

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ "Образовательный комплекс" ()
 " " 20__ г.

Утверждено ООО "Комбинат социального питания"
 Генеральный директор А.Н. Спокойная / *А.Н. Спокойная* / 20__ г.



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			Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша Дружба молочная с мясным сливочным 150/5	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	36	2010
Кефир с яблоком	200	3,5	2,8	14,9	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	187,70	9,40	0,00	0,00	100	2010
Вуагерброд 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	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		
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		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луцценым)	200	4,8	4,5	15,0	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
Котлета рыбная	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	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	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	597	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	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,60	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Биттон 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:	730	23,2	19,6	105,6	705,0	0,23	4,53	0,30	0,00	0,55	62,17	67,06	165,63	4,27	460,00	125,87	0,00	0,10		
Полдник																				
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,80	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
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	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,08	3,80	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00		
Всего за День:	40,8	34,5	234,0	1 474,0	0,29	32,32	38,40	0,00	0,69	382,47	146,16	462,53	24,67	1 337,60	164,87	0,00	0,10			

2 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур			
		Болшек, 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	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	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	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	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	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	12,20	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	520	23,8	21,4	88,7	646,3	0,27	2,13	68,10	0,10	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
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,6	38,3	238,9	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
Наливкоз 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	349
Печенье	40	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	39,60	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	52,2	261,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,60	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00
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	128,5	1 044,4	0,40	11,75	0,00	0,00	0,15	113,75	172,63	328,03	7,75	450,50	204,85	0,00	0,00
Полдник																		
Пирожок с яблоком	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,80	76,90	33,50	0,00	0,00
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	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
Яблоко	100	0,4	0,4	47,0	184,8	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00
Всего за день:		72,7	71,0	270,8	2 010,5	0,68	27,98	76,20	0,60	0,45	248,35	285,33	523,27	17,03	1 003,80	302,65	0,00	0,00

3 ДЕНЬ

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
		Углеводы, г	Углеводы, г																
Завтрак																			
Блишечки с фруктовой начинкой	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	
Чай с лимоном содержащем 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
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
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	16,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	463,8	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	36,30	16,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	0,00	0,00
Обед																			
Суп с мякочными изделиями и юрой 200/10	210	5,0	1,6	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	111
Жаркое по-домашнему с мясом	240	15,1	29,6	38,7	519,4	0,20	19,30	0,20	0,00	0,00	43,30	54,70	136,00	2,50	1 359,10	124,50	0,00	0,00	0,00
Огурак солевой кансарированный	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
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,0	60,0	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
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
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	24,0	32,4	88,6	777,1	0,30	22,15	5,20	0,00	0,60	91,90	82,72	228,40	5,28	1 507,90	176,60	0,00	0,10	0,00
Полдник																			
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406
Снеж.фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,00	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00	0,00
Всего за день:	1550	36,5	47,6	238,6	1 573,2	0,31	50,18	5,20	0,00	0,70	170,00	124,12	320,00	14,06	2 286,40	196,30	0,00	0,10	0,00

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
		Болшек, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fе, мг			К, мг	I, мг	F, мг	Sо, мг
Завтрак																				
Биточек Нюхаль	90	11,5	20,0	11,5	267,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,80	115,00	1,90	66,80	25,10	0,00	0,00	0,00	
Картофельное пюре	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	58,60	0,00	0,00	0,00	
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	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	
Стуруец соленый консервированный	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	
Итого за прием пищи:	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	0,00	
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/10	210	2,6	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	0,00	
Гуляш из курной грудки 45/45	90	11,3	10,2	3,3	150,8	0,10	1,70	32,07	0,00	0,07	37,60	13,53	87,64	0,90	0,00	47,14	0,00	0,00	0,00	
Рис отварной	150	3,6	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	0,00	
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	25,0	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	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	
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:	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	0,00	
Полдник																				
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	89,0	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	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:	55,1	71,7	213,4	1794,1	0,65	71,75	44,37	2,20	0,81	281,40	168,85	671,44	14,98	1475,00	275,54	0,00	0,00	0,00	0,00	

5 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	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		
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		
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		
Батон Яодированный	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	39,30	1,10	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	20,60	10,40	14,30	2,90	391,40	2,60	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	4,18	447,80	3,70	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник пенинградский с перловой крупой и сметаной 200/10	210	2,3	4,9	14,3	113,2	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		
Гречка по-купечески	240	21,6	6,6	33,7	285,9	0,20	2,70	0,40	0,00	0,20	45,30	114,80	246,00	4,70	446,70	138,50	0,10	0,00		
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		
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		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,60	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00		
Батон Яодированный	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:	740	29,7	26,3	107,1	785,7	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		
Полдник																				
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	26,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,60	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00		
Сок фруктовый и инд.упаковка	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	56,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,60	37,60	115,20	5,90	276,00	3,90	0,00	0,00		
Всего за день:		69,7	43,2	261,0	1 750,0	0,49	35,40	40,60	0,10	0,80	224,40	211,10	508,40	17,66	1 639,30	213,90	0,10	0,10		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша рисовая молочная с мяском сливочным 150/5	155	4,2	7,3	28,9	198,4	0,05	0,80	39,63	0,00	0,11	88,64	20,50	94,13	0,29	0,00	28,94	0,00	0,00	0,00	182	2015
Бургер/брод с варено-копченым мясом 20/30	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	14,20	52,70	0,90	102,50	2,40	0,00	0,00	0,00	3	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	378	2015
Фрукты/блочно-марициринг(груше)	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:	535	10,3	14,9	72,9	473,1	0,15	13,83	39,63	0,00	0,11	128,54	46,50	163,63	4,37	463,90	31,94	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	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	0,00	97	2015
Тертель "Нежыце" с кр.осн. Соусом 70/50	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	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,88	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	0,00	302	2015
Напиток из шпината и яблоа	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,90	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
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		
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	40,60	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	5,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	29,2	35,8	119,8	926,7	0,76	44,50	60,20	0,00	0,28	101,80	203,99	484,99	9,79	194,80	151,08	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
Слобда с конфитуром	60	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
Сок фруктовый в яич.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	388	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	15,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	380	0,4	0,4	30,0	135,0	0,01	14,00	0,00	0,00	0,20	30,00	16,00	25,00	5,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	38,9	51,1	222,7	1 534,7	0,92	72,33	89,73	0,00	0,89	260,34	266,49	673,92	19,16	936,70	185,02	0,00	0,00	0,00	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции		Энергетическая 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	So, мг				
	Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г			
Завтрак																				
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	350,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00			
Фрукт (Яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00			
Батон подорожаный	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			
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	0,00	0,00	36,30	19,40	34,10	3,56	387,60	3,30	0,00	0,00			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	5,0	1,8	12,8	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,60	49,70	0,00			
Плов со свининой	240	12,8	26,7	48,7	517,2	0,00	1,90	0,60	0,00	0,00	39,90	42,70	109,50	1,10	179,90	155,00	0,00			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00			
Печенье	20	3,8	6,3	22,0	159,0	0,00	0,00	2,00	0,00	0,03	9,80	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00			
Хлеб ржаной	40	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			
Батон подорожаный	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			
Итого за прием пищи:	730	25,3	35,9	128,8	969,1	0,70	2,70	7,60	0,00	0,33	92,90	81,10	224,90	4,30	330,00	231,10	0,00			
Полдник																				
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00			
Сок фруктовый и индупакова	200	0,0	0,0	20,2	89,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	352,90	19,40	0,00			
Всего за день:	37,8	51,1	278,8	1765,2	0,71	30,73	7,60	0,00	0,53	171,00	122,50	316,90	13,68	1110,50	253,90	0,00	0,10			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур			
	Масса порции	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fо, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Sо, мг
Завтрак																		
Тяфтели, „Мит Бол“, 1/2/50	100	17,4	47,0	503,0	0,00	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
Соус красный основной	30	0,3	0,5	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
Чай с гречишная рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,06	14,50	132,89	195,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	587
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	302
Батон гидроовинный	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	376
Итого за прием пищи:	520	29,2	54,8	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
Обед																		
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4,8	4,5	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
Рыбу из овсяной с курой	240	16,9	7,5	240,7	0,10	27,70	0,30	0,00	0,20	77,80	52,70	174,20	2,80	959,30	60,80	0,10	0,00	148/гтк
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	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
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	22,0	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
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	65121
Батон гидроовинный	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:	730	27,5	25,8	99,8	748,7	0,30	31,53	0,50	0,50	130,60	92,40	280,10	6,48	1 411,00	114,60	0,10	0,10	0,00
Полдник																		
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406
Сек фруктовый в ин.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	389
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	276,00	26,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		60,5	83,4	242,4	1 969,0	0,71	46,35	4,20	0,82	199,80	272,39	560,89	28,35	1 796,70	210,78	0,10	0,10	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	532,7	540,3	2 440,0	17 152,5	5,77	439,02	424,20	4,10	7,15	2 436,03	1 955,27	180,39	14 700,10	2 258,17	0,30	0,70	
Среднее значение за период	53,3	54,0	244,0	1 715,3	0,59	43,90	42,42	0,40	0,72	243,60	195,53	18,04	1 470,00	225,82	0,00	0,10	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	28,4	59,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	539	727	363