204,02</b>	<b>652,03</b>	<b>171,74</b>	<b>10,06</b>	<b>2 116,99</b>	<b>117,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,55</b>			

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	65/50	8,03	21,68	13,19	280,57	1,94	0,17	0,08	0,13	0,15	31,30	91,86	17,99	1,08	243,93	5,28	0,00	0,03	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203,00	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,68	41,87	10,48	0,98	63,80	0,75	0,01	0,01	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>15,97</b>	<b>27,48</b>	<b>78,25</b>	<b>624,17</b>	<b>4,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>74,68</b>	<b>163,23</b>	<b>37,37</b>	<b>3,36</b>	<b>335,33</b>	<b>6,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ	250	5,16	7,22	9,74	125,35	8,30	0,04	0,06	0,24	0,08	53,66	67,10	23,99	1,32	283,32	5,57	0,00	0,04	75	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	17,86	40,67	19,38	515,62	10,02	0,48	0,19	0,04	0,08	21,64	213,44	47,44	2,71	1 001,21	13,57	0,00	0,10	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,87</b>	<b>48,34</b>	<b>61,08</b>	<b>782,55</b>	<b>18,32</b>	<b>0,59</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>87,50</b>	<b>323,34</b>	<b>83,03</b>	<b>6,63</b>	<b>1 338,93</b>	<b>21,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,84</b>	<b>75,82</b>	<b>139,33</b>	<b>1 406,72</b>	<b>23,26</b>	<b>0,86</b>	<b>0,39</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>162,18</b>	<b>486,57</b>	<b>120,40</b>	<b>9,99</b>	<b>1 674,26</b>	<b>27,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	16,60	21,89	3,22	276,35	0,65	0,06	0,12	0,09	0,07	25,36	145,30	16,57	1,37	175,32	5,40	0,02	0,11	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,78	0,01	0,02	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,75</b>	<b>28,79</b>	<b>72,45</b>	<b>638,35</b>	0,65	0,12	0,15	0,12	0,17	64,49	248,91	52,33	3,25	259,20	6,16	0,03	0,13			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	31,97	57,57	14,00	0,86	118,00	1,97	0,00	0,04	105	2008	
БИТОЧЕК	70	9,02	20,45	10,49	262,16	0,00	0,20	0,07	0,02	0,06	9,37	98,34	18,00	1,33	183,00	3,42	0,00	0,03	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,97	1,42	15,39	0,40	0,00	0,00	0,04	0,02	2,67	2,96	1,68	0,07	21,84	0,26	0,00	0,00	364	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,67	6,77	19,88	161,96	42,54	0,07	0,09	0,10	0,00	111,16	76,63	38,34	2,35	491,86	7,79	0,00	0,03	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>22,17</b>	<b>35,96</b>	<b>74,84</b>	<b>713,39</b>	43,84	0,37	0,22	0,39	0,16	165,57	269,60	81,72	6,81	855,50	15,12	0,00	0,10			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,92</b>	<b>64,75</b>	<b>147,29</b>	<b>1 351,74</b>	44,49	0,49	0,37	0,51	0,33	230,06	518,51	134,05	10,06	1 114,70	21,28	0,03	0,23			

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КНЕЛИ ИЗ КУР	70	15,58	7,88	4,38	150,53	1,75	0,07	0,00	0,07	0,00	38,51	126,03	17,50	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2008	
СОУС	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,08</b>	<b>18,20</b>	<b>77,11</b>	<b>579,08</b>	<b>2,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>74,35</b>	<b>363,96</b>	<b>165,71</b>	<b>7,84</b>	<b>82,20</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,38	7,66	18,91	182,53	4,81	0,19	0,09	0,28	0,08	45,79	109,10	37,12	2,21	521,36	5,25	0,00	0,05	102	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,60	17,50	2,00	208,00	0,00	0,06	0,00	0,20	0,00	84,00	182,00	14,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>30,86</b>	<b>34,00</b>	<b>109,94</b>	<b>867,71</b>	<b>4,81</b>	<b>0,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,53</b>	<b>0,34</b>	<b>161,69</b>	<b>403,42</b>	<b>74,18</b>	<b>7,63</b>	<b>676,40</b>	<b>9,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,94</b>	<b>52,20</b>	<b>187,05</b>	<b>1 446,79</b>	<b>7,56</b>	<b>0,74</b>	<b>0,20</b>	<b>0,72</b>	<b>0,39</b>	<b>236,04</b>	<b>767,38</b>	<b>239,89</b>	<b>15,47</b>	<b>758,60</b>	<b>10,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>			

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТА	70	9,49	20,85	11,27	270,96	0,09	0,21	0,08	0,02	0,06	28,47	110,97	19,89	1,36	207,55	4,93	0,00	0,03	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203,00	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,68	41,87	10,48	0,98	63,80	0,75	0,01	0,01	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>17,94</b>	<b>29,08</b>	<b>79,88</b>	<b>653,04</b>	<b>4,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>78,53</b>	<b>189,75</b>	<b>43,46</b>	<b>3,82</b>	<b>353,55</b>	<b>6,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,49	7,32	8,99	124,79	12,61	0,06	0,08	0,24	0,08	49,88	72,22	24,83	1,25	371,01	4,83	0,00	0,04	88	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/40	13,82	18,27	2,59	230,14	0,54	0,05	0,10	0,08	0,06	20,84	120,82	13,75	1,15	146,12	4,50	0,01	0,09	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25,53</b>	<b>31,93</b>	<b>80,23</b>	<b>709,72</b>	<b>13,15</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>110,45</b>	<b>307,60</b>	<b>77,09</b>	<b>5,38</b>	<b>621,01</b>	<b>12,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,47</b>	<b>61,01</b>	<b>160,11</b>	<b>1 362,76</b>	<b>17,24</b>	<b>0,52</b>	<b>0,35</b>	<b>0,48</b>	<b>0,43</b>	<b>188,98</b>	<b>497,35</b>	<b>120,55</b>	<b>9,20</b>	<b>974,56</b>	<b>18,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	22,97	52,29	24,92	662,94	12,89	0,62	0,24	0,05	0,11	30,81	275,04	61,18	3,50	1 287,35	17,45	0,00	0,13	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,42</b>	<b>53,26</b>	<b>55,34</b>	<b>801,54</b>	12,89	0,65	0,25	0,05	0,11	41,51	302,54	69,08	4,80	1 314,95	17,45	0,00	0,13			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,76	7,50	16,80	158,40	6,86	0,09	0,08	0,23	0,08	53,32	91,66	30,41	1,39	530,13	5,27	0,00	0,05	96	2011	
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	160/50	13,62	10,08	92,00	508,86	8,86	0,14	0,26	0,05	0,30	201,24	202,84	36,22	1,32	413,05	18,69	0,02	0,02	398	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>22,23</b>	<b>18,03</b>	<b>140,76</b>	<b>808,84</b>	15,72	0,30	0,37	0,28	0,38	266,76	337,30	78,23	5,31	997,58	26,20	0,02	0,07			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,65</b>	<b>71,29</b>	<b>196,10</b>	<b>1 610,38</b>	28,61	0,95	0,62	0,33	0,49	308,27	639,84	147,31	10,11	2 312,53	43,65	0,02	0,20			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ГУЛЯШ	60/60	13,12	34,33	6,15	386,45	1,11	0,32	0,10	0,04	0,12	15,47	129,17	21,41	1,46	308,92	6,51	0,00	0,06	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,11</b>	<b>42,22</b>	<b>75,33</b>	<b>776,52</b>	<b>1,11</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>44,63</b>	<b>359,69</b>	<b>165,43</b>	<b>7,37</b>	<b>336,52</b>	<b>6,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,47	7,38	10,83	132,21	8,68	0,08	0,08	0,23	0,08	40,97	77,56	25,05	1,17	415,17	4,70	0,00	0,05	95	2008
КОТЛЕТА	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190	3,88	5,60	26,47	172,28	12,88	0,15	0,13	0,03	0,08	51,96	104,31	37,39	1,50	945,13	10,40	0,00	0,04	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20,44</b>	<b>33,39</b>	<b>81,80</b>	<b>709,26</b>	<b>22,56</b>	<b>0,48</b>	<b>0,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>119,84</b>	<b>316,37</b>	<b>93,66</b>	<b>6,59</b>	<b>1 626,16</b>	<b>20,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,55</b>	<b>75,61</b>	<b>157,13</b>	<b>1 485,78</b>	<b>23,67</b>	<b>1,04</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>164,47</b>	<b>676,06</b>	<b>259,09</b>	<b>13,96</b>	<b>1 962,68</b>	<b>27,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>		



## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	22,45	17,30	45,04	429,79	0,40	0,07	0,38	0,10	0,19	286,60	300,34	39,10	0,91	325,79	4,87	0,03	0,05	223	2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>32,63</b>	<b>26,66</b>	<b>132,53</b>	<b>903,99</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>317,00</b>	<b>397,36</b>	<b>58,46</b>	<b>3,03</b>	<b>454,03</b>	<b>7,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,38	7,66	18,91	182,53	4,81	0,19	0,09	0,26	0,08	45,79	109,10	37,12	2,21	521,36	5,25	0,00	0,05	102	2011	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	210	14,42	22,45	48,75	456,57	0,08	0,10	0,10	0,13	0,24	255,41	178,13	22,46	1,55	117,56	1,07	0,02	0,02	211	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,65</b>	<b>30,56</b>	<b>99,62</b>	<b>780,68</b>	<b>4,89</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>313,40</b>	<b>330,03</b>	<b>71,18</b>	<b>6,36</b>	<b>693,32</b>	<b>8,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,66</b>	<b>57,22</b>	<b>232,15</b>	<b>1 684,67</b>	<b>5,29</b>	<b>0,56</b>	<b>0,67</b>	<b>0,56</b>	<b>0,77</b>	<b>630,40</b>	<b>727,39</b>	<b>129,64</b>	<b>9,39</b>	<b>1 147,35</b>	<b>15,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	12,18	6,86	7,70	142,80	11,20	0,06	0,00	0,11	0,00	54,60	100,80	21,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,88	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	0,00	364	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	0,00	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,84</b>	<b>16,19</b>	<b>80,48</b>	<b>543,28</b>	<b>12,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>100,41</b>	<b>211,82</b>	<b>60,95</b>	<b>3,46</b>	<b>138,48</b>	<b>1,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	31,97	57,57	14,00	0,86	118,00	1,97	0,00	0,04	105	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	17,86	40,67	19,38	515,62	10,02	0,48	0,19	0,04	0,08	21,64	213,44	47,44	2,71	1 001,21	13,57	0,00	0,10	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,80</b>	<b>48,53</b>	<b>66,67</b>	<b>809,89</b>	<b>10,92</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>65,81</b>	<b>313,81</b>	<b>73,04</b>	<b>6,17</b>	<b>1 173,61</b>	<b>17,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,64</b>	<b>64,72</b>	<b>147,15</b>	<b>1 353,17</b>	<b>23,12</b>	<b>0,73</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,31</b>	<b>166,22</b>	<b>525,63</b>	<b>133,99</b>	<b>9,63</b>	<b>1 312,09</b>	<b>19,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	475,32	646,39	1 671,69	14 397,55	211,51	7,42	4,10	5,07	3,93	2 936,41	6 333,67	1 710,77	109,13	14 095,61	311,26	0,22	1,99
Среднее значение за период	47,53	64,64	167,17	1 439,76	21,15	0,74	0,41	0,51	0,39	293,64	633,37	171,08	10,91	1 409,56	31,13	0,02	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	40.4	46.4														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	503	722