



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180/5	185	8	8	36	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	45,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		182	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слайс с сыром	70	9	17	22	277	0,06	0,14	83,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	тгк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>716</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,78</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп с макаронными изделиями и супом 250/10	260	6	3	16	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Медальон из курицы	90	20	13	19	274	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	204,74	40,06	0,09	0,02	496	2004
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>102</b>	<b>733</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>56,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>79,3</b>	<b>81,4</b>	<b>361,5</b>	<b>6,9</b>	<b>620,6</b>	<b>175,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		411	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>78</b>	<b>454</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>67</b>	<b>59</b>	<b>271</b>	<b>1903</b>	<b>1,1</b>	<b>46,7</b>	<b>319,1</b>	<b>2,7</b>	<b>1,5</b>	<b>585,5</b>	<b>219,9</b>	<b>898,6</b>	<b>19,1</b>	<b>1953,7</b>	<b>284,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	
<b>Завтрак</b>																					
Рыба по-солнечному	75	14	10	3	196	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			гтк		
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Салат из огурцов свежих с маслом	40	0	2	1	27	0,01	1,9			0,02	8,90	5,30	15,8	0,03	52,90			20	2015		
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>35</b>	<b>18</b>	<b>56</b>	<b>471</b>	<b>0,2</b>	<b>28,0</b>	<b>55,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>87,3</b>	<b>55,5</b>	<b>176,6</b>	<b>3,3</b>	<b>866,7</b>	<b>196,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																					
Щи из св. капусты с картофелем, говядиной, сметаной 200/10/10	220	3	4	8	84	0,06	23,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015	
Гуляш мясной 45/45	90	10	26	4	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,96	72,67	0,01	17,45	280	2015	
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		309	2015		
Компот из ягод (клубника)	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04		347	2015		
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Выпечное изделие	50	4	5	29	177	0,07	0,01	9,00		0,05	16,40	15,10	43,70	0,74	63,40	2,46		430	2015		
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>116</b>	<b>935</b>	<b>0,4</b>	<b>28,2</b>	<b>39,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>106,9</b>	<b>69,6</b>	<b>325,2</b>	<b>6,2</b>	<b>618,7</b>	<b>237,2</b>	<b>0,0</b>	<b>17,5</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	8,01				
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>426</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,99</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>70</b>	<b>76</b>	<b>227</b>	<b>1632</b>	<b>0,7</b>	<b>69,3</b>	<b>158,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>412,8</b>	<b>157,0</b>	<b>661,1</b>	<b>15,7</b>	<b>2176,1</b>	<b>449,6</b>	<b>0,1</b>	<b>20,4</b>			

## 3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
<b>Завтрак</b>																				
Омлет натуральный с маслом 80/5	85	9	11	1	179	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2			210	2015	
Оладьи 2шт	70	4	5	28	172	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	56,6	0,5	115	32,6		ттк		
Молоко сладкое	25	2	2	14	82	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с лимоном сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Фрукт 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	510	16	18	66	538	0,8	44,6	204,8	0,1	0,5	236,5	46,5	289,6	3,1	533,4	33,8	0,2	0,0		
<b>Обед</b>																				
Салат из моркови	60	1	1	9	70	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05	62	2015	
Рассольник ленинградский с перловкой и курой	210	5	2	14	98	0,12	13,56	0,66		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	96	2015
Шницель рубленый рыбный	90	12	7	17	183	0,06	1,8	0,01	0,13	0,07	37,53	40,95	168,09	0,96	293,62	169,28			235	2015
Картофель отварной с зеленью	150	3	4	25	149	0,18	30	20,08	0,08	0,11	41,96	35,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		125	2015
Компот из ягод (смородина)	200			22	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			342	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	750	24	15	104	676	0,5	52,2	22,6	0,2	0,6	152,9	140,8	421,1	5,9	1777,9	530,6	0,1	0,1		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,6	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	18,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	100	11	11	34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	406	2015
Итого за Полдник	440	12	11	68	429	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день		52	44	238	1643	1,5	103,8	246,9	0,4	1,2	468,9	220,6	807,8	15,2	2829,5	594,0	0,3	0,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
<b>Завтрак</b>																				
Пудинг творожный с молоком сгущенным 135/30	165	21	10	40	337	0,07	0,66	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	149,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015
Батон йодированный	32	2	1	16	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>537</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>79</b>	<b>523</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>186,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,06</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																				
Салата по-домашнему из птицы 250/15	275	6	6	10	115	0,13	11,85	0,84		0,49	25,99	21,9	79,58	1,55	335,23	65,43	0,02	0,08	159	2004
Плов из семгины	200	15	35	39	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015
Комлот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	6,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>23</b>	<b>41</b>	<b>63</b>	<b>797</b>	<b>0,3</b>	<b>18,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>78,1</b>	<b>88,2</b>	<b>360,2</b>	<b>6,2</b>	<b>846,9</b>	<b>198,3</b>	<b>0,0</b>	<b>20,7</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,86	70,07	31,71	0,01		411	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>62,7</b>	<b>6,32</b>	<b>671,47</b>	<b>36,31</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>61</b>	<b>62</b>	<b>239</b>	<b>1771</b>	<b>0,6</b>	<b>45,7</b>	<b>52,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>314,4</b>	<b>167,8</b>	<b>641,0</b>	<b>17,7</b>	<b>2160,2</b>	<b>244,4</b>	<b>0,1</b>	<b>20,7</b>		

**5 день. 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	Ca, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Напиток диетический	80	16	12	17	243	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	УПК	
Макаронные изделия	150	7	5	47	290	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Салат из капусты с курицей	50	1	3	5	45	0,19	18,00	0,16		0,02	23,50	8,60	15,40	0,45	83,30	21,40	0,01		45	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Фрукт 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	16,7	0,11	170,9		0,17			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>92</b>	<b>651</b>	<b>0,4</b>	<b>60,9</b>	<b>47,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>116,2</b>	<b>83,1</b>	<b>274,0</b>	<b>4,2</b>	<b>462,0</b>	<b>157,0</b>	<b>0,3</b>			
<b>Обед</b>																				
Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10	270	4	6	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Биточек мясной	90	10	26	10	313	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	12,44	18,59	126,61	1,94	215,14	21,3		15,17	266	2015
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,95	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из смеси союфруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	6				349	2015
Хлеб пшеничный	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	48,24	1,9				
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
<b>Итого за Обед</b>	<b>779</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>106</b>	<b>876</b>	<b>1,3</b>	<b>46,3</b>	<b>40,8</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>136,7</b>	<b>120,9</b>	<b>526,2</b>	<b>9,5</b>	<b>1413,5</b>	<b>186,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,85	0,57	58,33	11,56	0,01	2,9		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>429</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>60</b>	<b>77</b>	<b>254</b>	<b>1956</b>	<b>1,9</b>	<b>114,4</b>	<b>151,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>479,2</b>	<b>221,1</b>	<b>969,6</b>	<b>19,9</b>	<b>2390,8</b>	<b>358,1</b>	<b>0,4</b>	<b>18,1</b>		

1 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
<b>Завтрак</b>																				
Блинчики с вишней и маслом сливочным	213	4	8	86	412	0.21	0.42	55.68	0.47	0.21	111.81	23.1	135.12	1.48	269.46	56.59			тк	
Чай с сахаром 200/15	215			19	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				376	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>558</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>114</b>	<b>534</b>	<b>0.25</b>	<b>13.52</b>	<b>55.68</b>	<b>0.47</b>	<b>0.25</b>	<b>137.86</b>	<b>39.2</b>	<b>157.66</b>	<b>5.16</b>	<b>656.11</b>	<b>61.19</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																				
Щи из св. капусты с картофелем сметаной 250/10	260	2	6	9	97	0.09	25	10.2	0.01	0.4	46.6	20.2	49.2	1.3	292.7	74.4	0.02	0.07	87	
Кубица в кисло-сладком соусе	90	13	13	3	185	0.07	3.54	0.1		0.13	19.04	16.87	116.22	1.2	49	72.6	0.01		тк	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0.04		26.68	0.1	0.03	11.45	27.42	84.36	0.6	55.31	60.76			302	
Сок	200			20	68	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2			389	
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0.04				0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.12				
Багет йодированный	20	2	1	10	52	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72				
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>89</b>	<b>680</b>	<b>0.2</b>	<b>3.54</b>	<b>26.78</b>	<b>0.1</b>	<b>0.21</b>	<b>52.49</b>	<b>62.79</b>	<b>249</b>	<b>5.6</b>	<b>397.71</b>	<b>137.2</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	68	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0.08		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	54.4	0.68	70.07	31.71	0.01		409	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>78</b>	<b>454</b>	<b>0.14</b>	<b>7</b>	<b>11.96</b>	<b>0.11</b>	<b>0.1</b>	<b>55.48</b>	<b>33.83</b>	<b>90.8</b>	<b>6.26</b>	<b>527.07</b>	<b>35.11</b>	<b>0.02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>41</b>	<b>42</b>	<b>281</b>	<b>1668</b>	<b>0.6</b>	<b>24.1</b>	<b>94.4</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>245.6</b>	<b>135.8</b>	<b>497.5</b>	<b>17.2</b>	<b>1500.9</b>	<b>233.5</b>	<b>0.0</b>			

**2 день, 2 недели**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		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
<b>Завтрак</b>																				
Близыль хрустящая с сыром	80	22	23	3	313	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	тк	
Мякеры отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	6	7,8	0,3	87	0,6			71	2015
Чай с лимонном сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>81</b>	<b>722</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>140,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>329,8</b>	<b>54,3</b>	<b>370,1</b>	<b>3,6</b>	<b>310,4</b>	<b>136,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из капусты с морковью	60	1	3	6	54	0,02	21,61	0,15		0,02	28,05	9,98	18,49	0,55	99,73	25,72	0,01		45	2015
Суп картофельный с яйцом курой 200/10	210	6	3	16	119	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015
Шницель рубленый из свинины	90	9	24	10	294	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,28	17,14	114,27	1,76	201,83	19,63	0,01	13,33	268	2015
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Компот из ягод (смородина)	200			22	89		3,41				5,91	9,63	6,14	0,08	36,57	0,25			342	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	8,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>88</b>	<b>765</b>	<b>0,5</b>	<b>71,3</b>	<b>47,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>129,1</b>	<b>99,2</b>	<b>367,3</b>	<b>6,8</b>	<b>1716,8</b>	<b>184,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,4</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	193,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>426</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>62</b>	<b>82</b>	<b>224</b>	<b>1913</b>	<b>0,8</b>	<b>95,2</b>	<b>250,6</b>	<b>1,5</b>	<b>1,1</b>	<b>677,5</b>	<b>185,5</b>	<b>896,6</b>	<b>16,6</b>	<b>2686,9</b>	<b>337,9</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Фрикадельки в соусе 100/50	150	10	15	12	225	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	5,6	17	0,4	26,2	0,72					
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Фрукт 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Выпечное изделие	50	5	5	29	178	0,06		8,04	0,07	0,03	10,52	5,4	38,36	0,47	49,58	22,96	0,01		406	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>109</b>	<b>787</b>	<b>0,5</b>	<b>44,3</b>	<b>30,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>99,8</b>	<b>180,7</b>	<b>349,3</b>	<b>7,6</b>	<b>659,7</b>	<b>121,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	6	3	16	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,8	1,01	93,37	71,85	0,03	0,07	111	2015	
Напиток куриные	90	20	14	19	273	0,10	1,1	29,30	0,25	0,15	28,30	30,40	192,40	2,10	204,90	40,00	0,2	0,02	гтк		
Рагу из овощей с зеленым горошком	150	3	13	11	173	0,14	33,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	498,80	23,60	0,03	0,04	143	2015	
Компот из ягод (клубника)	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,8	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	5,6	17	0,4	26,2	0,72					
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>85</b>	<b>743</b>	<b>0,4</b>	<b>38,9</b>	<b>30,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>106,7</b>	<b>88,1</b>	<b>366,5</b>	<b>6,3</b>	<b>873,1</b>	<b>137,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	89	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	100	11	11	34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	411	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>429</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>29,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>72</b>	<b>69</b>	<b>262</b>	<b>1,959</b>	<b>1,1</b>	<b>90,2</b>	<b>80,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>286,0</b>	<b>302,2</b>	<b>812,9</b>	<b>201</b>	<b>2051,0</b>	<b>288,4</b>	<b>0,4</b>	<b>4,9</b>		



## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
<b>Завтрак</b>																				
Гуляш из говядины 35/35	70	10	11	3	150	0,04	0,72			0,09	15,43	14,43	109,37	1,63	33,98	75,15			248	2015
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,36	0,6	55,31	60,76			302	2015
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Кондитерское изделие	45	3	10	24	204	0,05		2,5	0,02	0,02	6,9	4,9	27,4	0,33	37,4	11,8	0,01		гть	
Итого за Завтрак	500	19	27	92	691	0,2	0,8	29,2	0,1	0,2	43,4	57,8	245,4	3,8	178,0	149,2				
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Бризоль куриная	90	21	16	6	253	0,08	1,4	39,45	0,35	0,19	25,77	17,3	166,25	0,58	182,47	40,82	0,1	0,02	гть	
Картофель отварной с зеленью	150	3	4	25	149	0,16	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		125	2015
Напиток из плодов сушеных	200	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Итого за Обед	715	33	25	88	716	0,6	42,5	95,8	0,4	0,8	121,4	99,4	368,8	6,3	1760,7	404,0	0,2	0,5		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,8	0,01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,98	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		409	2015
Итого за Полдник	430	14	9	77	451	0,15	13	11,96	0,11	0,09	49,68	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02			
Итого за день		66	61	257	1858	0,9	56,3	137,0	0,7	1,0	214,5	185,9	696,9	16,4	2810,2	589,6	0,2	0,5		

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
<b>Завтрак</b>																				
Рыба в планировке	75	14	11	9	168	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			гтк	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Салат из капусты с морковью	50	1	3	5	45	0,15	18,00	0,15		0,02	43,40	8,40	15,40	0,46	83,20	11,40	0,01		45	2015
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с лимонном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>61</b>	<b>496</b>	<b>0,4</b>	<b>46,1</b>	<b>56,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>121,1</b>	<b>67,2</b>	<b>206,9</b>	<b>4,4</b>	<b>956,5</b>	<b>147,5</b>	<b>0,1</b>			
<b>Обед</b>																				
Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10	270	4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Тестели мясные с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	278	2015
Макарон отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Налиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,6	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Выпечное изделие	50	5	5	29	179	0,06		8,04	0,07	0,03	10,52	6,4	98,36	0,47	49,58	22,96	0,01		406	2015
Хлеб оладной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>137</b>	<b>940</b>	<b>1,3</b>	<b>22,1</b>	<b>44,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>122,0</b>	<b>84,8</b>	<b>419,2</b>	<b>7,4</b>	<b>551,1</b>	<b>247,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	163,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>429</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>56</b>	<b>70</b>	<b>254</b>	<b>1865</b>	<b>1,8</b>	<b>75,3</b>	<b>163,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,2</b>	<b>467,5</b>	<b>189,0</b>	<b>793,5</b>	<b>18,0</b>	<b>2023,0</b>	<b>409,7</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	606	642	2507	18368	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2
Среднее значение за период	60,6	64,2	250,7	1836,8	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лавшиной 2004г.