



Содержание
Директор МОУ
09.06.2015
И.С. Яценко



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	В6, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Са, мг	Мg, мг	Кl, мг	Na, мг	Fe, мг	Se, мг				
Завтрак																											
Каша овсяная с маслом сливочным	155	4,3	5,3	23,9	175,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	77,50	24,30	95,70	0,60	140,30	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010	
Каша с молоком	200	3,5	2,8	14,9	104,8	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010	
Булочка с сиром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2015	
Яблоко	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	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	520	13,7	13,1	63,8	445,5	0,10	14,10	46,50	0,10	0,20	367,50	73,10	311,10	4,70	736,90	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																											
Суп картофельный с борщами (горохом тушеным)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,40	28,60	62,60	1,90	374,70	51,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015	
Суп Бор (Горшки рыбные)	100	11,0	7,3	15,8	173,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015	
Рис отварной	150	3,5	4,2	31,0	200,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	78,83	0,59	0,00	59,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015	
Овощи, салат	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,74	5,72	12,04	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	720	21,6	16,4	54,2	612,2	0,23	6,59	0,20	0,00	0,55	60,41	53,98	177,77	4,09	415,50	113,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полдник																											
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,05	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	405	2015	
Сок фруктовый в нап. 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	399	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		39,2	31,3	222,6	1356,7	0,39	34,78	50,30	0,10	0,99	458,61	167,38	549,37	25,09	1433,40	186,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Е, мг	Se, мг		
Гуляш из мяса телятины	50	13,6	4,5	3,1	114,3	0,00	1,30	0,10	0,00	0,10	14,60	12,10	87,50	1,00	158,50	22,10	0,10	0,00	230	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,09	199,49	4,49	0,00	56,99	0,00	0,00	302	2015
Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	67,00	0,60	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон подорожный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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	376	2015
Итого за прием пищи:	510	25,6	11,9	77,7	525,2	0,35	8,83	0,10	0,00	0,16	53,40	155,59	331,59	6,87	297,90	80,89	0,10	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	1,8	4,8	9,8	91,1	0,00	6,20	6,20	0,00	0,30	44,40	18,10	40,00	1,30	288,30	65,20	0,00	0,10	82	2015
Биточек "Нежный"	80	10,3	18,6	10,0	262,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	14,50	18,80	114,20	1,90	46,80	24,90	0,00	0,00	309	2015
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,4	0,1	22,8	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	65121	ТУ
Вареная сахарная	50	5,0	4,8	32,7	194,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,80	40,50	0,50	60,20	21,30	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	730	25,7	32,5	125,5	824,7	0,30	6,70	16,80	0,10	0,40	114,10	63,60	264,50	5,80	488,70	174,00	0,00	0,10		
Полдник																				
Пирожок с яблоком	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	78,90	33,50	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Рябино	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00		
Всего за день:		58,2	52,4	256,8	1789,7	0,66	29,53	27,00	0,60	0,88	219,90	253,29	697,09	18,57	1141,50	290,18	0,10	0,10		

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг							
Завтрак																									
Средне творожное	150	21,7	12,9	23,3	300,3	0,07	0,00	0,14	0,00	0,00	210,21	28,60	273,13	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227		2008				
Фруктовый подлив	50	0,0	0,0	24,8	102,9	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	7,70	4,70	5,20	0,20	61,10	0,00	0,00	0,00	10		2008				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015				
Батон издрованный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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							
Корж молочный	60	3,9	7,1	7,1	240,0	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:	500	28,7	21,1	65,8	788,0	0,17	5,83	0,14	0,00	0,00	237,81	47,90	315,13	2,28	103,50	1,40	0,00	0,00							
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и укроп 200/10	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	48,70	0,00	0,10	111		2015				
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	240	9,7	8,2	39,8	281,8	0,20	18,30	0,20	0,00	0,20	46,90	58,70	162,20	3,10	1440,90	124,50	0,00	0,00	77		2015				
Омлет савояж	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,78	0,00	0,00	0,00	6,74	5,72	12,04	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	71		2015				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015				
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121		TV				
Итого за прием пищи:	720	17,0	11,4	78,5	487,9	0,30	22,89	5,20	0,00	0,50	92,74	62,42	260,44	5,70	1563,50	175,90	0,00	0,10							
Полдник																									
Пирожки с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,50	17,40	0,00	0,00	406		2015				
Салат фруктовый в ин. 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	389		2015				
Рисовое	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00							
Мясо за приеми пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00							
Всего за день:		49,9	36,5	226,6	1588,2	0,48	43,72	5,34	0,00	0,70	372,35	153,32	633,07	13,78	2059,90	196,70	0,00	0,10							

4 день

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Блины с фруктовой начинкой	140	4,2	6,7	36,4	219,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	

5 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зарегист- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Натертая куринца	100	13.9	13.5	10.7	219.5	0.07	0.00	55.40	0.00	0.00	21.80	55.90	0.04	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015			
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.3	0.10	0.00	12.60	0.10	0.00	28.20	11.30	46.70	1.00	71.50	60.90	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015			
Оррред, свежий	20	0.7	0.0	0.4	2.1	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	3.37	2.86	6.02	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015			
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	6.90	28.50	0.60	36.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	500	22.5	18.4	81.6	586.5	0.17	1.41	68.00	0.10	0.00	71.07	81.36	81.06	3.09	110.80	62.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																									
Рассольник, Ленинградский со сметаной 200/10	210	1.6	4.0	9.6	85.6	0.06	5.36	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.00	51.60	0.00	0.00	0.00	96	2015				
Гречка по- курински	240	20.9	2.7	31.0	237.3	0.20	2.30	0.30	0.00	0.20	41.10	106.30	231.60	4.40	0.00	134.60	0.10	0.00	0.00	1	2025				
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015				
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	66121	TV				
Печенье	20	1.1	5.9	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						
Итого за прием пищи:	710	26.3	14.1	80.9	563.5	0.38	7.89	0.30	0.00	0.25	82.06	133.86	311.06	6.80	489.00	188.70	0.10	0.00	0.00						
Полдник																									
Ватрушка с творогом	75	9.2	5.5	29.2	202.0	0.08	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	90.20	0.90	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	410	2015				
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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	389	2015				
Рйгоно	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	6.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	375	9.6	5.9	59.2	337.0	0.09	14.04	34.00	0.10	0.30	80.80	37.60	115.20	5.90	278.00	3.90	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		59.5	28.4	221.7	1487.0	0.64	23.34	102.30	0.20	0.55	233.93	252.82	507.32	15.79	957.80	254.60	0.10	0.00	0.00						

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,8	3,9	23,6	161,5	0,00	0,40	7,20	0,00	0,00	0,10	87,20	19,90	69,40	0,30	139,60	31,40	0,00	0,00	0,00	182	2015			
Бутерброд с варено-копченым мясом	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,60	90,80	1,30	0,00	0,00	0,00	3	2004			
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	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					
Итого за прием пищи:	535	9,9	11,5	67,6	426,2	0,10	13,43	7,20	0,00	0,00	0,10	128,20	39,90	153,20	4,08	591,80	35,30	0,00	0,00	0,00					
Обед																									
Суп картофельный с мясом	200	3,0	4,6	16,1	119,2	0,10	7,80	0,20	0,20	0,20	0,40	28,80	24,30	68,60	1,40	552,90	62,70	0,00	0,10	0,10	97	2015			
Тосты "Нюшкет" с изюмом, Соусом 70/50	120	9,8	16,7	9,2	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00	0,00					
Каша гречневая рассычатая	150	8,4	6,0	37,8	236,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	14,60	132,89	188,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	0,00	302	2015			
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	0,00	17,20	5,60	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2016			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	66121	77			
Орощ свежий	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	4,28	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015			
Итого за прием пищи:	740	24,4	27,9	100,7	786,0	0,73	42,37	0,40	0,20	0,20	0,58	81,16	194,48	437,32	9,56	735,10	159,48	0,00	0,10	0,10					
Полдник																									
Салат с кондитером	80	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00					
Сок фруктовый в кид, упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2015			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,80	413,90	21,20	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		49,4	60,4	217,9	1 656,7	0,94	69,80	7,80	0,20	2,30	1,18	292,46	259,78	763,82	20,54	1 740,80	215,98	0,00	0,10	0,10					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Велич, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Котлета рыбная минтай	90	8,6	6,1	4,1	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	40,90	29,50	86,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015				
Картофельное пюре	150	3,3	4,2	22,1	145,0	0,20	10,40	12,00	0,10	0,10	40,90	29,50	86,30	1,20	766,90	56,90	0,00	0,00	520	2004					
Помидор свежий (порционно)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2015					
Чай с сахаром	200	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	376	2015					
Батон мажированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	500	14,6	11,3	57,7	397,0	0,20	17,93	12,10	0,10	0,10	62,80	46,80	122,50	2,38	893,20	60,20	0,00	0,00							
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	1,8	4,8	7,6	83,8	0,00	9,70	6,20	0,00	0,30	45,00	17,20	38,30	1,00	252,90	59,90	0,00	0,10	88	2015					
Курочка в кляре -сладком соусе 45/65	90	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	55,54	0,00	51,54	0,00	0,00	0,00	4060790	2025					
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	26,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,80	0,00	0,00	309	2015					
Чай с сахаром	200	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	376	2015					
Хлеб ржанопшеничный	42	2,8	0,5	14,0	73,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	32,90	1,50	57,10	2,40	0,00	0,00	66121	TY					
Булочки (сдобные)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	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	тыт						
Итого за прием пищи:	710	24,8	25,7	89,4	687,8	0,31	11,58	53,80	0,10	0,36	132,37	51,83	216,24	3,78	381,50	174,74	0,00	0,10							
Полдник																									
Пирожок с мясом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406	2015					
Сок фруктовый в индивидуальной 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					
Шоколад	100	0,4	0,4	3,6	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	318,6	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00							
Всего за день:		46,3	45,0	199,7	1414,6	0,52	43,51	74,00	0,70	0,76	247,57	122,73	439,34	12,06	1629,60	270,44	0,00	0,10							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ расчет-решения	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Суп-фле творческое	150	21,6	12,8	23,1	288,1	0,07	0,00	0,14	0,00	0,00	208,64	28,39	271,09	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227		2008		
Фруктовая подлива	50	0,0	0,0	24,8	102,9	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	7,70	4,70	5,20	0,20	51,10	0,00	0,00	0,00	10		2008		
Чай с лимон. соевым сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015		
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00					
Корж молочный	80	3,9	7,1	24,0	240,0	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:	500	28,6	21,0	85,6	785,8	0,17	5,83	0,14	0,00	0,00	236,24	47,69	313,09	2,28	103,50	1,40	0,00	0,00					
Обед																							
Суп с макаронами из пшеницы и курицы 200/10	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	49,70	0,00	0,10	111		2015		
Дюва со сметаной	240	14,0	18,9	45,7	441,4	0,00	1,90	0,60	0,00	0,10	35,70	52,80	197,40	2,30	175,90	63,00	0,00	0,00	265		2015		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,8	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349		2015		
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121		TV		
Булочка сахарная	30	2,9	2,8	15,1	113,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	4,10	23,50	0,20	35,10	12,70	0,00	0,00	424		2015		
Итого за прием пищи:	710	24,3	24,0	115,6	795,0	0,10	2,70	5,60	0,00	0,40	81,50	75,00	284,30	4,60	338,50	127,10	0,00	0,10					
Полдник																							
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,50	17,40	0,00	0,00	406		2015		
Сок фруктовый в инт. 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	276,00	2,00	0,00	389		2015		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00					
Всего за день:		57,0	49,0	253,6	1 893,1	0,28	23,53	5,74	0,00	0,60	359,54	145,69	654,89	12,68	835,30	147,90	0,00	0,10					

9 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборщик рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Творог, 4% Б.т.,	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	6,30	16,50	0,50	29,50	12,50	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг												
Завтрак																														
Блинчики с фруктовой начинкой	140	4,2	6,7	36,4	219,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	410	2015
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Рисовое	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	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		
Итого за прием пищи:	500	7,1	8,1	74,5	399,6	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	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																														
Селедочник со сметаной 200/10	210	2,0	4,9	13,8	109,2	0,00	5,60	6,20	0,00	0,30	40,90	22,60	50,10	1,40	398,60	70,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63	2015
Котлета из курицы на филе курицы панированная запеченная (Медальон из курицы)	90	18,4	12,5	19,2	266,9	0,00	0,50	0,10	0,30	0,20	25,40	26,10	161,00	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	486	2004
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Напиток из плодов сухих (яблони)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	64,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TV	
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	31,7	22,8	119,0	820,5	0,20	6,20	18,90	0,40	0,50	127,90	61,70	321,80	7,10	820,40	176,60	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																														
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	60,80	21,90	90,20	0,90	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	410	2015	
Сок фруктовый в м.л. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Рисовое	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		48,4	36,8	252,7	1 557,1	0,29	33,27	62,90	0,50	0,80	247,20	141,00	479,60	16,78	1 459,10	184,20	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	462,0	474,0	2 010,0	14 100,0	7,20	360,00	4,20	50,00	8,40	5 500,00	1 250,00	5 500,00	72,00	6 600,00	600,00	15,00	0,20	
Среднее значение за период	46,2	47,4	201,0	1 410,0	0,72	36,00	0,42	5,00	0,84	550,00	125,00	550,00	7,20	660,00	60,00	1,50	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,6	25,3	62,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	509	719	363