



Примерное 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			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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	155	4,3	6,3	25,9	200,1	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	38	2010
Какао с молоком	200	3,5	2,8	14,9	104,8	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	0,00	100	2010
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	0,00	3	2015
Фрукт (яблоко, мандарин, груша)	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		
Итого за прием пищи:	520	13,7	14,1	63,8	470,0	0,00	13,70	34,50	0,00	0,10	289,60	48,80	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом лученым)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90	374,70	51,40	0,00	0,10	102	2015	
Филе Бол (Тедтели рыбные)	100	11,0	8,3	15,8	203,9	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	239	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	0,00	302	2015
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	587	2004
Чай с сахаром	200	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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
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	0,00		
Итого за прием пищи:	730	23,2	18,6	105,6	705,0	0,23	4,53	0,30	0,00	0,55	62,17	67,06	186,63	4,27	460,00	125,97	0,00	0,10	0,00		
Всего за день:		36,9	32,7	169,4	1 175,0	0,23	18,23	34,80	0,00	0,65	351,77	115,86	402,03	8,37	1 059,60	138,67	0,00	0,10	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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
Завтрак																				
Нагетсы куриные 12/50	100	13,9	13,5	10,7	219,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
чай с сахаром	200	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
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	23,8	21,4	88,7	646,3	0,27	2,13	68,10	0,10	0,00	82,20	86,30	94,64	3,38	218,40	62,30	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	15,5	4,9	10,9	103,8	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	49,75	26,13	54,63	1,25	0,00	66,25	0,00	0,00	82	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	9,3	25,0	4,0	307,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	13,20	4,20	12,60	0,30	48,10	72,70	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,8	38,3	238,8	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	19,50	121,70	180,50	4,20	255,00	42,20	0,00	0,00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	39,80	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
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		
Итого за прием пищи:	750	42,0	41,6	129,5	1 044,4	0,40	11,75	0,00	0,00	0,15	113,75	172,93	328,03	7,75	430,50	204,65	0,00	0,00		
Всего за день:		65,8	63,0	218,2	1 690,7	0,67	13,88	68,10	0,10	0,15	195,95	259,23	422,67	11,13	648,90	207,15	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп- туры		Сборник рецептур			
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы , г	Энергети- ческая ценность, ккал	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	
Завтрак																								
		210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	ТТК			
		200	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	0,00	0,00	2015		
		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	0,00	0,00			
		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	0,00			
		560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
		210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	49,70	0,00	0,10	0,00	0,10	111	2015	
		240	15,1	29,6	39,7	519,4	0,20	19,30	0,20	0,00	0,20	43,30	54,70	136,00	2,50	1 359,10	124,50	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК		
		30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015	
		200	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	0,00	376	2015	
		30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ		
		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	0,00	0,00			
		730	24,0	32,4	88,6	777,1	0,30	22,15	5,20	0,00	0,50	91,90	82,72	228,40	5,28	1 507,90	176,60	0,00	0,10	0,00	0,10			
			32,4	43,6	176,2	1 260,9	0,30	35,18	5,20	0,00	0,50	128,20	101,12	262,50	8,86	1 895,50	179,90	0,00	0,10	0,00	0,10			
		Всего за день:																						

4 день

4 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
	90	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	ТТК	
Биточек Нежный	150	3,3	4,2	22,1	145,0	0,20	10,40	12,00	0,10	0,10	40,90	29,50	86,30	1,20	766,90	58,50	0,00	0,00	520	2004
Картофельное пюре	200	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
Чай с сахаром	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Батон йодированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
Огурец консервированный	510	18,2	25,4	69,9	600,7	0,30	12,65	12,00	0,10	0,20	80,60	67,42	247,30	4,18	876,10	85,00	0,00	0,00		
Обед																				
	210	2,8	6,8	7,2	125,3	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
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом 200/10	90	11,3	10,2	3,3	150,8	0,10	1,70	32,07	0,00	0,07	37,80	13,93	87,64	0,90	0,00	47,14	0,00	0,00	290	2015
Гуляш из куриной грудки 45/45	150	3,8	7,2	40,1	240,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	27,60	74,30	0,50	55,30	60,80	0,00	0,00	302	2015
Рис отварной	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015
Напиток из шиповника и изюма																				
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
	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		
Батон йодированный	700	21,8	25,3	93,9	720,9	0,24	45,10	32,17	0,00	0,11	125,70	76,03	250,84	3,90	185,00	169,34	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		40,0	50,7	163,8	1 321,6	0,54	57,75	44,17	0,10	0,31	208,30	143,45	498,14	8,08	1 061,10	254,34	0,00	0,00		
Всего за день:																				

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	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		
Завтрак																				
Суфле творожное	150	27,4	9,6	32,5	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	ТТК	
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	2008	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	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		
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	30,4	11,0	94,7	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	0,00	43,60	24,10	45,60	4,18	447,80	3,70	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной 200/10	210	2,3	4,9	14,3	0,10	5,50	6,20	0,00	0,30	34,30	21,50	58,30	1,10	400,80	68,40	0,00	0,10	96	2015	
Греча по-купечески	240	21,6	6,6	33,7	0,20	2,70	0,40	0,00	0,20	45,30	114,80	246,00	4,70	445,70	135,50	0,10	0,00	1	2025	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	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	
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	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			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	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			
Итого за прием пищи:	740	29,7	26,3	107,1	0,40	8,23	6,60	0,00	0,50	100,00	149,40	347,60	7,58	913,50	206,30	0,10	0,10			
Всего за день:		60,1	37,3	201,8	0,40	21,36	6,60	0,00	0,50	143,60	173,50	393,20	11,76	1 361,30	210,00	0,10	0,10			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	155	4,2	7,3	28,9	198,4	0,05	0,80	39,53	0,00	0,11	88,64	20,50	94,13	0,29	0,00	26,94	0,00	0,00	182	2015	
	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	14,20	52,70	0,90	102,50	2,40	0,00	0,00	3	2004	
	200	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	
	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			
	535	10,3	14,9	72,9	473,1	0,15	13,83	39,53	0,00	0,11	128,54	46,50	163,93	4,37	463,90	31,94	0,00	0,00			
Обед																					
	200	5,0	5,1	17,0	145,0	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	41,50	33,80	116,10	1,70	0,00	54,10	0,00	0,00	97	2015	
	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00			
	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302	2015	
	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015	
	20	1,1	6,9	11,9	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			
	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ	
	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			
	740	28,2	35,8	119,8	926,7	0,76	44,50	50,20	0,00	0,28	101,80	203,99	484,99	9,79	194,80	151,08	0,00	0,00			
	Итого за прием пищи:					1 399,7	0,91	58,33	89,73	0,00	0,39	230,34	250,49	648,92	14,16	658,70	183,02	0,00	0,00		
	Всего за день:																				

7 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	90	8,6	6,5	4,1	142,3	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	239	2015
Котлета рыбная минтай	150	3,3	3,5	22,5	138,9	0,20	10,70	9,10	0,10	39,80	30,30	86,80	1,20	783,40	58,60	0,00	0,00	0,00	520	2004
Картофельное пюре	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010
Зеленый горошек прогретый	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	540	16,9	11,3	66,1	470,0	0,40	13,13	9,10	0,10	70,50	56,20	157,10	2,68	895,20	60,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	210	2,8	6,8	7,2	105,9	0,00	9,70	0,20	0,00	37,50	16,50	33,40	1,00	242,00	59,00	0,00	0,10	0,00	88	2015
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/10	90	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	0,00	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	0,00	290	2015
Курлица в кисло-сладком соусе 45/45	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	309	2015
Макаронные изделия отварные	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром																				
Бантик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	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	тпк	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	718	26,5	28,2	95,3	751,4	0,31	11,58	47,80	0,10	0,36	127,37	55,63	218,94	4,84	380,50	173,71	0,00	0,10		
Всего за день:		43,4	39,5	161,4	1 221,4	0,71	24,71	56,90	0,20	0,46	197,87	111,83	376,04	7,52	1 275,70	233,71	0,00	0,10		

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	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			
Завтрак																					
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	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	0,00	ТТК	
чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	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	0,00	376	2015
фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	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	0,00		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	5,0	1,8	12,9	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	49,70	0,00	0,10	0,00	0,00	111	2015
Плов со свининой	240	12,8	26,7	49,7	0,00	1,90	0,60	0,00	0,00	38,90	42,70	109,50	1,10	179,90	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	25,3	35,9	128,8	0,70	2,70	7,60	0,00	0,33	92,90	81,10	224,90	4,30	330,00	231,10	0,00	0,10	0,00	0,10		
Всего за день:		33,7	47,1	216,4	0,70	15,73	7,60	0,00	0,33	129,20	99,50	259,00	7,88	717,60	234,40	0,00	0,10	0,00	0,10		

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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Тфтели „Мит Бол.,	100	17,4	47,0	2,6	503,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тгк	
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	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	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	29,2	54,8	78,0	921,3	0,35	0,73	0,10	0,00	0,08	38,50	149,69	240,29	5,57	70,70	70,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90	374,70	51,40	0,00	0,10	0,00	0,00	102	2015
Рагу из овощей с курой	240	16,9	7,5	25,1	240,7	0,10	27,70	0,30	0,00	0,20	77,80	52,70	174,20	2,80	969,30	60,80	0,10	0,00	0,00	0,00	143/тгк	2015
Чай с сахаром	200	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	0,00	376	2015
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	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	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	27,5	26,8	99,8	748,7	0,30	31,53	0,50	0,00	0,50	130,60	92,40	280,10	6,48	1 411,00	114,60	0,10	0,10	0,00	0,00		
Всего за день:		56,7	81,6	177,8	1 670,0	0,65	32,26	0,60	0,00	0,58	169,10	242,09	520,39	12,05	1 481,70	184,78	0,10	0,10	0,00	0,00		

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		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				
Завтрак																						
Суфле творожное	150	27,4	9,6	32,5	350,7	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	0,00	0,00	ТТК
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
чай с низким содержанием сахара	200	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	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	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	0,00	0,00		
Фрукт(Яблоко,мандарин,груша)	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	0,00		
Итого за прием пищи:	560	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	43,60	24,10	45,60	4,16	447,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
Сметанник со сметаной 200/10	210	2,0	4,9	13,8	108,7	0,00	5,60	6,20	0,00	0,30	40,40	22,60	49,70	1,50	387,60	70,10	0,00	0,10	0,00	0,00	83	2015
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18,4	12,5	19,2	266,9	0,00	0,50	0,10	0,30	0,20	25,40	26,10	161,00	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	0,00	0,00	496	2004
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	30,3	22,4	110,5	776,4	0,20	6,20	18,90	0,40	0,50	123,60	76,70	305,10	6,70	792,70	175,70	0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	
Всего за день:		60,7	33,4	205,2	1 403,7	0,20	19,33	18,90	0,40	0,50	167,20	100,80	350,70	10,88	1 240,50	179,40	0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	468,2	479,5	1 882,8	14 008,8	5,31	296,76	332,60	0,80	4,37	1 919,53	1 597,87	4 133,59	100,69	11 400,60	2 065,37	0,30	0,70
Среднее значение за период	46,8	48,0	201,0	1 400,9	0,53	29,68	33,26	0,10	0,44	191,95	159,79	413,36	10,07	1 140,10	206,54	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,8	55,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	727