



Согласовано
Директор МБОУ "АРОСЛАВИД" _____

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

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сай, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	F, мг	Na, мг	
Емничный с ванильным джемом	140/6	6,2	7,9	51,6	300,4	0,19	0,28	65,66	0,19	0,00	320,06	36,34	148,62	1,49	0,00	83,94	0,00	0,00	0,00	ТХ	
Сыр полусладкий в инд.упак.	16	1,8	3,4	1,0	41,5	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,3	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	23	1,7	0,7	11,8	61,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,60	19,60	0,90	30,10	0,80	0,00	0,00			
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,3	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,90	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	530	10,3	12,5	92,1	623,4	0,19	14,21	88,16	0,19	0,60	220,06	99,74	320,22	6,27	361,50	57,34	0,00	0,00			
Завтрак																					
Обед																					
Суп картофельный с горохом пюревым	260	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,86	0,00	0,00	0,00	42,90	36,60	88,10	2,13	0,00	64,50	0,00	0,00	0,00	ТХ	2015
Колбаса из мяса птицы	100	14,3	17,2	17,9	286,3	0,10	0,80	14,00	0,00	0,10	21,10	29,80	160,30	2,20	69,70	32,80	0,00	0,00	0,00	309	2015
Макаронные изделия отварные	150	7,2	4,2	46,3	256,1	0,10	0,00	12,90	0,00	0,00	57,10	18,10	54,40	1,30	84,40	101,00	0,00	0,00	0,00	376	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			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	89,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00			
Батон йодированный	48	3,6	1,4	24,7	125,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	15,90	40,80	1,00	62,90	1,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	803	33,3	28,6	133,8	955,8	0,53	6,73	26,90	0,10	0,18	148,90	108,90	361,20	8,51	271,40	202,90	0,00	0,00			
Полдник																					
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			
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	361,40	2,60	0,00	0,00			
Выпечное изделие	50	4,0	4,1	25,1	159,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,80	18,40	28,90	5,70	961,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	380	4,5	4,6	68,0	312,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,20	34,80	18,40	28,90	5,70	961,40	2,60	0,00	0,00			
Всего за день:		48,1	45,7	283,9	1791,6	0,73	37,94	114,66	0,29	0,89	404,46	188,44	729,72	19,48	1024,30	262,54	0,00	0,00			



"Утверждаю"
Генеральный директор
Муниципального общеобразовательного учреждения
Лицензия С.В. _____

20/11

2 ДЕНЬ

Торгов. марка, наименование бренда	Масса продукции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ пакет-печенья	Объемный процент
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сб, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	М, мкг	Са, мкг	Na, мкг	К, мкг	Мг, мкг	Ca, мкг	Na, мкг				
Колбаса рубленая "Бораника"	90	11.8	8.0	41.1	168.4	0.10	0.90	5.80	0.00	0.10	44.10	39.60	165.30	1.20	341.80	125.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015	
Бисквит шоколадный	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.60	0.10	0.10	41.90	29.60	86.30	1.20	764.00	75.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Бисквит шоколадный	42	3.2	1.2	21.6	110.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	13.90	35.70	0.80	55.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Кондитерское изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	53.40	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за группу изделий:	527	20.2	18.0	87.7	601.4	0.40	11.33	21.50	0.50	2.21	118.40	89.10	330.70	4.18	1214.20	206.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																											
Рисовый гарнир/пюре	230	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.06	28.20	24.20	56.70	0.90	0.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	86	2015	
Гречка на воде вар	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	16.00	16.90	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Гриб 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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия вареные с соусом	200	0.3	0.1	34.8	142.9	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	18.98	7.79	6.99	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	8.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	39.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Салат картофельный	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за группу изделий:	759	22.1	30.3	118.8	858.7	0.35	11.50	13.50	0.00	0.43	75.75	86.15	297.22	5.19	112.70	147.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Полдник																											
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Огурец	140	0.6	0.4	14.4	65.6	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за группу изделий:	355	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за день:	44.0	63.8	249.1	1596.4	0.76	33.83	35.00	0.50	2.84	234.75	200.05	664.32	14.97	1543.90	355.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

3 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	So, мг										
Завтрак																												
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150г	4,4	4,4	26,3	189,6	0,10	0,40	15,30	0,00	0,10	78,50	25,00	97,50	0,70	143,10	37,00	0,00	0,00	0,00	175	2015							
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,6	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	375	2015							
Батон изюмный	43	3,2	1,2	22,1	112,7	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	9,50	14,20	38,60	0,90	56,30	1,50	0,00	0,00	0,00									
Сыч. йогуртовый в инд.упак.	16	1,8	3,4	1,0	41,6	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	53,00	5,00	135,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2,7	2,5	11,9	79,0	0,00	0,00	105,00	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	527	12,2	11,5	76,3	482,9	0,20	1,33	142,80	1,50	0,90	162,10	45,60	271,90	1,98	199,40	38,50	0,00	0,00	0,00									
Обед																												
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,4	2,6	19,8	116,7	0,10	0,80	0,20	0,00	0,10	30,70	30,00	70,20	1,30	677,20	78,40	0,00	0,00	0,00	97	2015							
Тертая морковь с соусом красным основным	70/50	10,0	14,5	9,9	210,0	0,00	1,70	1,50	0,00	0,00	27,10	20,10	117,70	1,60	74,50	39,70	0,00	0,00	0,00	461	2004							
Каша гречневая рассычатая	150	8,4	6,0	37,9	239,1	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,50	0,00	56,63	0,00	0,00	0,00	302	2015							
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	349	2015							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	59,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00									
Батон изюмный	40	3,0	1,2	20,6	104,6	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									
Итого за прием пищи:	805	28,0	24,8	133,6	873,1	0,56	12,00	1,70	0,00	0,20	120,68	221,40	479,76	10,50	858,50	178,53	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	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015							
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	406	2015							
Фрукт	60	3,6	1,4	34,6	164,0	0,05	0,08	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,9	67,6	313,1	0,06	17,08	3,60	0,00	0,24	35,50	32,70	69,80	17,00	361,40	26,60	0,00	0,00	0,00									
Всего за день:		44,2	38,2	277,4	1649,1	0,82	30,42	148,10	1,50	1,34	318,28	299,70	815,46	29,48	1419,30	241,63	0,00	0,00	0,00									

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Шницель из свиной рубленой	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.50	2.80	52.50	26.00	0.00	0.00	377	2015
Макaronные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	36	0.2	0.0	0.7	3.9	0.00	2.54	0.00	0.00	0.00	6.18	5.24	11.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Бacon копченый	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	30.10	0.80	0.00	0.00		
Чай с лимонной	200г/5г/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	6.00	0.80	36.50	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	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	652	23.8	29.3	99.9	767.5	0.10	17.24	12.70	0.10	0.10	122.46	74.94	280.80	8.50	567.70	130.40	0.00	0.00		
Обед																				
Ци из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	302.50	73.80	0.00	0.00	86	2015
Плов со свиной	220	17.6	25.8	42.8	496.4	0.10	2.00	0.40	0.00	0.10	40.90	52.80	224.90	2.80	173.20	142.80	0.00	0.00	285	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.03	3.98	0.00	0.00	0.20	13.95	7.97	13.95	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2015
Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	8.00	36.50	1.70	57.10	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	712	22.1	30.7	86.0	740.8	0.23	17.98	0.60	0.00	0.30	108.85	89.27	317.05	8.38	532.80	219.00	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	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	386	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	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	68.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		50.4	64.6	243.9	1 820.7	0.34	52.22	13.30	0.10	0.60	266.13	182.61	628.25	22.59	1 461.50	382.00	0.00	0.00		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зачерк- ченная ценность, ккал	Витамины										№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мо, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг			Л, мг	Н, мг	О, мг
Гречишный хлеб	45/45	10.6	12.0	2.8	174.9	0.10	1.50	12.20	0.00	0.10	13.60	15.40	103.10	1.10	42.30	20.50	0.00	0.00	290	2015
Сис 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
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	376	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	23.90	15.10	20.20	2.50	217.00	1.40	0.00	0.00		
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	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	620	46.7	17.3	82.1	566.7	0.13	4.33	12.20	0.00	0.35	59.37	65.56	224.23	4.97	292.10	82.77	0.00	0.00		
Борщ на свежей капусте с картофелем					Обед															
Биточек мясной	290	1.7	4.3	12.4	97.0	0.00	8.90	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015
Пюре картофельное	190	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	ТК	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	89.30	1.20	783.70	76.50	0.00	0.00	312	2015
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	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	22	1.7	0.6	11.3	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	6.60	38.20	1.90	61.20	2.50	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	28.80	0.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	802	22.4	37.5	99.1	846.4	0.30	19.03	16.70	0.10	0.20	130.00	91.40	320.30	7.08	1242.40	190.40	0.00	0.00		
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке					Полдник															
Фрукт	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	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015
Шоколад	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	355	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		40.8	60.3	223.7	1669.4	0.44	34.36	27.90	0.10	0.75	229.67	181.56	580.93	17.66	1751.50	274.57	0.00	0.00		

6 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Са, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг													
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015			
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	84.40	101.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015		
Овощи натуральные свежие	31	0.3	0.1	1.2	7.4	0.00	7.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	6.20	8.10	0.30	99.90	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Батон калорийный	26	2.0	0.8	13.4	88.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	34.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	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	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	647	21.6	26.4	95.1	728.0	0.10	21.43	12.80	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	115.40	65.70	229.50	7.98	626.60	130.20	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 картофельный с горохом луценым, мясом (кон)	265	6.5	6.4	16.6	181.8	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	43.41	36.89	98.49	2.28	0.00	65.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2015		
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	45/45	10.6	12.0	3.2	175.6	0.10	1.40	16.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	17.40	14.30	93.80	0.80	49.20	60.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	230	2015	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	5.27	26.18	76.91	0.59	0.00	60.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.03	3.98	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	13.95	7.97	13.95	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2015	
Хлеб ржаной	49	3.0	0.5	13.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.80	38.20	1.80	61.20	2.60	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:	740	23.7	23.1	92.0	704.6	0.39	11.14	16.30	0.00	0.63	0.00	0.00	0.63	88.13	92.94	322.35	8.24	110.40	188.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник																																
Сок фруктовый в мл, урюковые	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.90	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	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Валенное 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	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	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	361.40	2.60	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:		49.8	64.1	245.1	1744.9	0.50	49.57	29.10	0.10	0.93	298.39	177.04	580.15	21.32	1098.40	320.94	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	

Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Сl, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Гуляш из свинины	50/50	11.8	16.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	53.50	80.80	0.00	0.00	260	2015						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	14.50	133.02	199.68	4.50	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015						
Чай с мятой со сладким сахаром	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	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	376	2015						
Батон поджаренный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.50	41.99	1.20	0.00	0.00								
Фрукт	119	0.9	0.2	8.3	41.8	0.10	41.80	0.00	0.00	0.00	0.00	38.50	12.10	18.70	0.10	170.50	0.00	0.20	0.00								
Итого за прием пищи:	602	23.6	25.4	77.1	553.1	0.45	42.83	0.00	0.00	0.00	0.18	91.50	174.72	373.88	7.48	256.90	138.63	0.20	0.00								
Обед																											
Суп картофельный с яйцом, мясом	205	3.7	3.8	16.1	114.3	0.10	7.70	0.20	0.20	0.10	29.00	25.60	78.40	1.30	557.10	62.70	0.00	0.00	97	2015							
Шницель из свинины рубленый	100	13.8	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	28.90	172.60	2.80	32.90	26.00	0.00	0.00	ТР								
Овощи натуральные свежие	50	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	16.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.80	0.50	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015							
Картофель отварной	150	3.0	3.9	24.6	149.9	0.20	12.00	12.50	0.10	0.10	39.30	32.60	84.60	1.50	853.50	307.50	0.00	0.00	125	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	376	2015							
Хлеб ржаной	39	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	766	23.6	32.1	83.2	723.1	0.40	35.13	12.80	0.30	0.30	111.50	105.30	383.90	7.98	1.896	398.40	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	389	2015							
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.6	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00									
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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									
Итого за прием пищи:	355	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00									
Всего за день:		48.1	63.0	202.9	1.612.5	0.86	88.96	12.80	0.30	0.68	243.61	304.82	793.28	21.06	2.179	539.43	0.20	0.00									

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	І, мг			Е, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/6	3,8	6,3	23,6	176,1	0,00	0,40	23,90	0,10	0,10	87,80	19,90	90,10	0,30	140,00	31,40	0,00	0,00	192	2015
Батон йодированный	34	2,6	1,0	17,5	89,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	11,20	28,90	0,70	44,50	1,20	0,00	0,00	375	2015
Чай с сахаром	200/15	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	ТТК	
Блинчик с вишневым фаршем	140	8,3	10,0	54,2	340,1	0,20	0,28	66,42	0,20	0,00	121,46	35,76	150,24	1,50	0,00	54,56	0,00	0,00	ТТК	
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	2,50	361,40	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	675	16,3	17,8	123,0	726,4	0,30	13,71	90,32	0,30	0,10	240,66	78,66	286,34	6,08	545,90	89,76	0,00	0,00		
Обед																				
Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,4	9,0	83,3	0,00	12,09	0,20	0,00	0,00	46,40	20,50	41,70	1,10	302,50	73,60	0,00	0,00	88	2015
Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	183,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	ТТК	
Пюре картофельное	160	3,4	5,3	22,3	160,4	0,09	18,88	0,00	0,00	0,09	40,47	30,96	94,74	1,10	0,00	62,18	0,00	0,00	312	2015
Бобовые отварные	10	0,4	0,0	0,6	3,4	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	2,38	2,03	6,06	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	306	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	ТТК	
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	31,30	1,30	0,00	0,00		
Батон йодированный	23	1,7	0,7	11,9	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,60	19,60	0,50	30,10	0,90	0,00	0,00		
Кондитерские изделия	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:	781	22,0	25,7	96,9	701,6	0,19	33,62	0,20	0,00	0,19	148,52	110,69	380,20	5,70	704,20	316,38	0,00	0,00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	280	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	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	2,50	361,40	2,50	0,00	0,00	406	2015
Выпечное изделие	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	36,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	380	4,0	1,9	67,6	313,1	0,05	17,09	3,60	0,00	0,24	35,50	32,70	63,80	17,00	361,40	26,90	0,00	0,00		
Итого за день:		41,3	45,4	286,4	1741,1	0,55	64,42	94,12	0,30	0,53	482,68	222,05	710,34	28,38	1 611,50	482,74	0,00	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Тяжелые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		Минеральные вещества														
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Св, мг
Завтрак																				
Оладьи с молоком стученным (3 шт)	100/40	8,6	5,8	67,8	354,0	0,18	0,90	66,00	0,00	0,35	237,00	49,80	233,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Сыр полусольный в инд.упаке	16	1,8	3,4	1,0	41,6	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Бастун йогуртовый	38	2,8	1,1	19,5	99,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	12,80	32,30	0,80	49,80	1,40	0,00	0,00		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,6	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
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	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	539	13,9	10,8	116,8	616,3	0,28	14,83	88,50	0,00	0,95	340,30	79,10	417,40	5,58	411,20	4,00	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник Ленинградский	280	2,0	5,0	12,0	107,0	0,10	6,70	0,00	0,00	0,06	29,20	24,20	66,70	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2015
Мясо куриное в соусе	50/50	12,6	11,3	3,7	166,8	0,10	1,90	35,67	0,00	0,08	41,96	14,99	97,11	1,06	0,00	52,25	0,06	0,00	280	2015
Макаронная изделия отварные	130	7,2	4,2	46,3	266,1	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	67,10	18,10	64,40	1,30	64,40	101,00	0,00	0,00	309	2015
Соус фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,80	1,00	32,60	1,30	0,00	0,00		
Бастун йогуртовый	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:	734	24,9	21,4	98,5	703,3	0,33	12,18	48,07	0,10	0,32	149,52	75,66	258,67	7,17	143,20	219,75	0,00	0,00		
Полдник																				
Соус фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	98,0	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
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	361,40	2,60	0,00	0,00		
Выпечное изделие	60	4,0	4,1	26,1	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:	390	4,5	4,6	69,0	312,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,20	34,80	18,40	28,30	5,70	361,40	2,60	0,00	0,00		
Всего за день:		43,3	36,8	272,5	1 632,0	0,62	44,01	136,57	0,10	1,47	524,62	173,16	704,37	18,45	915,80	226,36	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг									
Котлета из мяса птицы	100	13.6	19.3	10.4	297.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	312	2015						
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.86	0.00	0.00	0.09	40.64	30.48	95.12	1.11	0.00	62.43	0.00	0.00	0.00	312	2015						
Овощи натуральные свежие	55	0.6	0.1	2.1	13.2	0.00	43.80	0.10	0.00	0.00	7.70	11.00	14.30	0.60	158.50	1.10	0.00	0.00	0.00	71	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						
Батон изюмный	47	3.5	1.4	24.2	123.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	15.50	40.00	0.90	61.60	1.70	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	567	21.2	26.1	74.1	634.4	0.29	34.79	23.20	0.00	0.19	97.84	81.18	294.72	4.49	281.80	92.03	0.00	0.00	0.00								
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и грибами	200/10	3.8	5.5	8.7	114.0	0.00	10.70	10.00	0.00	0.05	49.70	266.10	54.60	1.20	0.00	66.20	0.00	0.00	0.00	82	2015						
Пельмень, не-сироголовки	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	35.22	17.49	292.86	5.00	0.00	85.92	0.00	0.00	0.00	255	2015						
Каши гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.0	239.8	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.56	133.43	200.28	4.52	0.00	56.81	0.00	0.00	0.00	302	2015						
Бобовые отварные	17	0.3	0.0	1.7	8.5	0.00	0.73	2.36	0.00	0.00	1.73	0.00	8.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	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	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.60	1.40	47.60	2.00	0.00	0.00	0.00								
Батон изюмный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	782	39.8	24.1	96.5	759.7	0.66	19.95	70.06	0.00	144.99	124.30	436.72	619.44	13.10	88.50	212.23	0.00	0.00	0.00								
Полдник																											
Сок фруктовый в индивидуальном	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	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2015						
Фрукты	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00								
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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								
Итого за прием пищи:	365	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	38.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		63.6	56.7	213.3	1 630.5	0.96	66.74	93.26	0.00	145.38	292.74	642.70	950.56	23.19	592.30	305.66	0.00	0.00	0.00								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	464,6	517,5	2498,2	16968,0	6,57	501,47	704,81	3,29	155,50	3 155,57	2 470,13	7 155,38	216,57	13 598,30	3 311,43	0,20	0,00	
Среднее значение за период	46,5	51,8	249,8	1 696,8	0,66	50,15	70,48	0,33	15,55	315,56	247,01	715,54	21,66	1 359,80	331,14	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,0	27,5	61,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	590	767	372