

Согласовано

Мерзюк



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет
Меню разработано с учётом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3.12.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания"

1 День



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мкг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мкг	Zn, мг									
Завтрак																											
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150/5	4,30	6,30	26,90	200,10	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	0,00	0,00	38	2010		
Каша с яблоком	200	3,57	2,74	14,83	104,73	0,03	0,54	0,02	0,00	0,12	114,42	24,17	92,57	0,67	197,76	9,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010		
Булочка с сыром	150/30	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,50	0,00	0,06	154,40	14,10	108,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2015		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00									
Итого за прием пищи:	500	13,79	14,06	63,76	470,00	0,10	13,67	34,53	0,00	0,21	289,65	48,68	215,38	4,04	599,97	12,68	0,02	0,00									
Обед																											
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	200	4,76	4,46	15,49	121,41	0,16	3,82	0,18	0,00	0,34	32,23	26,42	62,57	1,82	374,69	51,46	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015			
Биточек мясной	90	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	109	2015			
Макаронные изделия отварные	160	6,26	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,08	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	309	2015			
Салат крапивный с огурцом	30	0,28	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	587	2004			
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	0,00	0,00	376	2015			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	2015			
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015			
Итого за прием пищи:	720	26,38	30,10	104,32	814,62	0,31	4,81	12,84	0,08	0,49	99,54	71,81	271,59	6,63	588,39	152,08	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		40,17	44,16	168,08	1284,62	0,41	18,48	47,37	0,08	0,70	389,19	120,49	486,97	10,67	1188,36	164,76	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00					

2 ДЕНЬ

Принем 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	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Е, мкг	Са, мкг								
Завтрак																											
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	12,09	14,27	4,55	217,30	0,08	1,00	23,86	1,88	0,33	114,64	18,71	184,61	1,83	229,53	65,60	0,03	0,02	210							2015	
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686							2010	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00									
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	TV							2008	
Итого за прием пищи:	500	18,51	18,12	82,70	591,14	0,19	3,04	23,86	1,88	0,37	143,17	41,89	252,88	3,80	351,94	66,86	0,03	0,02									
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	15,50	4,88	10,88	103,75	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 курной грудин	45/65	11,35	10,24	3,27	150,75	0,10	1,70	32,07	0,00	0,07	37,80	13,53	87,84	0,30	0,00	47,14	0,00	0,00	290							2015	
Рис отварной	160	3,79	7,23	40,11	240,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	22,01	27,61	74,31	0,53	55,31	60,76	0,00	0,00	302							2015	
Напиток из сока суслофруктов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349							2015	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00									
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121							TV	
Итого за прием пищи:	700	34,46	23,35	98,41	698,37	0,20	12,45	32,07	0,00	0,17	130,56	81,55	257,07	4,16	123,61	176,55	0,00	0,00									
Всего за день:		52,97	41,47	181,11	1 289,51	0,39	15,49	55,93	1,88	0,54	273,73	123,44	509,95	7,96	475,55	243,41	0,03	0,02									

3 День

Принем 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	С2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг														
Завтрак																																
Блишечки с фруктовой начинкой	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	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	т.т.	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	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		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	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:	530	8,42	11,20	87,63	483,85	0,07	13,04	0,01	0,00	0,04	36,33	18,41	34,14	3,54	387,96	3,32	0,01	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	
Обед																																
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,44	4,28	12,68	117,03	0,05	0,91	10,32	0,03	0,32	23,82	11,89	50,94	1,00	55,91	48,93	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015
Котлета рыбная	90	8,60	6,50	4,10	142,30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015
Картофельное пюре	160	3,27	4,23	22,09	145,02	0,12	10,42	12,02	0,08	0,12	40,98	29,56	86,36	1,23	766,84	58,58	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	520	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2016
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	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	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	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	66121	TY
Итого за прием пищи:	700	20,89	15,95	74,18	568,95	0,24	11,36	22,34	0,11	0,47	85,16	54,58	180,59	3,99	889,75	109,91	0,00	0,06	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	
Всего за день:		29,31	27,15	161,81	1052,80	0,31	24,40	22,35	0,11	0,51	121,48	72,99	214,73	7,53	1277,71	113,23	0,01	0,06	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	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Запрещенные ингредиенты, мкг	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	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																									
Напиток: кисель	100	13,90	13,50	10,70	219,50	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	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,68	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01					2015		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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					2015		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00							
Кондитерское изделие	20	1,10	6,30	11,90	111,00	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:	500	23,63	25,36	93,05	695,45	0,20	0,03	68,00	0,08	0,05	67,62	78,41	75,02	3,05	110,89	61,93	0,01	0,01							
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	2,80	6,30	7,20	125,30	0,04	12,60	0,00	0,00	0,04	39,40	17,70	39,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	88				2015		
Гречка из свежих	45/45	9,26	25,07	4,06	307,30	0,02	0,34	0,01	0,00	0,00	13,15	4,14	12,50	0,27	48,05	72,66	0,00	0,00	260				2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	5,96	37,86	238,85	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		
Напиток из плодов сушеных (яблонь)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348				2015		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66/121				TV		
Итого за прием пищи:	700	24,19	38,78	86,46	845,95	0,38	13,62	0,01	0,00	0,15	96,66	171,44	298,92	7,41	176,65	190,64	0,00	0,00							
Всего за день:		47,82	64,14	179,51	1 541,40	0,58	13,65	68,01	0,08	0,20	164,28	249,85	373,94	10,46	287,54	252,57	0,01	0,01							

5 День

Пример 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	С2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																												
Суп из гороховое	150	27,40	9,60	32,50	350,70	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Оржовая порция	30	0,09	0,00	14,45	58,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	3,09	1,45	1,77	0,20	28,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Рисово	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	29,61	10,70	79,98	562,44	0,07	13,08	0,01	0,00	0,04	39,42	19,86	35,88	3,74	416,23	3,32	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																												
Распильник ленинградский с перловой крупой и сметаной	200/10	2,18	5,04	14,12	113,23	0,07	5,54	6,16	0,00	0,33	34,16	21,40	58,30	1,16	400,75	68,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом	240	10,02	9,46	39,71	284,51	0,24	19,31	0,21	0,00	0,19	47,42	59,88	184,22	3,05	1 444,40	128,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TV	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	700	15,78	15,44	89,13	562,34	0,38	24,88	6,33	0,00	0,55	101,94	94,41	285,81	5,97	1 912,15	199,36	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		45,39	28,14	169,11	1 124,78	0,45	37,95	6,40	0,00	0,59	141,36	114,27	321,69	9,71	2 328,38	202,68	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

6 ДЕНЬ

Приним 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,17	7,32	28,91	198,38	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				
Бутерброд с сыром	15/30	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,50	0,00	0,06	154,40	14,10	108,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	3		2015				
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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				
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00							
Итого за прием пищи:	500	10,19	12,34	66,94	423,55	0,12	13,96	74,04	0,00	0,20	274,97	46,41	219,74	3,94	402,21	30,26	0,02	0,00							
Обед																									
Суп картофельный с яйцом	200	5,00	5,10	17,00	145,00	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				
Биточек говяжий	90	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	116,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	т.т.к.						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	5,96	37,86	238,85	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,48	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302		2015				
Супс красный овощной	30	0,26	0,52	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587		2004				
Чипсы из творог сушеный (яблоко)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348		2015				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	86121		ты				
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	720	28,89	32,62	105,70	860,61	0,45	13,04	50,06	0,00	0,30	104,44	204,45	482,37	10,22	203,71	150,45	0,00	0,00							
Всего за день:		39,08	44,96	172,64	1284,16	0,57	27,00	124,10	0,00	0,50	379,41	250,86	702,11	14,16	605,92	180,71	0,02	0,00							

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								На рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	Са, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Sg, мкг		
Завтрак																				
Борок сочный	90	11,18	14,74	11,66	234,58	0,00	0,49	6,97	0,00	0,00	14,74	21,06	121,01	1,62	44,55	20,09	0,00	0,00	4035732	ТТК
Малосольные изделия отварные	150	6,28	4,69	40,03	225,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,68	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01	309	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	20	1,10	6,90	11,90	111,00	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:	500	21,66	26,89	99,15	736,73	0,14	0,52	19,57	0,08	0,05	62,76	46,87	204,49	3,77	168,54	82,38	0,01	0,01		
Обед																				
Секотник со сметаной	200/10	1,95	4,91	13,57	108,77	0,07	5,63	6,19	0,00	0,34	40,18	22,41	49,80	1,35	387,66	70,14	0,00	0,06	83	2015
Плов со свиной	240	12,76	26,78	48,80	517,30	0,08	1,90	0,55	0,00	0,05	38,83	42,71	109,30	1,11	179,96	155,00	0,00	0,00	265	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	18,29	32,63	98,67	730,67	0,22	7,56	6,74	0,00	0,42	99,37	78,25	202,39	4,22	634,62	227,54	0,00	0,06		
Всего за день:		39,95	59,52	197,82	1527,40	0,36	8,08	26,31	0,08	0,47	162,13	125,12	406,88	7,99	803,16	309,92	0,01	0,07		

8 день

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ расч. туба	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг									
Завтрак																											
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,30	10,10	54,60	330,28	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	0,00	0,00	0,00	0,00	тх	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	8,42	11,20	87,63	483,85	0,07	13,04	0,01	0,00	0,04	36,33	18,41	34,14	3,54	387,96	3,32	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,44	4,28	12,69	117,03	0,05	0,91	10,32	0,03	0,32	23,82	11,89	50,94	1,00	55,91	48,93	0,00	0,06	111						2015		
Ризотто с овощами и курой	240	16,80	7,49	25,06	240,76	0,17	27,78	0,32	0,00	0,17	77,51	52,54	174,30	2,89	989,39	60,95	0,07	0,01	1437гк						2015		
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121						тх		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	700	26,16	12,77	81,90	560,94	0,29	28,69	10,64	0,03	0,52	122,43	78,81	265,73	5,37	1 093,60	112,28	0,07	0,07									
Всего за день:		34,58	23,97	169,53	1 044,79	0,36	41,73	10,65	0,03	0,56	158,76	97,22	299,87	8,91	1 481,56	115,60	0,08	0,07									

9 Дент.

Примем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ расч. типа	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Омлет картофельный с зеленым горошком	150/50	12,09	14,27	4,55	217,30	0,08	1,00	23,86	1,88	0,33	114,64	18,71	184,61	1,83	229,53	65,60	0,03	0,02	210	2015							
Чай с лимонком	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686	2010							
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00									
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	TY	2008							
Итого за прием пищи:	500	18,51	18,12	82,70	591,14	0,19	3,04	23,86	1,88	0,37	143,17	41,89	252,88	3,80	351,94	66,86	0,03	0,02									
Обед																											
Суп картофельный с бобовыми (горохом пущеным)	200	4,76	4,46	15,49	121,41	0,16	3,82	0,18	0,00	0,34	32,23	26,42	62,57	1,82	374,69	51,46	0,00	0,06	102	2015							
Котлета рыбная	80	8,60	6,50	4,10	142,30	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	3,79	7,23	40,11	240,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	22,01	27,61	74,31	0,53	55,31	60,76	0,00	0,00	302	2015							
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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							
Салат красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	65121	TY							
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	720	20,99	19,75	97,00	663,74	0,26	4,57	0,24	0,00	0,39	78,76	69,31	184,19	4,20	515,31	126,89	0,00	0,06									
Всего за день:		39,50	37,87	179,70	1 274,88	0,45	7,61	24,10	1,88	0,76	221,93	111,20	437,07	8,00	867,25	193,76	0,03	0,08									

10 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Завтрак																					
Сухое молоко	150	27,40	9,60	32,50	350,70	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	30	0,09	0,00	14,45	58,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,09	1,45	1,77	0,20	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	5,50	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	29,61	10,70	79,98	562,44	0,07	13,08	0,01	0,00	0,04	39,42	19,86	35,88	3,74	416,23	3,32	0,01	0,00	0,00		
Обед																					
Щи на свиной капусте с картофелем, сметаной	200/10	1,73	4,30	7,50	83,75	0,05	9,75	6,18	0,00	0,28	44,83	17,21	38,19	1,03	252,30	59,34	0,00	0,05	0,05	88	2015
Натертая куриниче	100	13,90	13,50	10,70	219,50	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	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,68	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01	0,01	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоч)	200	0,23	0,01	17,04	69,80	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,88	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	5,50	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	25,62	23,44	95,57	704,10	0,27	9,83	74,18	0,08	0,34	124,36	101,03	132,64	5,25	453,09	123,19	0,01	0,06	0,06		
Всего за день:		55,23	34,14	175,55	1266,54	0,34	22,91	74,19	0,08	0,38	163,78	120,89	168,52	8,99	869,32	126,51	0,02	0,06	0,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Na, мкг			
Итого за весь период	424,00	403,52	1 754,86	12 690,88	4,22	217,31	459,41	4,22	5,21	2 176,06	1 386,33	3 921,73	94,38	10 184,75	1 903,14	0,27	0,50			
Среднее значение за период	42,40	40,35	175,49	1 269,09	0,42	21,73	45,94	0,42	0,52	217,61	138,63	392,17	9,44	1 018,48	190,31	0,03	0,05			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,36	28,82	58,02																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Обед
7-11 лет	506	707