

С. В. Стрельцова

01 сентября 2026 г

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						№ 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																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00	172,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	25	5,75	7,42	0,00	90,83	0,00	0,01	0,00	0,08	0,00	220,00	125,00	9,17	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
БАТОН	35	2,53	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	2008	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
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	27800	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	560	15,18	18,94	69,59	513,53	12,00	0,18	0,03	0,17	0,00	429,65	338,75	59,72	3,80	31020	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,25	6,69	15,29	138,68	0,82	0,04	0,03	0,21	0,00	30,20	42,50	12,29	0,74	9365	1,57	0,00	0,02	105	2008
ШНИЦЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	23448	4,40	0,00	0,04	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	7,02	38,76	232,85	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	27,61	75,18	27,85	0,57	5526	0,76	0,01	0,02	304	2011
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	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	4080	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	21,58	41,27	108,12	890,69	2,82	0,39	0,15	0,21	0,00	79,71	277,49	70,98	4,61	42419	8,41	0,01	0,08		
Итого за день:		36,76	60,21	177,71	1404,22	14,82	0,57	0,18	0,38	0,00	509,36	616,24	130,70	8,41	73439	10,41	0,01	0,09		



Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																				
ГрУльяш	90	10.42	27.37	2.76	289.47	1.11	0.25	0.07	0.01	0.00	17.27	105.81	18.56	1.26	269.06	4.99	0.00	0.04	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПАТАЯ	180	10.14	2.66	45.97	247.97	0.00	0.27	0.14	0.00	0.00	25.95	223.82	150.88	5.28	315.94	2.74	0.00	0.02	181	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.50	1.30	22.40	107.00	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	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
Итого за прием пищи:	500	24.31	32.20	86.55	733.04	2.11	0.57	0.22	0.02	0.00	109.92	394.13	180.34	7.84	612.60	7.73	0.00	0.06		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3.53	6.60	8.49	108.30	12.08	0.05	0.06	0.21	0.00	49.32	55.96	22.10	1.08	324.83	4.20	0.00	0.03	84	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13.50	22.28	2.55	264.84	0.00	0.08	0.00	0.25	0.00	106.95	231.73	17.83	2.55	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	0.66	0.12	2.28	14.40	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	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 РЖАНОИ	50	3.31	0.44	21.20	101.98	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	21.20	29.54	49.52	549.52	27.08	0.26	0.12	0.56	0.00	178.67	354.79	65.43	7.23	566.83	8.20	0.00	0.03		2008
Всего за день:		46.51	61.74	136.07	1 282.56	29.19	0.83	0.34	0.58	0.00	288.59	748.92	245.77	15.07	1 179.43	15.93	0.00	0.09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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																								
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90/40	9.09	28.23	13.19	342.49	1.76	0.20	0.06	0.12	0.00	14.58	100.34	20.61	1.17	199.69	4.24	0.00	0.04	284	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.26	5.71	33.72	207.41	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	28.76	40.38	10.28	0.95	61.75	0.74	0.01	0.01	309	2011				
	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	200	0.00	0.00	24.20	96.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.55	0.00	1.80	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	440	2008				
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.80	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008				
	560	16.33	34.58	82.89	707.43	7.74	0.30	0.11	0.13	0.00	69.44	178.84	43.66	2.92	365.52	6.77	0.01	0.06						
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.53	6.57	12.41	123.56	8.02	0.05	0.06	0.21	0.00	47.72	59.35	24.88	1.28	354.02	5.87	0.00	0.03	76	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	18.69	43.64	20.25	549.13	10.49	0.51	0.19	0.01	0.00	22.08	222.85	49.69	2.82	1 041.68	14.22	0.00	0.10	258	2008				
	200	0.10	0.10	26.40	108.00	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	3.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	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						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	700	24.31	50.57	71.78	841.88	21.51	0.62	0.27	0.22	0.00	80.20	311.30	82.27	6.30	1 442.30	21.77	0.00	0.13						
Итого за прием пищи:																								
Всего за день:		40.64	85.15	154.67	1 549.31	29.25	0.92	0.38	0.35	0.00	149.64	490.14	125.93	9.22	1 803.02	28.54	0.01	0.19						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Ғ, мг						
Завтрак																								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	18,15	45,17	19,16	557,80	30,25	0,40	0,16	0,01	0,00	92,46	211,57	52,61	3,25	646,91	12,50	0,00	0,09	306		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	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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			2008			
Итого за прием пищи:	500	22,10	46,72	59,86	748,80	30,25	0,46	0,18	0,01	0,00	106,96	252,07	63,11	4,75	692,91	12,50	0,00	0,09						
Обед																								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,64	6,66	10,79	118,19	8,60	0,07	0,06	0,21	0,00	37,54	62,15	23,24	1,03	390,77	4,30	0,00	0,03	95		2008			
БИТОЧЕК	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	272		2008			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	7,02	38,76	232,85	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	27,61	75,18	27,85	0,57	55,26	0,76	0,01	0,02	304		2011			
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411		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			
Итого за прием пищи:	720	20,97	41,24	103,62	870,20	10,60	0,42	0,18	0,21	0,00	87,05	297,14	81,93	4,90	721,31	11,14	0,01	0,09						
Всего за день:		43,07	87,96	163,48	1 619,00	40,85	0,88	0,36	0,22	0,00	194,01	549,21	145,04	9,65	1 414,22	23,64	0,01	0,18						

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																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,69	8,01	38,38	249,38	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,75	149,88	34,89	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
СЫР (ГОРЦИМИ)	20	4,60	5,93	0,00	72,67	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	432	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	555	15,22	16,46	86,26	558,71	40,25	0,18	0,04	0,13	0,00	401,37	334,61	64,76	2,94	187,05	0,00	0,00	0,15		
Обед																				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,92	6,78	16,76	144,38	6,78	0,09	0,07	0,21	0,00	51,55	76,59	28,70	1,26	505,78	4,87	0,00	0,04	96	2011
ГУЛЯШ	90	10,42	27,37	2,76	299,47	1,11	0,25	0,07	0,01	0,00	17,27	105,61	18,56	1,26	269,06	4,99	0,00	0,04	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	2,22	38,33	206,74	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	21,63	186,61	125,79	4,40	263,41	2,28	0,00	0,01	181	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	440	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	40,90	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	24,79	36,63	94,77	808,54	7,89	0,61	0,28	0,22	0,00	104,40	395,11	180,55	8,12	1 080,40	13,82	0,00	0,09		
Всего за день:		40,01	53,09	181,03	1 367,25	48,14	0,79	0,32	0,35	0,00	505,77	729,72	245,31	11,06	1 267,45	13,82	0,00	0,24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																				
КНЕЛИ	90	10,87	29,93	6,91	340,63	0,05	0,25	0,09	0,02	0,05	14,48	113,71	18,88	1,07	227,88	5,69	0,00	0,05	296	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	6,39	41,71	250,57	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	10,43	47,87	8,78	1,10	75,03	0,92	0,01	0,01	209	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,51	0,21	26,58	119,83	67,76	0,01	0,04	0,13	0,00	16,78	2,36	4,16	0,42	8,90	0,00	0,00	0,00	440	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
Итого за прием пищи:	500	20,14	37,40	90,62	789,63	67,81	0,37	0,16	0,15	0,05	47,39	183,44	35,72	2,89	339,41	6,61	0,01	0,06		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,62	6,60	8,77	109,90	12,34	0,05	0,06	0,21	0,00	48,11	57,20	23,03	1,11	341,53	4,20	0,00	0,03	88	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,11	20,46	13,47	294,22	0,48	0,07	0,10	0,06	0,05	17,56	137,78	21,16	1,76	174,42	4,00	0,01	0,08	314	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,45	20,90	136,29	10,17	0,12	0,10	0,03	0,06	40,94	82,35	29,51	1,18	746,26	8,21	0,00	0,03	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,47	0,06	15,98	66,20	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	18,16	22,68	8,78	0,54	85,46	1,80	0,00	0,01	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
Итого за прием пищи:	720	23,25	31,83	71,84	667,80	25,39	0,30	0,30	0,31	0,11	130,17	326,11	88,18	5,79	1 388,47	19,89	0,01	0,15		
Всего за день:		43,39	69,23	162,46	1 457,43	93,20	0,67	0,46	0,46	0,16	177,56	509,55	123,90	8,68	1 727,88	26,50	0,02	0,21		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ТУШЕШ	90	10,42	27,37	2,76	299,47	1,11	0,25	0,07	0,01	0,00	17,27	105,81	18,56	1,26	269,96	4,99	0,00	0,04	0,00	260	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БАТОН	180	10,14	2,66	45,97	247,97	0,00	0,27	0,14	0,00	0,00	25,95	223,62	150,88	5,28	315,94	2,74	0,00	0,02	0,00	181	2008			
	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008			
	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	27,90	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	500	24,31	32,20	86,55	733,04	2,11	0,57	0,22	0,02	0,00	109,92	394,13	180,34	7,84	612,90	7,73	0,00	0,06	0,00					
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,54	6,94	18,87	168,51	4,73	0,18	0,08	0,25	0,00	44,02	94,03	35,41	2,08	497,01	4,85	0,00	0,04	0,00	102	2011			
ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	220	15,97	39,74	16,88	490,82	26,62	0,35	0,14	0,00	0,00	81,37	186,16	46,31	2,86	569,18	11,00	0,00	0,08	0,00	306	2008			
	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008			
	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	40,90	1,68	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	700	25,60	47,04	74,87	828,52	34,35	0,59	0,24	0,25	0,00	135,79	309,29	89,42	7,14	1 106,99	17,53	0,00	0,12	0,00					
Всего за день:		49,91	79,24	161,42	1 561,56	36,46	1,16	0,46	0,27	0,00	245,71	703,42	269,76	14,98	1 719,59	25,26	0,00	0,18	0,00					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	17,83	41,61	19,34	523,82	10,02	0,48	0,18	0,01	0,00	23,39	213,17	47,58	2,71	1 000,43	13,57	0,00	0,10	258	2008	
ОВОЩИ (СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,47	0,06	15,98	66,20	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	18,16	22,68	8,78	0,54	85,46	1,80	0,00	0,01	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	
Итого за прием пищи:	500	21,03	42,60	52,24	676,99	18,40	0,54	0,23	0,03	0,00	61,00	280,47	68,63	4,15	1 197,81	17,16	0,00	0,12			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,53	6,57	12,41	123,56	8,02	0,05	0,06	0,21	0,00	47,72	59,35	24,88	1,28	354,02	5,87	0,00	0,03	76	2008	
ТЕФТЕЛИ(1-й ВАРИАНТ)	90/40	9,45	28,47	13,93	349,11	1,87	0,21	0,06	0,12	0,00	17,00	98,96	19,26	1,23	207,58	4,23	0,00	0,04	283	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	7,02	38,76	232,85	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	27,61	75,18	27,85	0,57	55,26	0,76	0,01	0,02	304	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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			
Итого за прием пищи:	760	21,54	44,82	102,62	900,71	10,89	0,38	0,16	0,34	0,00	218,73	349,59	91,69	5,28	657,66	12,54	0,01	0,09		2008	
Всего за день:		42,57	87,42	164,86	1 577,70	29,29	0,92	0,39	0,37	0,00	279,73	630,06	160,32	9,43	1 855,47	29,70	0,01	0,21			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецен- 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	Ғ, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЖЕННЫМ МОЛОКОМ	250	30,91	23,45	57,91	572,09	0,52	0,09	0,50	0,13	0,25	375,02	402,38	51,87	1,25	420,67	6,08	0,04	0,06	223	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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		2008	
Итого за прием пищи:	500	34,76	25,00	111,51	816,09	2,52	0,16	0,52	0,13	0,25	389,52	442,88	60,37	2,15	466,67	6,08	0,04	0,06			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,25	6,69	15,29	138,68	0,82	0,04	0,03	0,21	0,00	30,20	42,50	12,29	0,74	93,85	1,57	0,00	0,02	105	2008	
ПЛОВ	220	19,85	45,02	38,17	638,31	1,43	0,44	0,15	0,25	0,00	19,16	232,82	51,93	2,31	460,14	9,62	0,01	0,10	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	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	40,90	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	26,39	52,07	81,18	898,18	2,25	0,53	0,20	0,46	0,00	59,76	309,42	73,92	5,25	594,59	12,87	0,01	0,12			
Всего за день:		61,15	77,07	192,69	1 714,27	4,77	0,69	0,72	0,59	0,25	449,28	752,30	134,29	7,40	1 061,26	18,95	0,05	0,18			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ																			Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	250	17,17	26,81	58,07	544,51	0,10	0,12	0,12	0,15	0,29	303,98	212,07	26,74	1,84	140,02	1,27	0,03	0,03	211	2008					
БАТОН	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					
Итого за прием пищи:	500	3,75	1,45	25,70	131,00	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		2008					
	500	21,12	28,36	98,77	735,51	0,10	0,18	0,14	0,15	0,29	318,48	252,57	37,24	3,34	186,02	1,27	0,03	0,03							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ																			Обед						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	250	3,62	6,60	8,77	109,90	12,34	0,05	0,06	0,21	0,00	48,11	57,20	23,03	1,11	341,53	4,20	0,00	0,03	88	2011					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	90	11,49	7,95	13,45	171,53	0,12	0,08	0,07	0,01	0,00	28,99	166,67	39,77	1,22	294,15	89,10	0,01	0,38	239	2008					
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	3,06	4,45	20,90	136,29	10,17	0,12	0,10	0,03	0,06	40,94	82,35	29,51	1,18	746,26	8,21	0,00	0,03	128	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	440	2008					
	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					
Итого за прием пищи:	720	20,16	19,26	80,04	575,67	22,63	0,30	0,25	0,25	0,06	131,99	332,32	99,81	4,71	1 424,09	103,19	0,01	0,44		2008					
Всего за день:		41,28	47,62	178,81	1 311,18	22,73	0,48	0,39	0,40	0,35	450,47	584,89	137,05	8,05	1 610,11	104,46	0,04	0,47							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	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	444,29	708,73	1 663,20	14 844,48	348,70	7,91	4,00	3,97	0,76	3 250,12	6 314,45	1 718,07	101,95	14 377,82	297,21	0,15	2,04
Среднее значение за период	44,43	70,87	166,32	1 484,45	34,87	0,79	0,40	0,40	0,08	325,01	631,45	171,81	10,20	1 437,78	29,72	0,02	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12,0	43,0	45,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	518	716

