

"Согласовано"

6/05/2018

21/8/20

3014

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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод вс, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	тпк	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	45.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	0.0	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
Кеас сливовый	95	4.8	7.0	28.9	201.9	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		
Итого за прием пищи:	535	28.3	29.5	115.0	845.5	0.10	0.33	12.50	0.10	0.10	88.80	52.00	233.50	4.58	0.90	162.70	126.70	0.00	0.00		
Обед																					
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	0.30	0.00	51.90	0.00	0.00	102	2015
Печень тушенная в соусе	50/50	13.2	11.2	3.5	164.6	0.20	8.48	57.64	0.00	144.71	33.18	17.46	292.66	4.99	0.88	0.00	65.82	0.00	0.00	201	2015
Рис отварной	150	3.9	4.9	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.80	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	302	2015
Компот из свежих плодов (лубнина)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	48	3.2	0.6	16.0	83.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	9.10	41.80	1.90	0.60	65.30	2.70	0.00	0.00		
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	722	26.6	21.6	113.0	788.8	0.41	13.98	73.74	0.10	144.78	116.68	103.46	505.56	10.59	2.78	153.00	202.12	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индийск упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.06	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	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	2.80	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Кофеиторовою маделеино	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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		
Итого за прием пищи:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.06	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	39.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:	63.8	62.7	255.8	1 975.4	0.59	25.91	126.24	0.20	145.16	469.36	193.96	933.36	18.27	3.88	677.10	331.42	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	298.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	68.70	32.80	0.00	0.00	ТК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.08	19.96	0.00	0.00	0.09	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	312	2015
Зеленый горошек консервированный отпарной	20	0.7	0.0	1.1	6.7	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	4.69	4.06	12.12	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Батон ванильный	25	1.8	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	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	0.60	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	520	20.6	23.2	68.7	583.9	0.19	24.48	14.00	0.00	0.19	88.63	79.54	298.24	4.85	1.23	144.70	96.13	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями с мясом	205	2.8	2.8	12.7	87.0	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	21.90	9.10	29.90	0.60	0.20	68.80	56.80	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из мяса кур	45/45	11.3	10.3	3.3	151.4	0.10	1.71	32.21	0.00	0.07	37.97	13.58	88.03	0.90	0.60	0.00	47.35	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.6	39.6	247.5	0.20	0.00	12.50	0.10	0.10	22.50	125.80	187.90	4.30	1.40	264.20	62.30	0.00	0.00	302	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	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	5.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	733	29.6	24.1	106.9	764.9	0.40	2.34	44.91	0.10	0.17	107.97	160.58	366.53	7.48	2.80	420.40	192.85	0.00	0.00		
Полдник																					
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	2.60	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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		
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		54.1	61.9	234.5	1 661.2	0.60	43.82	58.91	0.10	0.56	231.40	259.52	693.07	18.03	4.23	808.50	291.58	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4.4	5.1	26.4	178.2	0.10	0.40	17.70	0.10	0.10	78.60	25.00	97.80	0.70	0.80	143.20	37.00	0.00	0.00	0.00	175	2015
Бутерброд с сыром	13/23	4.9	3.7	11.8	105.0	0.00	0.00	17.80	0.00	0.00	115.10	12.00	81.00	0.60	0.70	42.50	0.80	0.00	0.00	0.00	3	2004
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	0.00	376	2015
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	605	16.2	16.2	62.6	461.2	0.18	3.03	75.60	0.10	0.40	445.00	66.40	361.80	1.78	1.50	165.70	37.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	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	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	120.90	106.40	0.00	0.00	0.00	176	
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00	0.00		
Батон Кофированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00	0.00	0.00		
Компот сливовый	85	5.7	8.3	35.4	236.6	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		
Итого за прием пищи:	791	33.6	22.1	118.0	769.9	0.30	27.75	0.20	0.00	0.15	115.15	96.53	263.23	6.25	1.90	130.25	175.25	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Сок фруктовый в индивидуальной 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	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.00	34.80	18.40	26.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.1	46.6	236.3	1 671.3	0.49	47.78	76.80	0.10	0.75	594.95	191.33	653.13	13.73	3.60	1 657.00	215.85	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белок, г	Жиры, г		Углевод г, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Грули из банки	50/50	10.7	28.5	2.9	310.9	0.27	0.69	0.00	0.00	0.11	20.14	22.53	129.54	2.26	2.91	0.00	7.06	0.00	0.00	2015	
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	0.83	0.00	60.03	0.00	0.00	2015	
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	0.20	39.30	1.10	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	0.00	2015	
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	646	20.2	39.9	92.3	809.2	0.90	0.92	2.00	0.00	0.39	53.01	72.71	269.75	4.46	4.24	39.30	92.19	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свеклы капуста 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	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	2015	
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	80.94	28.31	0.00	0.00	ТТХ	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	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	2015	
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	0.40	50.30	2.10	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	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	0.00		
Итого за прием пищи:	722	26.5	32.7	106.8	869.8	0.35	13.74	35.70	0.10	0.15	142.49	67.29	272.57	5.23	1.42	195.64	190.41	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в яичнике, упаковано витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	26.00	160.00	0.20	0.00	0.00	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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		
Итого за прием пищи:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	36.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		55.6	84.2	228.9	2 010.1	1.33	30.26	77.70	0.10	0.84	465.30	170.40	736.62	12.79	5.66	596.20	286.20	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																					
Блинчики с вишневым фаршем	210	8.4	11.9	77.4	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	160.09	53.01	222.76	2.23	1.81	0.00	30.91	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Чай с сахаром	200/100	0.3	0.0	10.3	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	16.20	6.80	9.20	0.60	0.00	0.00	40.40	0.00	0.00	0.00	377	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.60	0.00	0.00	361.40	2.60	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	559	10.2	12.4	100.4	0.28	14.82	98.49	0.28	0.00	217.09	70.21	246.26	5.63	2.01	0.00	401.80	63.51	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.0	9.6	0.08	5.36	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.24	0.00	51.60	0.00	0.00	0.00	96	
Тертель "Сырные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	12.9	8.4	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.90	18.70	88.20	1.30	0.30	90.50	37.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	196.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	0.00	302	
Кукуруза консервированная отварная	15	0.2	0.0	1.5	7.5	0.00	0.65	2.09	0.00	1.52	0.00	7.46	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	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	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	713	20.8	23.8	97.3	700.9	11.51	3.19	0.00	0.33	84.69	188.88	386.10	10.82	2.54	154.80	148.33	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	
Фрукт	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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		
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		35.4	40.7	255.7	1 559.0	0.73	43.33	101.69	0.28	0.53	336.56	277.59	670.68	22.45	4.75	918.04	234.44	0.00	0.00	0.00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6.4	6.8	31.5	223.2	0.10	0.40	22.60	0.10	105.50	36.60	138.20	1.00	1.00	202.80	57.50	0.00	0.00	182	2015	
Батон подорожаный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Блинок с начинкой фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	60.73	17.68	75.12	0.75	0.61	9.00	27.28	0.00	0.00	ТТК		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	630	12.5	12.1	101.4	628.5	0.20	7.07	55.81	0.20	208.63	61.38	262.42	5.23	2.01	443.60	87.18	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	34.00	28.50	70.50	1.70	0.30	0.00	51.90	0.00	0.00	102	2015	
Тертлет "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.7	8.3	177.4	0.00	1.50	1.10	0.00	21.60	16.50	87.50	1.30	0.30	0.00	37.90	0.00	0.00	ТТК		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	150.6	0.09	19.90	0.00	0.00	40.51	30.39	94.83	1.10	0.83	0.00	62.24	0.00	0.00	312	2015	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	14.00	6.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015	
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	76.8	0.10	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.60	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	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			
Итого за прием пищи:	714	18.9	29.6	90.7	721.6	0.30	30.00	1.10	0.00	118.01	91.79	305.13	8.70	1.93	59.80	154.44	0.00	0.00			
Полдник																					
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	14.00	6.00	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	20.80	10.40	14.30	2.50	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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			
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	34.80	16.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:		35.8	46.3	250.1	1 662.6	0.51	54.07	56.91	0.20	665	191.57	595.85	19.63	4.14	864.80	244.22	0.00	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Оладьи с молоком сушенным (3 шт)	100/40	8.9	10.4	62.2	378.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.20	122.80	13.60	87.70	0.10	0.40	146.00	2.80	0.00	0.00	ТТК	
Батон поджаренный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00	0.00		
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.60	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.8	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.60	0.00	38.90	0.00	0.00	0.00	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	535	15.3	14.1	103.5	617.0	0.00	15.60	22.50	0.00	0.60	228.30	44.30	268.10	4.40	1.40	590.40	6.30	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с крупной рыбной	255	2.2	2.3	12.7	80.8	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.90	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	2015	
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	206.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	60.94	28.31	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	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	0.00	0.40	0.00	0.00	2015	
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00		
Итого за приема пищи:	761	27.0	24.4	127.1	858.3	0.43	8.91	35.90	0.10	0.13	135.59	76.59	288.27	6.55	1.72	534.14	205.71	0.00	0.00		
Полдник																					
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	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	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	0.00		
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		46.7	47.8	289.3	1 823.5	0.44	41.51	58.40	0.10	1.13	398.69	139.28	584.67	16.65	3.32	1 475.94	214.61	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
Завтрак																						
М.Ц. Колбаса "Морской" с соусом томатным с овощами	70/30	9.7	7.2	8.2	145.2	0.06	0.38	0.00	0.00	0.06	18.65	18.38	109.87	0.69	0.57	187.52	92.69	0.00	0.00			
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	28.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015	
Батон водироанный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00			
Печенье	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	0.00			
200г/15г/10																						
Чай с лимоном		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	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Итого за прием пищи:	519	16.2	19.2	69.7	531.2	0.26	12.38	15.50	0.16	0.16	83.05	62.78	225.97	3.19	1.37	1 024.82	170.09	0.00	0.00			
Обед																						
Шнц из свеклы капуста 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	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	66	2015	
Печень тушеная в соусе	45/45	11.9	10.1	3.1	166.2	0.18	7.64	51.88	0.00	130.24	28.86	15.72	263.40	4.50	0.80	0.00	77.24	0.00	0.00	261	2015	
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.60	56.30	60.80	0.00	0.00	302	2015	
Чай с сахаром	200г/15	0.1	0.0	16.0	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	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	24.00	24.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	750	23.9	25.7	101.6	760.3	0.82	20.27	69.98	0.10	130.31	121.76	84.72	455.40	8.38	2.70	117.50	223.54	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в индийск упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.06	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	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	2.80	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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			
Итого за прием пищи:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.06	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:		48.0	56.5	198.1	1 632.6	1.26	48.25	125.48	0.26	130.77	465.61	185.90	875.67	14.67	4.27	1 503.72	396.23	0.00	0.00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
	60	11.0	13.4	6.6	192.0	0.00	3.00	0.30	0.00	20.80	24.10	118.90	1.90	2.20	351.00	34.30	0.00	0.00	0.00	ТТК
Гуляш "Болоньезе"	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	0.00	2015
Макаронные изделия отварные	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00	0.00	
Батон подорожаный	200/15	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	0.00	2015
Чай с сахаром	60	5.3	7.6	32.6	220.2	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	
Кефир сливочный	536	25.2	25.8	111.3	763.3	0.10	3.03	12.80	0.10	0.00	53.60	50.50	194.00	3.68	2.90	462.90	136.10	0.00	0.00	
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.6	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82
Жаркое по-домашнему с мясом (хочс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	1 200.90	106.40	0.00	0.00	ТТК
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	2015
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00	
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	0.00	
Итого за прием пищи:	749	30.6	21.9	99.7	678.7	0.30	27.75	0.20	0.00	0.15	111.95	90.63	253.33	6.35	1.80	1 294.80	175.15	0.00	0.00	
Полдник																				
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	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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	
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	
Всего за день:		60.3	52.3	269.0	1 774.4	0.41	47.76	13.00	0.10	0.35	240.35	159.53	475.63	15.93	4.90	2 118.10	313.85	0.00	0.00	

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	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	511.8	547.9	2453.5	17371.5	6.78	405.95	779.13	1.94	283.60	3 976.95	2 047.19	7 073.54	168.42	43.38	11 852.70	2 802.77	0.00	0.00
Среднее значение за период	51.2	54.8	245.4	1 737.2	0.68	40.60	77.91	0.19	28.36	397.70	204.72	707.35	16.84	4.34	1 185.27	280.28	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	28.4	59.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	550	739	380