



Утверждаю
Директор школы
Е.В. Кокоулина

« 10 » августа 20 24

**Примерное 10 – дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ №14»**

Период: сентябрь
Категория: дети (1-4 класс)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	60	3,87	8,56	25,17	193,21	0,00	0,08	0,04	0,07	0,15	12,70	43,90	16,50	1,02	66,00	0,00	0,00	0,01	1	2008
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	200	5,81	10,12	35,73	258,04	0,52	0,09	0,12	0,05	0,12	111,06	130,17	31,27	0,72	199,83	10,02	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	3,10	20,11	121,22	0,56	0,03	0,11	0,02	0,00	110,24	80,16	16,23	0,89	173,97	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	460	12,71	21,78	81,01	572,47	1,08	0,20	0,27	0,14	0,27	234,00	254,23	64,00	2,63	439,80	19,02	0,00	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,39	5,99	0,02	0,02	0,01	0,00	13,78	25,16	8,39	0,60	84,46	1,80	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,11	4,27	13,84	110,50	3,54	0,13	0,05	0,16	0,00	26,20	56,67	24,17	1,38	353,13	3,27	0,00	0,02	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,66	35,94	208,40	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	17,77	43,56	8,06	1,02	65,55	0,79	0,01	0,01	331	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	90	14,20	15,97	11,60	245,72	1,08	0,27	0,08	0,00	0,00	13,74	124,41	21,68	1,35	269,29	5,80	0,00	0,05	284	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,14	57,97	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,35	1,90	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	31,66	25,69	123,78	853,23	11,70	0,64	0,23	0,19	0,08	100,02	334,67	90,94	7,17	916,14	13,90	0,01	0,10		
Полдник																				
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	100	8,56	12,85	78,26	460,91	3,51	0,09	0,10	0,05	0,15	80,76	101,28	18,67	0,80	197,97	6,88	0,02	0,01	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	8,56	12,85	92,78	518,96	3,51	0,09	0,10	0,05	0,15	86,50	101,28	19,89	0,80	198,83	6,88	0,02	0,01		
Всего за день:		52,93	60,32	297,57	1 944,66	16,29	0,93	0,60	0,38	0,50	420,52	690,18	174,83	10,60	1 554,77	39,80	0,03	0,13		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,19	11,51	25,17	229,61	0,07	0,08	0,07	0,11	0,15	100,70	93,90	20,00	1,12	74,80	0,00	0,01	0,01	3	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	8,51	39,57	258,33	0,50	0,05	0,12	0,04	0,10	107,48	129,34	31,10	0,51	184,40	9,21	0,01	0,02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	470	11,87	20,02	79,26	545,99	0,57	0,13	0,19	0,15	0,25	213,92	223,24	52,32	1,63	260,06	9,21	0,02	0,03		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,69	6,08	3,66	72,67	4,68	0,02	0,02	0,12	0,00	13,32	18,36	9,25	0,39	152,02	1,86	0,00	0,01	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,02	7,92	7,97	112,46	11,18	0,04	0,05	0,21	0,00	56,51	45,51	19,94	0,87	296,24	5,02	0,00	0,02	88	2011
КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	240	18,44	12,94	30,51	311,49	1,54	0,33	0,13	0,96	0,00	50,65	253,74	49,48	2,38	419,53	8,13	0,01	0,10	203.1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	26,85	27,54	89,92	715,89	17,40	0,52	0,25	1,29	0,00	145,18	386,01	101,27	6,04	974,72	17,25	0,01	0,14		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10,81	9,25	76,81	434,80	0,00	0,14	0,13	0,08	0,54	51,38	133,83	26,30	2,08	409,77	5,11	0,03	0,02	471	2008
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	250	15,01	13,00	83,58	519,57	1,05	0,19	0,39	0,12	0,54	231,38	276,33	47,30	2,08	628,77	5,11	0,03	0,05		
Всего за день:		53,73	60,56	252,76	1 781,45	19,02	0,84	0,83	1,56	0,79	590,48	885,58	200,89	9,75	1 863,55	31,57	0,06	0,22		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,87	8,56	25,17	193,21	0,00	0,08	0,04	0,07	0,15	12,70	43,90	16,50	1,02	66,00	0,00	0,00	0,01	1	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,71	9,75	44,03	291,34	0,47	0,11	0,13	0,05	0,12	130,37	198,46	30,07	0,88	221,43	8,16	0,01	0,03	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	460	14,33	22,00	93,52	631,37	0,99	0,22	0,28	0,14	0,27	254,49	337,94	74,06	2,77	494,72	17,16	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,08	2,98	8,29	64,21	2,98	0,01	0,03	0,00	0,00	27,79	29,45	14,91	0,96	214,41	5,21	0,00	0,01	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,06	7,95	10,58	122,94	5,37	0,04	0,04	0,14	0,00	43,39	55,06	15,44	0,67	206,84	3,85	0,00	0,02	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,55	6,93	38,80	251,75	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,48	203,25	136,27	4,62	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	18,71	15,47	0,39	213,68	0,04	0,36	0,11	0,00	0,00	20,04	146,11	21,57	1,48	314,22	7,76	0,00	0,06	266	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	37,00	38,83	113,21	947,94	9,39	0,76	0,23	0,32	0,00	135,84	512,27	215,21	10,33	842,33	19,06	0,00	0,10		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	13,75	11,51	11,96	209,34	0,60	0,04	0,17	0,49	0,15	117,99	149,82	22,20	0,56	143,70	2,37	0,02	0,03	154	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	13,75	11,51	26,48	267,39	0,60	0,04	0,17	0,49	0,15	123,73	149,82	23,42	0,56	144,56	2,37	0,02	0,03		
Всего за день:		65,08	72,34	233,21	1 846,70	10,98	1,02	0,68	0,95	0,42	514,06	1 000,03	312,69	13,66	1 481,61	38,59	0,03	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	3,93	8,57	32,46	221,61	4,00	0,08	0,04	0,07	0,15	14,90	45,50	17,90	1,07	80,00	0,00	0,00	0,01	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	9,48	10,60	36,49	280,41	0,81	0,18	0,20	0,04	0,06	185,69	239,13	67,60	1,69	369,02	16,59	0,00	0,02	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	3,10	20,11	121,22	0,56	0,03	0,11	0,02	0,00	110,24	80,16	16,23	0,89	173,97	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	470	16,44	22,27	89,06	623,24	5,37	0,29	0,35	0,13	0,21	310,83	364,79	101,73	3,65	622,99	25,59	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,80	31,37	1,16	0,03	0,03	1,16	0,00	26,77	28,81	19,90	0,52	116,49	2,91	0,00	0,03	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,00	5,83	7,12	97,14	3,48	0,05	0,05	0,17	0,06	16,20	53,46	15,58	0,85	299,28	3,71	0,00	0,02	99	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,62	4,31	36,54	201,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	9,93	1,77	1,29	0,05	1,22	0,00	0,00	0,00	326	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90	18,98	22,66	2,07	287,83	1,11	0,06	0,14	0,24	0,00	24,02	165,70	20,91	1,66	234,35	7,21	0,02	0,13	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	33,03	33,46	104,08	852,00	5,75	0,27	0,27	1,59	0,14	99,06	318,14	79,70	5,48	758,20	16,07	0,02	0,19		
Полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	7,10	8,75	19,18	185,01	0,05	0,04	0,05	0,05	0,06	152,95	96,27	10,93	0,69	51,68	0,42	0,01	0,02	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	7,10	8,75	33,70	243,06	0,05	0,04	0,05	0,05	0,06	158,69	96,27	12,15	0,69	52,54	0,42	0,01	0,02		
Всего за день:		56,57	64,48	226,84	1 718,30	11,17	0,60	0,67	1,77	0,41	568,58	779,20	193,58	9,82	1 433,73	42,08	0,03	0,24		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,87	8,56	25,17	193,21	0,00	0,08	0,04	0,07	0,15	12,70	43,90	16,50	1,02	66,00	0,00	0,00	0,01	1	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,70	10,94	36,60	280,22	0,50	0,18	0,19	0,05	0,12	113,77	201,96	99,37	3,19	327,24	10,25	0,00	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	460	15,88	22,60	88,29	621,45	1,02	0,30	0,34	0,14	0,27	237,88	333,75	134,90	4,61	562,85	19,25	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,24	3,07	5,06	54,81	20,70	0,01	0,01	0,00	0,00	33,18	21,45	11,04	0,41	207,09	2,07	0,00	0,01	47	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,77	7,20	9,31	110,15	7,16	0,03	0,05	0,21	0,06	49,28	41,06	17,50	0,82	244,36	5,28	0,00	0,02	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	21,21	18,56	19,17	327,18	10,37	0,47	0,18	0,03	0,00	24,68	205,59	47,65	2,68	1 007,28	13,37	0,00	0,09	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,55	0,23	29,32	131,93	73,48	0,01	0,04	0,14	0,00	17,52	2,56	4,36	0,45	9,62	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	30,47	29,66	99,89	800,38	111,71	0,65	0,33	0,38	0,06	141,06	339,06	101,35	6,76	1 574,35	22,96	0,00	0,13		
Полдник																				
МАННИК	150	9,72	22,00	55,70	458,77	0,06	0,08	0,14	0,14	0,51	60,49	105,46	15,37	1,06	165,65	8,48	0,01	0,03	1	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	300	13,92	25,75	62,47	543,54	1,11	0,13	0,40	0,18	0,51	240,49	247,96	36,37	1,06	384,65	8,48	0,01	0,06		
Всего за день:		60,27	78,01	250,65	1 965,37	113,84	1,08	1,07	0,70	0,84	619,43	920,77	272,62	12,43	2 521,85	50,69	0,01	0,21		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,19	11,51	25,17	229,61	0,07	0,08	0,07	0,11	0,15	100,70	93,90	20,00	1,12	74,80	0,00	0,01	0,01	3	2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,78	10,50	38,39	282,93	0,83	0,09	0,19	0,05	0,10	177,74	149,43	25,59	0,55	290,16	14,40	0,00	0,01	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	3,10	20,11	121,22	0,56	0,03	0,11	0,02	0,00	110,24	80,16	16,23	0,89	173,97	9,00	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	470	18,00	25,11	83,67	633,76	1,46	0,20	0,37	0,18	0,25	388,68	323,49	61,82	2,56	538,93	23,40	0,01	0,02			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,39	5,99	0,02	0,02	0,01	0,00	13,78	25,16	8,39	0,60	84,46	1,80	0,00	0,01		2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,30	3,16	11,90	93,53	4,44	0,06	0,07	0,26	0,00	24,30	41,56	18,84	0,69	317,14	3,31	0,00	0,02	87	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,55	6,93	38,80	251,75	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,48	203,25	136,27	4,62	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	90	13,39	11,49	3,69	170,76	1,19	0,26	0,08	0,22	0,00	24,36	112,35	21,59	1,35	277,68	5,98	0,00	0,05	246	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,14	57,97	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,35	1,90	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	780	32,48	22,25	107,06	758,71	12,71	0,68	0,22	0,52	0,00	105,31	452,07	207,79	9,72	797,19	13,33	0,00	0,09			
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	19,56	15,78	26,73	331,26	0,22	0,05	0,22	0,09	0,15	156,69	199,30	21,65	0,56	147,83	2,01	0,03	0,03	219	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	300	19,56	15,78	41,25	389,31	0,22	0,05	0,22	0,09	0,15	162,43	199,30	22,87	0,56	148,69	2,01	0,03	0,03			
Всего за день:		70,04	63,14	231,98	1 781,78	14,39	0,93	0,81	0,79	0,40	656,42	974,86	292,48	12,84	1 484,81	38,74	0,04	0,14			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	60	3,87	8,56	25,17	193,21	0,00	0,08	0,04	0,07	0,15	12,70	43,90	16,50	1,02	66,00	0,00	0,00	0,01	1	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,71	9,75	44,03	291,34	0,47	0,11	0,13	0,05	0,12	130,37	198,46	30,07	0,88	221,43	8,16	0,01	0,03	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	460	10,58	18,31	83,72	542,60	0,47	0,19	0,17	0,12	0,27	148,81	242,36	47,79	1,90	288,29	8,16	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	3,05	5,57	53,91	8,83	0,01	0,02	0,15	0,00	23,87	16,58	9,17	0,49	99,80	1,72	0,00	0,01	35	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,77	7,20	9,31	110,15	7,16	0,03	0,05	0,21	0,06	49,28	41,06	17,50	0,82	244,36	5,28	0,00	0,02	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,37	5,52	22,96	155,45	11,17	0,13	0,11	0,03	0,08	45,85	91,04	32,36	1,31	820,36	9,05	0,00	0,04	312	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	17,94	8,85	23,44	245,77	1,42	0,11	0,21	0,10	0,61	84,84	280,20	59,69	1,60	462,56	124,41	0,02	0,52	268	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	29,69	25,22	109,06	784,55	28,58	0,41	0,44	0,49	0,75	228,54	497,28	141,32	6,62	1 734,01	142,70	0,02	0,60		
Полдник																				
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	100	7,43	5,89	83,37	411,74	6,74	0,09	0,06	0,03	0,08	47,08	74,63	17,22	0,80	173,46	3,19	0,02	0,01	425	2011
СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С САХАРОМ	150	4,50	3,75	16,50	117,00	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		2008
Итого за прием пищи:	250	11,93	9,64	99,87	528,74	6,74	0,09	0,06	0,03	0,08	47,08	74,63	17,22	0,80	173,46	3,19	0,02	0,01		
Всего за день:		52,20	53,17	292,65	1 855,89	35,79	0,69	0,67	0,64	1,10	424,43	814,27	206,33	9,32	2 195,76	154,05	0,05	0,65		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	3,93	8,57	32,46	221,61	4,00	0,08	0,04	0,07	0,15	14,90	45,50	17,90	1,07	80,00	0,00	0,00	0,01	2	2008	
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	200	5,81	10,12	35,73	258,04	0,52	0,09	0,12	0,05	0,12	111,06	130,17	31,27	0,72	199,83	10,02	0,00	0,01	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	470	13,05	21,79	94,71	627,67	5,04	0,21	0,27	0,14	0,27	237,37	263,56	68,20	2,19	449,44	19,02	0,00	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,62	3,11	4,20	47,68	2,87	0,03	0,02	0,00	0,00	6,35	17,22	7,61	0,33	165,11	1,23	0,00	0,01	22	2012	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	2,27	4,65	10,66	94,07	4,21	0,06	0,08	0,14	0,06	58,21	59,20	18,25	0,57	348,09	6,33	0,00	0,02	118	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,50	35,94	206,95	0,00	0,07	0,02	0,02	0,07	17,75	43,52	8,06	1,02	65,52	0,79	0,01	0,01	209	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	18,08	14,68	3,33	219,93	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	13,01	9,67	1,83	0,07	19,20	1,23	0,00	0,00	312	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	0,30	0,34	120,00	1,68	1,10	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	33,78	27,66	119,89	870,88	27,10	0,62	0,53	120,17	1,81	116,96	213,13	62,85	4,75	729,72	11,82	0,01	0,05			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12,50	6,60	46,76	297,18	0,06	0,09	0,11	0,05	0,23	57,88	115,30	15,60	0,88	122,76	2,71	0,03	0,02	695	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	300	12,50	6,60	61,28	355,23	0,06	0,09	0,11	0,05	0,23	63,62	115,30	16,82	0,88	123,62	2,71	0,03	0,02			
Всего за день:		59,33	56,05	275,88	1 853,78	32,20	0,92	0,91	120,36	2,31	417,95	591,99	147,87	7,82	1 302,78	33,55	0,04	0,09			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,19	11,51	25,17	229,61	0,07	0,08	0,07	0,11	0,15	100,70	93,90	20,00	1,12	74,80	0,00	0,01	0,01	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,70	10,94	36,60	280,22	0,50	0,18	0,19	0,05	0,12	113,77	201,96	99,37	3,19	327,24	10,25	0,00	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	470	14,89	22,45	76,29	567,88	0,57	0,26	0,26	0,16	0,27	220,21	295,86	120,59	4,31	402,90	10,25	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,08	2,98	8,29	64,21	2,98	0,01	0,03	0,00	0,00	27,79	29,45	14,91	0,96	214,41	5,21	0,00	0,01	к/к	к/к
СУП-ЛАПША С КУРОЙ	200	9,37	7,82	11,97	156,83	0,51	0,03	0,01	0,17	0,00	21,84	21,87	8,18	0,47	51,28	0,90	0,00	0,01	113	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,37	5,52	22,96	155,45	11,17	0,13	0,11	0,03	0,08	45,85	91,04	32,36	1,31	820,36	9,05	0,00	0,04	312	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,53	8,72	7,64	142,85	7,22	0,16	0,06	0,01	0,05	27,22	78,12	17,07	1,08	209,37	4,18	0,00	0,03	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	28,05	25,64	98,64	738,61	21,88	0,46	0,26	0,21	0,13	147,40	288,88	95,12	6,22	1 402,35	21,58	0,00	0,10		
Полдник																				
ОЛАДЫИ СО СМЕТАНОЙ	100	6,68	15,74	39,02	324,70	0,03	0,07	0,05	0,07	0,15	34,65	62,17	10,58	0,65	101,27	3,63	0,02	0,01	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	6,68	15,74	53,54	382,75	0,03	0,07	0,05	0,07	0,15	40,39	62,17	11,80	0,65	102,13	3,63	0,02	0,01		
Всего за день:		49,62	63,83	228,47	1 689,24	22,48	0,79	0,57	0,44	0,55	408,00	646,91	227,51	11,18	1 907,38	35,46	0,03	0,13		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,87	8,56	25,17	193,21	0,00	0,08	0,04	0,07	0,15	12,70	43,90	16,50	1,02	66,00	0,00	0,00	0,01	1	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	9,48	10,60	36,49	280,41	0,81	0,18	0,20	0,04	0,06	185,69	239,13	67,60	1,69	369,02	16,59	0,00	0,02	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	460	17,10	22,85	85,98	620,44	1,33	0,29	0,35	0,13	0,21	309,81	378,61	111,59	3,58	642,31	25,59	0,00	0,03			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,65	0,12	2,26	14,26	14,85	0,04	0,02	0,10	0,00	8,32	15,44	11,88	0,59	172,26	1,19	0,00	0,00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,82	7,96	9,89	119,48	3,36	0,05	0,05	0,26	0,00	35,39	50,77	17,21	0,64	262,38	4,22	0,00	0,02	91	2008	
ПЛОВ	240	22,28	27,76	47,52	527,85	1,58	0,40	0,15	0,96	0,00	36,63	243,90	64,50	2,47	467,16	10,28	0,01	0,11	266	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	780	30,45	36,44	111,22	895,95	19,79	0,62	0,27	1,32	0,00	102,48	378,51	115,61	6,10	1 008,66	17,93	0,01	0,14			
Полдник																					
МАННИК	150	9,72	22,00	55,70	458,77	0,06	0,08	0,14	0,14	0,51	60,49	105,46	15,37	1,06	165,65	8,48	0,01	0,03	1		
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	300	13,92	25,75	62,47	543,54	1,11	0,13	0,40	0,18	0,51	240,49	247,96	36,37	1,06	384,65	8,48	0,01	0,06			
Всего за день:		61,47	85,04	259,67	2 059,93	22,23	1,04	1,02	1,63	0,72	652,78	1 005,08	263,57	10,74	2 035,62	52,00	0,02	0,23			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	581,10	656,93	2 546,58	18 483,87	299,48	8,84	7,83	129,18	8,04	5 268,84	8 304,81	2 289,57	108,09	17 755,39	515,87	0,34	2,20
Среднее значение за период	58,11	65,69	254,66	1 848,39	29,95	0,88	0,78	12,92	0,80	526,88	830,48	228,96	10,81	1 775,54	51,59	0,03	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	32.0	55.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Дети 1-4 класс 1 смена	465	789	290