



Утверждаю
Директор школы
Е. В. Кокулина
«28» сентября 2026 г.

Примерное 10-дневное меню МБОУ «Белоярская СОШ № 14» Структурное подразделение «Детский сад «Берёзка»

Период: **ОСЕНЬ-ЗИМА 2027 г.**

Категория: Аллергические реакции на цельное молоко и продукты, содержащие молоко



MEHIO

Аллергические реакции на цельное молоко и продукты, содержащие цельное молоко

[illegible]

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																							
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ	170	2,59	5,48	24,33	156,95	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	10,77	49,91	18,31	0,55	46,08	0,89	0,00	0,01	190	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	390	5,09	5,67	55,13	291,80	0,04	0,11	0,04	0,00	0,00	28,50	83,26	33,82	1,96	112,95	0,89	0,00	0,01					
II Завтрак																							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012			
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,96	1,15	32,61	1,90	0,01	0,02	0,01	0,00	9,84	18,01	5,99	0,43	66,98	1,43	0,00	0,01		2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,10	3,87	13,47	105,35	3,31	0,12	0,06	0,14	0,00	28,65	56,14	23,60	1,38	337,22	3,11	0,00	0,01	99	2008			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	6,91	18,81	8,40	230,50	0,52	0,16	0,04	0,00	0,00	10,91	74,57	13,39	0,82	154,67	3,33	0,00	0,02	287	2012			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,91	4,72	22,18	150,70	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	15,98	108,82	73,16	2,57	153,07	1,32	0,00	0,01	323	2008			
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008			
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,53	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	655	20,28	30,77	96,52	744,05	5,73	0,51	0,23	0,17	0,06	86,80	306,99	131,99	6,77	787,36	10,59	0,00	0,05					
Полдник																							
МАКАРОНИКИ	100	0,73	2,28	4,93	43,11	0,00	0,01	0,01	0,01	0,09	6,33	12,11	2,93	0,22	12,12	0,78	0,00	0,00	209	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	280	0,92	2,28	19,86	103,57	0,04	0,01	0,02	0,01	0,09	16,39	19,53	8,08	0,96	37,76	0,78	0,00	0,00					
Всего за день:		26,78	38,82	181,31	1 181,13	6,61	0,64	0,30	0,18	0,15	137,99	416,08	177,49	10,95	1 058,07	13,26	0,00	0,06					

2 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	170	2,53	5,66	22,16	148,92	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	12,56	19,94	5,49	0,25	33,51	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	0,29	0,00	13,52	55,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,75	9,22	6,16	0,18	14,26	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
Итого за прием пищи:	390	5,11	5,85	50,73	275,17	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	32,21	54,36	21,55	1,03	86,47	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,59	2,52	5,85	48,62	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	14,22	15,66	8,27	0,73	142,75	2,85	0,00	0,01	0,01	35	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180	6,72	7,91	6,40	123,62	3,14	0,04	0,06	0,15	0,05	19,20	74,65	17,22	1,17	325,37	4,58	0,00	0,03	0,03		2008	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13,82	9,78	3,92	159,14	0,16	0,09	0,11	0,03	0,19	36,26	188,13	41,02	0,81	349,55	119,75	0,01	0,50	0,50	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА ВОДЕ	130	2,15	4,60	17,54	120,33	8,87	0,10	0,07	0,00	0,00	14,14	58,65	23,35	1,03	630,06	5,55	0,00	0,03	0,03	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	26,85	25,19	77,77	645,50	14,17	0,33	0,28	0,18	0,24	102,12	379,84	104,56	5,24	1 515,20	134,13	0,01	0,57	0,57			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ	100	5,14	6,02	29,23	191,35	0,00	0,06	0,05	0,02	0,18	16,77	43,63	7,53	0,54	60,05	2,20	0,01	0,01	0,01	447	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	12,58	8,81	5,91	0,80	37,05	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	287	5,39	6,03	44,36	254,12	1,16	0,06	0,06	0,02	0,18	29,35	52,44	13,44	1,34	97,10	2,20	0,01	0,01	0,01			
Всего за день:		37,75	37,47	182,66	1 221,79	25,33	0,51	0,39	0,21	0,42	179,68	497,64	147,55	9,81	1 976,77	138,33	0,02	0,59	0,59			

3 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																				
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	170	3,52	5,88	28,55	181,10	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	34,69	112,77	17,74	0,69	75,07	0,00	0,01	0,03	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	2,35	0,20	22,34	99,45	4,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,10	26,80	11,30	0,65	52,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	6,08	6,08	66,64	344,35	4,04	0,13	0,06	0,00	0,00	54,62	147,72	34,65	2,15	155,94	0,00	0,01	0,03		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,68	2,55	4,28	43,04	2,20	0,03	0,02	0,20	0,00	10,20	19,99	9,77	0,38	159,13	1,58	0,00	0,02		2012
СУП ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ НА ВОДЕ	180	1,83	3,82	14,07	98,05	5,83	0,08	0,04	0,07	0,00	18,61	42,89	18,31	0,76	421,13	3,83	0,00	0,02	79	2012
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,06	14,93	10,55	232,58	0,50	0,07	0,09	0,04	0,00	19,19	124,22	20,63	1,65	174,20	4,15	0,02	0,07	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,53	4,02	11,18	92,66	21,77	0,03	0,05	0,07	0,00	52,60	40,38	20,92	1,24	283,52	4,28	0,00	0,01	336	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,62	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	22,61	25,70	62,85	574,75	30,30	0,29	0,23	0,38	0,00	117,57	268,13	83,43	5,48	1104,72	15,24	0,02	0,12		
Полдник																				
МАКАРОНЫ	100	3,63	6,92	23,25	169,89	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	9,12	27,42	5,10	0,64	41,91	0,51	0,01	0,01	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	26,64	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	3,82	6,92	38,18	230,35	0,04	0,05	0,02	0,00	0,00	19,18	34,84	10,25	1,38	67,55	0,51	0,01	0,01		
Всего за день:		33,00	38,80	177,47	1191,16	35,18	0,48	0,32	0,38	0,00	197,67	456,99	131,93	10,27	1448,21	16,75	0,04	0,16		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ НА ВОДЕ	170	5,09	6,76	28,62	195,48	0,00	0,14	0,07	0,00	0,00	15,92	112,55	76,43	2,66	159,11	1,38	0,00	0,01	184	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	390	7,59	6,95	59,42	330,33	0,04	0,19	0,10	0,00	0,00	33,65	145,90	91,94	4,07	225,98	1,38	0,00	0,01								
II Завтрак																										
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2008							
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01								
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ	50	0,63	0,05	5,78	26,66	1,00	0,02	0,03	1,00	0,00	23,00	24,75	17,10	0,45	100,08	2,50	0,00	0,03	41	2012						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ БЕЗ СМЕТАНЫ	180	1,42	3,61	9,31	76,02	6,33	0,05	0,05	0,20	0,00	33,40	34,93	18,68	0,90	289,79	4,33	0,00	0,01	57	2012						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,63	33,28	21,12	443,27	11,39	0,42	0,16	0,02	0,00	24,15	184,65	46,26	2,52	1 007,27	12,60	0,00	0,09	276	2012						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	21,33	88,70	46,80	0,01	0,02	0,08	0,00	12,15	1,30	2,92	0,21	5,22	0,00	0,00	0,00	441	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	660	20,53	37,45	80,69	744,85	65,52	0,59	0,29	1,30	0,00	102,95	288,38	97,96	5,58	1 448,61	20,83	0,00	0,13								
Полдник																										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	5,02	3,63	41,37	217,91	0,03	0,06	0,04	0,01	0,09	15,43	46,35	8,55	0,67	87,93	1,51	0,01	0,01	454	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	26,64	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	250	5,21	3,63	56,30	278,37	0,07	0,06	0,05	0,01	0,09	25,49	53,77	13,70	1,41	113,57	1,51	0,01	0,01								
Всего за день:		33,73	48,43	206,21	1 400,55	75,63	0,87	0,46	1,32	0,09	178,09	499,05	211,60	13,26	2 066,16	25,72	0,01	0,16								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, 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	Ф, мг									
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	170	1,72	5,66	21,35	143,32	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,06	34,74	12,83	0,25	25,89	0,35	0,00	0,01	189	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	0,29	0,00	13,52	55,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,75	9,22	6,16	0,18	14,26	0,00	0,00	0,00	432	2008							
Итого за прием пищи:	390	4,30	5,85	49,92	269,57	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	29,71	69,16	28,89	1,03	78,85	0,35	0,00	0,01									
II Завтрак																											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012							
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00									
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,48	4,62	44,18	7,29	0,01	0,02	0,00	0,00	18,67	13,65	6,35	0,40	81,73	1,33	0,00	0,00	2012								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,56	2,87	11,79	99,49	4,49	0,07	0,09	0,23	0,00	20,48	40,55	18,18	0,68	323,53	3,32	0,00	0,03	87	2012							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	15,18	23,20	2,88	279,73	1,39	0,05	0,08	0,16	0,00	14,34	116,20	15,79	1,21	158,89	4,91	0,02	0,09	312	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,16	4,66	26,68	165,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	21,57	33,66	6,51	0,82	48,38	0,59	0,01	0,01	331	2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008							
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,53	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	695	30,65	33,62	92,82	795,71	13,17	0,27	0,25	0,39	0,00	94,14	249,62	62,64	4,68	688,39	11,55	0,03	0,13									
Полдник																											
ЕДИНЧИКИ	100	5,14	6,02	29,23	191,35	0,00	0,06	0,05	0,02	0,18	16,77	43,63	7,53	0,54	60,05	2,20	0,01	0,01	447	2012							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	280	5,33	6,02	44,16	251,81	0,04	0,06	0,06	0,02	0,18	26,83	51,05	12,68	1,28	85,69	2,20	0,01	0,01									
Всего за день:		40,77	45,59	196,70	1 358,80	14,01	0,42	0,35	0,41	0,18	156,98	376,13	107,81	8,25	972,93	15,10	0,04	0,15									

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 ы, 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																				
КАША ВЯЖАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" НА ВОДЕ	170	3,47	6,22	34,35	207,40	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	17,17	67,99	24,71	0,76	61,50	1,16	0,00	0,02	328	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	5,97	6,41	65,15	342,25	0,04	0,13	0,05	0,00	0,00	34,90	101,34	40,22	2,17	128,37	1,16	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ БЕЗ СМЕТАНЫ	180	1,73	3,79	9,83	80,69	5,76	0,05	0,03	0,14	0,00	27,70	38,66	17,23	0,71	185,02	2,46	0,00	0,01	94	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,30	20,39	2,52	227,04	0,77	0,19	0,06	0,14	0,00	9,72	83,24	15,30	0,95	206,07	4,47	0,00	0,03	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,89	5,45	22,15	157,00	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	15,54	108,24	73,16	2,56	152,42	1,32	0,00	0,01	323	2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	18,89	30,06	84,28	683,47	11,53	0,48	0,21	0,29	0,00	85,10	297,78	127,43	6,22	681,04	11,15	0,00	0,06		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,27	11,53	41,70	291,40	0,00	0,07	0,04	0,00	0,03	10,91	43,54	7,75	0,51	67,15	1,04	0,01	0,01	467	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	250	5,46	11,53	56,63	351,86	0,04	0,07	0,05	0,00	0,03	20,97	50,96	12,90	1,25	92,79	1,04	0,01	0,01		
Всего за день:		30,81	48,10	215,86	1 419,29	12,41	0,69	0,32	0,29	0,03	147,27	456,38	184,15	10,90	1 022,20	14,35	0,01	0,09		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, 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																								
КАША ОВсяная "ТЕРКУТЕС" ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	170	4,32	7,40	23,35	177,27	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	25,42	107,58	43,43	1,34	119,99	2,17	0,00	0,02	184	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	0,29	0,00	13,52	55,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,75	9,22	6,16	0,18	14,26	0,00	0,00	0,00	432	2008				
Итого за прием пищи:	390	6,90	7,59	51,92	303,52	0,00	0,18	0,05	0,00	0,00	45,07	142,00	59,49	2,12	172,95	2,17	0,00	0,02						
II Завтрак																								
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008				
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01						
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,59	2,52	5,85	48,62	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	14,22	15,66	8,27	0,73	142,75	2,85	0,00	0,01	35	2012				
СУП-ЛАПША С КУРОЙ	180	0,24	3,51	1,33	38,13	0,57	0,00	0,00	0,16	0,00	24,75	10,25	7,30	0,21	34,82	0,70	0,00	0,00	86	2012				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	11,64	4,07	3,36	96,75	0,14	0,07	0,07	0,01	0,00	31,28	161,74	38,08	0,68	311,93	108,18	0,01	0,45	255	2012				
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,18	6,37	33,59	204,35	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	7,67	64,17	21,32	0,46	46,92	0,66	0,01	0,02	325	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	58,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	660	19,22	16,85	88,19	581,64	2,71	0,20	0,13	0,17	0,00	96,22	294,57	89,67	3,58	603,89	113,79	0,02	0,48						
Полдник																								
МАКАРОНЫ	100	3,63	6,92	23,25	169,89	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	9,12	27,42	5,10	0,64	41,91	0,51	0,01	0,01	210	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008				
Итого за прием пищи:	280	3,82	6,92	38,18	230,35	0,04	0,05	0,02	0,00	0,00	19,18	34,84	10,25	1,38	67,55	0,51	0,01	0,01						
Всего за день:		30,34	31,76	188,09	1162,51	12,75	0,46	0,22	0,18	0,00	176,47	482,41	167,41	9,28	1122,39	118,47	0,03	0,52						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевода 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																									
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	170	3,55	4,94	28,59	172,90	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	35,26	113,52	17,74	0,70	75,91	0,00	0,01	0,03	184	2008					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	2,35	0,20	22,34	99,45	4,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,10	26,80	11,30	0,65	52,70	0,00	0,00	0,00	2	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Итого за прием пищи:	400	6,11	5,14	66,68	336,15	4,04	0,13	0,07	0,02	0,08	55,19	148,47	34,65	2,16	156,78	0,00	0,01	0,03							
II Завтрак																									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012					
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00							
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	4,13	43,83	12,65	0,01	0,01	0,00	0,00	21,04	15,51	7,18	0,29	130,33	1,37	0,00	0,01	40	2008					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ БЕЗ СМЕТАНЫ	180	1,22	3,63	6,24	63,06	7,63	0,04	0,04	0,19	0,00	29,91	29,39	14,92	0,66	222,91	2,78	0,00	0,02	67	2012					
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	17,79	15,37	21,15	294,44	9,48	0,17	0,17	0,66	0,00	47,29	191,82	46,22	2,47	774,79	11,73	0,02	0,15	302	2012					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,62	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	660	23,38	21,93	54,67	511,53	29,76	0,31	0,25	0,85	0,00	115,78	279,47	82,94	4,92	1194,77	17,28	0,02	0,18							
Полдник																									
БЛИНЧИКИ	100	5,14	6,02	29,23	191,35	0,00	0,06	0,05	0,02	0,18	16,77	43,63	7,53	0,54	60,05	2,20	0,01	0,01	447	2012					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Итого за прием пищи:	280	5,33	6,02	44,16	251,81	0,04	0,06	0,06	0,02	0,18	26,83	51,05	12,68	1,28	85,69	2,20	0,01	0,01							
Всего за день:		35,31	33,19	175,31	1141,20	34,64	0,51	0,39	0,89	0,26	204,10	485,29	133,87	9,62	1557,24	20,48	0,04	0,22							

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 Ё, 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	Е, мг									
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ ЖИЛКАЯ НА ВОДЕ	170	1,75	4,72	21,39	135,12	0,00	0,02	0,02	0,02	0,08	10,63	35,49	12,83	0,26	26,73	0,35	0,00	0,01			189	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			2008	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00			430	2008					
Итого за прием пищи:	390	4,25	4,91	52,19	269,97	0,04	0,07	0,05	0,02	0,08	28,36	68,84	28,34	1,67	93,60	0,35	0,00	0,01									
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01				2008					
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01									
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,63	0,05	5,78	26,66	1,00	0,02	0,03	1,00	0,00	23,00	24,75	17,10	0,45	100,08	2,50	0,00	0,03			41	2012					
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ НА ВОДЕ	180	1,21	3,03	7,06	60,62	4,43	0,04	0,03	0,24	0,05	25,60	25,80	12,30	0,52	160,64	2,07	0,00	0,01			115	2008					
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	70	5,10	12,68	5,40	156,48	8,47	0,11	0,05	0,00	0,00	25,90	59,36	14,77	0,91	181,29	3,50	0,00	0,02			306	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	130	4,89	6,13	22,15	163,10	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	15,15	108,25	73,07	2,56	152,39	1,32	0,00	0,01			181	2008					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	21,33	88,70	46,80	0,01	0,02	0,08	0,00	12,15	1,30	2,92	0,21	5,22	0,00	0,00	0,00			441	2008					
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,53	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00			115	2012					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00				2008					
Итого за прием пищи:	655	16,10	22,43	87,66	618,91	60,70	0,40	0,24	1,32	0,05	112,83	265,02	134,27	6,22	674,26	10,79	0,00	0,07									
Полдник																											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	21,16	15,42	79,25	540,31	44,08	0,12	0,04	0,02	0,04	78,47	232,08	78,77	3,56	56,72	0,93	0,01	0,01			451	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00			430	2008					
Итого за прием пищи:	250	21,35	15,42	94,18	600,77	44,12	0,12	0,05	0,02	0,04	88,53	239,50	83,92	4,30	82,36	0,93	0,01	0,01									
Всего за день:		42,10	43,16	243,83	1 536,65	114,86	0,62	0,36	1,37	0,17	245,72	584,36	254,53	14,39	1 128,22	14,07	0,01	0,10									

10 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																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ НА ВОДЕ	170	4,66	6,33	30,13	186,05	0,00	0,14	0,02	0,00	0,00	18,47	88,15	32,52	1,16	88,52	1,88	0,00	0,01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	0,29	0,00	13,52	55,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,28	9,22	5,39	0,18	14,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	390	7,24	6,52	58,70	322,30	0,00	0,20	0,04	0,00	0,00	34,65	122,57	47,81	1,94	141,22	1,88	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЮ	50	2,35	7,05	4,80	92,00	6,00	0,01	0,00	0,03	0,00	17,50	44,50	11,50	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ БЕЗ СМЕТАНЫ	180	1,42	3,61	9,31	76,02	6,33	0,05	0,05	0,20	0,00	33,40	34,93	18,68	0,80	289,79	4,33	0,00	0,01	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,90	22,91	35,17	426,76	2,66	0,10	0,15	0,36	0,11	30,37	200,17	42,39	2,01	330,37	7,74	0,03	0,13	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	27,24	33,95	93,34	788,57	14,99	0,25	0,23	0,59	0,11	99,57	322,35	87,27	4,96	667,63	13,47	0,03	0,14		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ	100	5,14	6,02	29,23	191,35	0,00	0,06	0,05	0,02	0,18	16,77	43,63	7,53	0,54	60,05	2,20	0,01	0,01	447	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	12,58	8,81	5,91	0,80	37,05	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	5,39	6,03	44,36	254,12	1,16	0,06	0,06	0,02	0,18	29,35	52,44	13,44	1,34	97,10	2,20	0,01	0,01		
Всего за день:		40,36	46,60	206,20	1 406,70	16,95	0,52	0,34	0,61	0,29	169,87	503,66	152,12	9,50	1 025,95	18,55	0,04	0,16		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	350,95	411,92	1 973,64	13 019,78	348,37	5,72	3,45	5,84	1,59	1 793,84	4 757,99	1 668,46	106,23	13 378,14	395,08	0,24	2,21
Среднее значение за период	35,10	41,19	197,36	1 301,98	34,84	0,57	0,35	0,58	0,16	179,38	475,80	166,85	10,62	1 337,81	39,51	0,02	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,8	28,5	60,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
цельное молоко и продукты,	392	100	663	272