

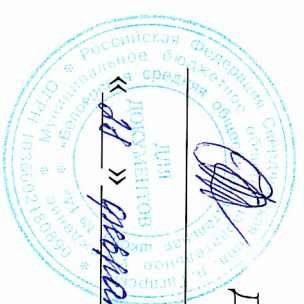
**Примерное 10 – дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ №14»**

Период: март-май
Категория: дети (1-4 класс)

Утверждено
Директор школы
Е.В. Кокоулина

«21» апреля 2025

Документов



1 день

Превем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	6.90	3.32	30.11	178.49	0.07	0.10	0.06	0.03	0.00	101.80	100.40	23.30	1.30	86.20	0.00	0.01	0.01	3	2008				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.94	8.01	26.73	202.73	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	136.87	113.63	19.37	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.03	2.43	20.21	115.40	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:	500	17.86	14.02	89.77	557.81	1.92	0.26	0.19	0.10	0.00	354.31	320.29	64.60	4.68	300.97	10.68	0.01	0.01						
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.11	5.18	4.48	69.26	1.68	0.01	0.03	0.09	0.00	22.14	19.98	8.10	0.38	186.00	0.00	0.00	0.00	1	2004				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4.30	3.16	11.90	93.63	4.44	0.06	0.07	0.26	0.00	24.30	41.66	18.84	0.69	317.14	3.31	0.00	0.02	87	2012				
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	277.66	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	0.00	51	2008				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	33.11	27.37	110.04	819.58	8.40	0.67	0.23	0.60	0.00	113.67	446.89	207.50	9.50	901.73	11.53	0.00	0.08						
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:		70.53	57.17	241.06	1766.70	10.54	0.98	0.64	0.79	0.15	630.41	966.48	294.97	14.74	1351.39	24.22	0.04	0.12						

2 день

Превем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	200	5,68	7,86	39,66	252,77	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:	500	12,30	16,74	97,09	588,90	0,50	0,20	0,18	0,11	0,25	133,62	207,74	57,82	2,93	304,96	10,89	0,01	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 ПЕРЦОВОЙ 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 РУКАНОЙ	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	7,86	2,09	56,30	275,17	0,00	0,10	0,04	0,00	0,04	18,41	68,48	12,75	0,82	125,29	1,45	0,02	0,01	471	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	300	8,06	2,29	84,20	390,17	2,00	0,11	0,04	0,00	0,04	25,41	72,48	16,75	1,82	125,29	1,45	0,02	0,01		
Всего за день:		47,21	46,57	271,21	1 694,96	19,90	0,83	0,47	1,40	0,29	304,21	666,23	175,84	10,79	1 404,97	29,59	0,04	0,18		

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б., 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							
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	3,91	16,77	121,09	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	112,30	85,58	14,50	0,40	166,32	9,24	0,00	0,00	120	2011							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	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:	500	16,46	18,69	79,07	552,89	1,11	0,21	0,31	0,15	0,17	329,82	301,16	67,69	3,59	489,21	19,92	0,01	0,01									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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 КРУПЮИ, 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							
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	7,79	0,01	0,01	209	2008							
БЕШТЕКС 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							
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 ФОРМОВОИ 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 РУКАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	760	31,85	31,33	98,27	801,35	8,39	0,58	0,24	0,16	0,07	127,51	325,14	78,20	5,73	880,65	18,73	0,01	0,11									
Полдник																											
МАНИК	100	6,48	14,67	37,13	305,89	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	40,34	70,35	10,25	0,71	110,47	5,66	0,00	0,02	1								
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	6,48	14,67	51,65	363,94	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	46,08	70,35	11,47	0,71	111,33	5,66	0,00	0,02									
Всего за день:		54,79	64,69	228,99	1 718,18	9,54	0,85	0,64	0,40	0,58	503,41	696,65	157,36	10,03	1 481,19	44,31	0,02	0,14									

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	52,00	21,20	1,25	91,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,57	24,36	210,05	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	16,51	12,74	101,10	583,53	5,81	0,32	0,16	0,07	0,00	283,58	354,13	98,77	5,43	301,81	10,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																												
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60	0,96	2,58	7,43	56,69	4,55	0,04	0,03	0,00	0,00	6,17	27,63	10,70	0,50	271,70	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	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:	760	31,93	35,81	96,23	836,73	9,14	0,25	0,26	0,43	0,14	74,86	299,56	66,70	4,66	886,21	14,59	0,02	0,17										
Полдник																												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,37	10,06	18,23	194,10	0,06	0,05	0,06	0,06	0,08	166,08	102,61	11,16	0,69	51,69	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2011
СНЕЖОК НАПИТОК ИСПОЛНОЮЩИЙ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	300	11,87	13,81	34,73	311,10	0,06	0,05	0,06	0,06	0,08	166,08	102,61	11,16	0,69	51,69	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		60,31	62,36	232,06	1 731,76	15,01	0,62	0,48	0,56	0,22	524,52	756,30	176,63	10,78	1 239,71	25,67	0,03	0,10										

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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 ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЫНЕВОЙ КРУПЫ	200	6,42	10,39	34,19	256,53	0,50	0,10	0,13	0,06	0,14	128,31	187,60	28,41	0,78	218,89	8,57	0,01	0,03	182	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:	500	13,04	19,27	91,62	592,66	0,50	0,25	0,19	0,13	0,29	154,45	266,00	55,13	3,20	339,45	10,25	0,01	0,04						
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				
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	0,02	268	2012				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,86	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 РУЖАНОЙ	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	30,02	25,24	108,55	785,45	40,45	0,41	0,43	0,34	0,75	237,85	502,15	143,19	6,54	1 841,30	143,05	0,02	0,00						
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:		56,81	56,02	226,65	1 645,50	41,55	0,70	0,79	0,96	1,19	516,03	917,97	221,74	10,30	2 325,31	155,67	0,05	0,57						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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 ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	52,00	21,20	1,25	91,40	0,00	0,00	0,01	2	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008			
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	200	5,81	9,44	35,83	252,22	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	2,43	20,21	115,40	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:	500	15,47	12,51	106,16	599,30	5,08	0,27	0,28	0,07	0,12	242,70	288,43	74,40	4,06	506,00	20,70	0,00	0,02				
Обед																						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,11	5,18	4,48	69,26	1,68	0,01	0,03	0,09	0,00	22,14	19,98	8,10	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	1	2004		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БО БОВЬИМИ	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		
ТЕФЕЛИ 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	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	780	30,96	30,64	118,28	873,31	7,39	0,60	0,23	0,27	0,08	104,78	312,09	86,85	6,15	993,48	10,98	0,01	0,19				
Полдник																						
ОЛАДЫ 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	0,11	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	0,66	0,00	0,00	0,10	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	0,11				
Всего за день:		53,11	58,89	277,98	1 855,36	12,50	0,94	0,56	0,41	0,35	387,87	662,69	173,05	10,86	1 601,61	35,31	0,03	0,12				

7 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,44	10,05	32,88	256,50	0,69	0,16	0,21	0,05	0,11	144,80	199,22	83,77	2,52	340,70	13,25	0,00	0,01	183	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	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	15,06	18,93	90,31	592,63	0,69	0,31	0,27	0,12	0,26	170,94	277,62	110,49	4,94	461,26	14,93	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 ШИТОВНИКА	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																				
ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04		2008
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	120	4,62	7,05	32,26	211,50	0,21	0,04	0,10	0,06	0,31	55,86	96,20	21,58	0,83	150,84	6,20	0,01	0,02	195	2012
Итого за прием пищи:	300	9,66	11,55	40,38	313,22	1,47	0,09	0,41	0,11	0,31	271,86	267,20	46,78	0,83	413,64	6,20	0,01	0,06		
Всего за день:		55,19	60,14	230,58	1 706,23	113,87	1,05	1,01	0,61	0,63	583,86	883,88	258,62	12,53	2 449,25	44,09	0,01	0,21		

8 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Б, 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						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПЮЙ	200	3,68	3,84	15,76	112,80	0,80	0,05	0,00	0,02	0,00	116,80	103,20	18,40	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	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:	500	15,17	18,04	80,27	545,80	1,39	0,22	0,20	0,15	0,15	334,31	311,09	63,13	3,84	285,21	10,68	0,01	0,01								
Обед																										
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С С КЛЕННЫМИ 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-ПОРЕ 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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛ-ЧАТАЯ	150	8,47	2,22	38,38	207,04	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	21,65	186,88	125,97	4,41	263,79	2,29	0,00	0,01	181	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								
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ЗЛЕСА	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	780	35,29	25,21	113,85	830,18	27,10	0,74	0,62	120,15	1,74	117,26	339,09	176,96	7,34	900,79	12,20	0,00	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:		62,96	49,85	255,40	1 731,21	28,55	1,05	0,93	120,35	2,12	515,19	765,48	256,91	12,06	1 309,62	25,59	0,04	0,08								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. в., 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 ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	52,00	21,20	1,25	91,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,23	8,91	31,50	236,25	1,29	0,15	0,00	0,05	0,00	142,01	178,16	46,48	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	2,43	20,21	115,40	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	0,00	378	2011			
Итого за прием пищи:	500	16,89	11,98	101,83	583,33	5,85	0,33	0,16	0,07	0,00	273,65	336,42	89,61	5,92	306,17	10,68	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛИН 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	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
СУП-ЛАПША С КУРОИ	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	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ 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	0,00	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	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	0,00	0,10	0,10				
Полдник																								
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	8,85	7,33	21,24	187,72	0,07	0,04	0,09	0,03	0,11	55,64	87,52	11,70	0,71	77,54	1,16	0,01	0,01	0,02	0,02	212	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	20,64	87,97	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,10	26,28	20,70	0,58	344,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	349	2011		
Итого за прием пищи:	300	9,86	7,39	41,88	275,69	0,39	0,06	0,12	0,15	0,11	92,74	113,80	32,40	1,29	421,87	1,16	0,01	0,01	0,03	0,03				
Всего за день:		54,80	45,01	242,35	1 597,63	28,12	0,85	0,54	0,43	0,24	513,79	739,10	217,13	13,43	2 130,39	33,42	0,01	0,01	0,14	0,14				

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, 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	6,90	3,32	30,11	178,49	0,07	0,10	0,06	0,03	0,00	101,80	100,40	23,30	1,30	86,20	0,00	0,01	0,01	3	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	189	2008							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУПЕС" ЖИДКАЯ	200	6,57	9,67	24,36	210,05	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	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									
Итого за прием пищи:	500	19,21	16,26	91,60	590,73	1,88	0,31	0,19	0,10	0,00	369,39	410,22	109,33	5,95	334,29	10,68	0,01	0,01									
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,69	6,08	3,65	72,59	4,67	0,02	0,02	0,12	0,00	13,31	18,31	9,23	0,39	151,45	1,85	0,00	0,01	67	2011							
РАСОЛЫНИК 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	527,65	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 ФОРМСОВОЙ 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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	760	29,16	42,23	104,13	913,49	9,61	0,57	0,26	1,34	0,00	103,87	363,98	109,16	5,10	960,65	17,47	0,01	0,15									
Полдник																											
МАНИК	100	6,48	14,67	37,13	305,89	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	40,34	70,35	10,25	0,71	110,47	5,66	0,00	0,02	1	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								
Итого за прием пищи:	300	6,48	14,67	51,65	363,94	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	46,08	70,35	11,47	0,71	111,33	5,66	0,00	0,02									
Всего за день:		64,85	73,16	247,38	1 868,16	11,53	0,94	0,54	1,53	0,34	519,34	844,55	229,96	11,76	1 406,27	33,81	0,02	0,18									

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	570,56	573,86	2 453,66	17 315,69	291,11	8,81	6,60	127,44	6,11	4 998,63	7 899,33	2 162,21	117,28	16 699,71	451,58	0,29	2,04
Среднее значение за период	57,06	57,39	245,37	1 731,57	29,11	0,88	0,66	12,74	0,61	499,86	789,93	216,22	11,73	1 669,97	45,17	0,03	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,2	29,8	57,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Дети 1-4 класс 1 смена	500	774	300