

Утверждаю: _____
Директор МАОУ НТТО СОШ №1
Шкарева М.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
1 день Неделя: 1 День: понедельник

Примерное меню для 1-4 классов
по МАОУ НТТО СОШ №1
на 2023-2024 учебный год
по ИП Килина Е.Ю.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг		

Завтрак

Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7.4	12.2	35.9	283.6	0.53	0.16	0.14	0.06	0.15	119.49	158.88	41.98	1.20	234.19	10.92	0.00	0.01	189	2008
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	500	16.8	28.2	81.8	648.4	0.67	0.24	0.23	0.19	0.30	313.09	307.78	60.78	3.02	308.49	10.92	0.00	0.02		

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	2.0	5.1	13.4	107.9	5.37	0.05	0.05	0.19	0.06	26.46	56.04	20.49	0.81	397.38	4.24	0.00	0.02	91	2008
Котлеты, биточки мясные	80	11.5	20.7	9.2	269.0	0.00	0.11	0.08	0.03	0.11	10.53	117.75	19.35	2.06	223.57	4.74	0.00	0.03	269	2011
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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 ржано-пшеничный обог. микроулучшителями	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	698	23.1	31.1	94.0	747.5	5.37	0.33	0.18	0.22	0.17	56.67	268.91	62.03	7.05	702.55	12.34	0.00	0.05		
Всего за день:		39.8	59.2	175.8	1 395.8	6.04	0.57	0.41	0.41	0.47	369.76	576.69	122.81	10.07	1 011.04	23.26	0.00	0.07		

2 день Неделя: 1 День: вторник

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		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
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	14	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	24.8	18.4	38.0	421.5	0.37	0.08	0.36	0.12	0.21	260.94	300.63	37.80	1.04	281.61	3.58	0.03	0.04	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	111	2013	
ЯБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	2008	
Итого за прием пищи:	530	28.4	28.3	83.4	708.1	10.37	0.15	0.40	0.20	0.36	290.74	347.53	55.00	4.66	597.91	5.58	0.03	0.05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/8/8	3.0	6.4	9.8	113.2	6.36	0.03	0.06	0.18	0.00	43.62	51.82	20.46	1.13	299.12	5.68	0.00	0.01	82	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	19.4	14.5	3.0	220.1	1.29	0.16	0.17	0.03	0.00	52.74	197.78	30.72	0.70	387.00	49.30	0.04	0.37	230	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	726	29.8	26.9	87.4	715.9	20.01	0.43	0.39	0.25	0.08	149.65	389.94	95.66	6.41	1 529.09	66.81	0.04	0.42		
Всего за день:		58.2	55.2	170.9	1 424.1	30.38	0.58	0.79	0.45	0.44	440.39	737.47	150.66	11.07	2 127.00	72.39	0.07	0.47		

2

3 день Неделя: 1 День: среда

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		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		
Завтрак																					
Сыр (топциями)		20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
Масло (топциями)		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		200/10	7.1	11.6	34.4	271.3	0.51	0.12	0.15	0.06	0.15	139.71	209.16	31.67	0.92	236.16	8.88	0.02	0.04	184	2008
Кофейный напиток с молоком		200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
Батон		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:		490	18.8	30.3	86.8	698.0	1.17	0.24	0.36	0.21	0.30	437.82	431.45	64.20	2.04	470.87	17.88	0.02	0.05		
Обед																					
Булочка домашняя		50	3.3	6.2	27.9	180.0	0.00	0.06	0.00	0.05	0.00	7.50	28.00	4.50	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008
Суп с макаронными изделиями и картофелем и кури		200/20	5.8	5.8	15.1	135.8	4.25	0.07	0.07	0.20	0.04	21.74	68.71	19.37	1.03	330.66	4.22	0.00	0.04	101	2008
Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины		80	11.9	16.3	10.0	233.4	0.00	0.06	0.08	0.04	0.14	11.32	119.19	19.08	2.24	225.10	4.74	0.00	0.02	282	2012
Рагу из овощей		150	3.1	14.6	17.5	215.1	12.13	0.10	0.08	0.58	0.10	52.71	78.17	31.02	1.37	476.45	5.94	0.00	0.05	141	2008
Напиток из плодов шиповника		200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		770	29.3	43.8	124.5	1 010.1	216.38	0.43	0.29	1.03	0.28	118.87	357.97	90.27	8.79	1 127.41	18.82	0.00	0.11		
Всего за день:			48.2	74.1	211.3	1 708.1	217.55	0.67	0.65	1.24	0.58	556.69	789.42	154.47	10.83	1 598.28	36.70	0.02	0.16		

3

4 день Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.33	2.52	101.41	221.30	16.72	2.56	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013	
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	500	24.2	32.2	55.7	625.5	1.43	0.19	0.77	0.38	2.52	342.34	444.38	64.71	3.93	613.87	34.64	0.03	0.07			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	200/20	7.9	7.0	14.1	151.2	3.61	0.14	0.09	0.19	0.06	29.81	88.32	27.74	1.73	392.43	4.47	0.00	0.04	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ МЯСНОЙ	100	11.6	30.7	2.8	334.3	0.98	0.28	0.09	0.01	0.00	18.39	115.81	18.94	1.34	276.21	5.90	0.00	0.05	260	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008	
ВИТОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	740	27.8	44.7	88.9	871.3	14.59	0.72	0.24	0.31	0.06	63.80	326.03	78.98	6.47	763.84	14.29	0.00	0.09			
Всего за день:		52.0	76.9	144.5	1 496.7	16.02	0.91	1.01	0.69	2.58	406.14	770.41	143.69	10.40	1 377.71	48.93	0.03	0.16			

4

5 день Неделя: 1 День: пятница

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		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				
Завтрак																						
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011		
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.7	5.7	21.3	160.6	0.65	0.05	0.14	0.03	0.03	135.42	105.96	17.83	0.46	207.78	11.55	0.01	0.00	112	2008		
Какао с молоком	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008		
Батон	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013		
Итого за прием пищи:	530	17.9	25.0	71.4	586.0	1.31	0.15	0.35	0.18	0.18	433.55	335.94	58.82	2.05	480.17	20.55	0.01	0.01				
Обед																						
Суп из овощей со сметаной	200/10	1.7	4.9	9.0	91.6	6.83	0.05	0.06	0.19	0.06	31.44	42.46	17.55	0.71	305.10	4.02	0.00	0.01	95	2008		
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	10.8	14.5	12.6	224.3	0.47	0.06	0.10	0.06	0.09	39.51	102.81	13.54	0.91	150.38	5.18	0.01	0.05	308	2012		
Каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008		
Хлеб ржано-пшеничный обог- микронутриентами	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	750	20.7	24.7	116.4	775.3	7.30	0.27	0.21	0.29	0.15	113.75	298.47	84.49	5.32	537.08	12.56	0.01	0.06				
Всего за день:		38.6	49.7	187.9	1361.3	8.61	0.42	0.56	0.47	0.33	547.30	634.41	143.31	7.37	1017.25	33.11	0.02	0.07				

6 день Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Витамины					Минеральные вещества									
						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		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.1	13.0	26.7	249.5	0.78	0.08	0.17	0.06	0.15	159.91	144.33	29.09	0.51	251.90	14.09	0.00	0.01	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	500	18.7	22.8	77.1	590.3	1.30	0.20	0.31	0.18	0.15	302.84	349.41	68.08	2.88	505.19	23.09	0.00	0.01		
Обед																				
СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	200	3.7	4.4	11.8	102.0	0.72	0.08	0.05	0.11	0.06	50.80	53.20	15.22	0.75	142.70	3.83	0.00	0.00	170	2004
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	11.9	16.3	10.0	233.4	0.00	0.06	0.08	0.04	0.14	11.32	119.19	19.08	2.24	225.10	4.74	0.00	0.02	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																				
Итого за прием пищи:	700	26.2	26.0	114.1	797.3	0.72	0.35	0.19	0.16	0.20	99.60	291.21	70.39	7.27	463.00	12.49	0.00	0.02		
Всего за день:		44.9	48.8	191.1	1387.7	2.02	0.55	0.50	0.34	0.35	402.44	640.62	138.47	10.15	968.19	35.58	0.00	0.03		

7 день Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/0/30	23.9	18.3	26.5	376.5	0.49	0.09	0.31	0.11	0.18	268.75	295.88	34.00	0.72	288.28	6.93	0.02	0.02	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	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	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	547	28.4	28.5	77.2	691.3	13.49	0.18	0.36	0.19	0.33	303.45	351.28	53.50	4.44	613.78	8.93	0.02	0.03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	4.8	7.2	83.7	9.61	0.03	0.06	0.19	0.06	39.54	37.24	16.56	0.75	252.30	3.94	0.00	0.01	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24.9	33.8	42.7	574.8	2.19	0.11	0.19	0.35	0.00	30.88	264.26	51.54	2.48	358.59	9.10	0.04	0.18	311	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	31.4	39.3	105.2	906.2	24.80	0.28	0.31	0.54	0.06	91.02	367.40	84.40	6.03	706.09	16.96	0.04	0.19		
Всего за день:		59.7	67.8	182.4	1 597.5	38.29	0.46	0.67	0.73	0.39	394.47	718.68	137.90	10.47	1 319.87	25.89	0.06	0.22		

7

8 день Неделя: 2 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																				
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ И ДРУГИХ КРУП	250/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	540	19.7	31.3	91.3	726.3	0.79	0.31	0.28	0.19	0.30	352.65	418.42	104.75	4.09	455.81	15.00	0.00	0.04		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.3	2.7	13.1	106.1	5.00	0.07	0.10	0.27	0.05	25.08	45.85	20.33	0.77	359.95	3.69	0.00	0.03	87	2012
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90/30	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	11.58	82.50	14.84	1.19	165.28	3.41	0.00	0.03	284	2008
КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	150	3.4	6.0	14.6	128.3	31.75	0.05	0.07	0.09	0.00	80.03	56.20	28.92	1.72	368.05	5.84	0.00	0.02	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	940	25.0	24.4	101.8	726.1	39.67	0.31	0.29	0.45	0.05	146.89	266.05	88.59	10.00	1 228.48	18.86	0.00	0.08		
Всего за день:		44.6	55.7	193.1	1 452.5	40.46	0.62	0.57	0.64	0.35	499.54	684.47	193.34	14.09	1 684.29	33.86	0.00	0.12		

8

9 день Неделя: 2 День: четверг

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		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
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		55	2.4	0.9	33.7	149.6	10.00	0.03	0.01	0.00	0.00	11.20	23.50	7.40	0.43	62.60	0.00	0.00	0.00	2	2011
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	11.7	19.6	14.9	282.6	6.74	0.13	0.38	0.26	1.85	75.90	194.98	28.35	2.53	614.66	21.60	0.02	0.06	218	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.26	0.03	0.07	0.01	0.00	65.03	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
БАТОН		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО		150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:		560	20.5	23.9	109.8	736.6	27.00	0.28	0.50	0.28	1.85	177.63	323.40	68.20	6.20	1 111.62	28.10	0.02	0.07		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ		50	1.4	3.8	8.0	72.3	3.54	0.04	0.06	0.77	0.00	33.43	41.21	23.85	1.02	244.87	5.28	0.00	0.03	54	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОИ		200/20	5.5	7.0	12.3	134.1	0.73	0.03	0.05	0.20	0.06	19.82	51.35	11.29	0.74	94.91	2.13	0.00	0.03	105	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		90	9.4	7.5	7.2	137.6	0.78	0.07	0.08	0.03	0.05	44.82	146.66	33.88	1.10	265.93	74.58	0.01	0.31	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА		200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		780	24.7	24.4	102.8	735.1	215.41	0.40	0.36	1.20	0.19	159.16	387.26	114.40	7.84	1 462.28	94.38	0.01	0.41		
Всего за День:			45.2	48.3	212.6	1 471.7	242.41	0.68	0.86	1.48	2.04	336.79	710.66	182.60	14.04	2 573.90	122.48	0.03	0.48		

9

10 День Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины					Минеральные вещества									
						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
Завтрак																				
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02	2008	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ И ДРУГИХ КРУП	250/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	610	17.0	18.7	94.2	626.7	1.35	0.33	0.38	0.09	0.15	295.45	411.52	111.75	3.87	582.71	15.00	0.00	0.05		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.8	5.6	11.5	108.1	6.41	0.04	0.04	0.17	0.00	33.09	40.95	17.17	0.63	207.43	3.37	0.00	0.01	94	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ	90	13.3	22.9	12.0	307.2	0.55	0.08	0.13	0.09	0.12	37.21	144.24	22.21	2.03	196.75	6.37	0.01	0.07	294	2011
ГРЕЦА РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8.9	8.3	40.5	271.6	0.90	0.25	0.14	0.34	0.11	31.01	201.96	132.32	4.67	319.97	3.48	0.00	0.03		2012
ВИТОШКА НАЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	28.6	37.3	103.1	869.6	17.86	0.65	0.37	0.66	0.23	113.91	448.05	185.00	10.13	819.35	17.14	0.01	0.11		
Всего за день:		45.6	56.0	197.4	1496.3	19.21	0.98	0.75	0.75	0.38	409.36	859.57	296.75	14.00	1402.06	32.14	0.01	0.16		

10

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	476,8	591,7	1867,0	14791,7	620.99	6.44	6.77	7.20	7.91	4 362.88	7 122.40	1 664.00	112.49	15 079.59	464.34	0.24	1.94	
Среднее значение за период	47.7	59.2	186.7	1 479.2	62.10	0.64	0.68	0.72	0.79	436.29	712.24	166.40	11.25	1 507.96	46.43	0.02	0.19	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	36.0	51.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	754