

Десятидневное меню
на 2024/2025 учебный год
для 1-4 классов (зима-весна)



Утверждаю.
Директор
МОУ СОШ С.Царевщина

Н.А.Мартюшева _____


Приказ от 30.08.2024 № 203

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборни к рецепт ур
		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																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И С САХАРОМ	200	2,7	7,5	29,7	197,3	0,00	0,03	0,02	0,04	0,14	15,43	21,67	5,15	0,50	32,93	0,37	0,01	0,01	203	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	7,8	15,1	12,8	226,7	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	233,63	148,82	12,11	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	1,9	14,4	80,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,22	16,20	3,60	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	20,1	121,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	500	15,2	26,0	80,0	624,3	0,52	0,12	0,13	0,19	0,11	364,59	271,09	38,54	1,72	219,62	9,37	0,01	0,01		
Обед																				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	8,9	9,7	21,9	210,6	5,70	0,10	0,09	0,26	0,00	25,63	116,24	31,62	1,40	467,56	6,27	0,01	0,09	102	2011
КУРЫ ТУШЕННЫЕ	90	13,0	15,5	3,8	204,1	1,70	0,05	0,11	0,22	0,00	17,02	116,14	17,18	1,25	203,24	5,23	0,02	0,08	256	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	7,8	38,3	259,9	0,00	0,23	0,13	0,03	0,11	17,31	186,12	125,13	4,36	263,56	2,28	0,00	0,02	180	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	40,0	44,1	135,8	1 099,8	11,97	0,55	0,42	0,64	0,12	114,80	538,32	214,16	10,35	1 298,40	16,63	0,03	0,20		
Полдник																				
ВАФЛИ	110	3,1	3,6	85,0	389,4	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	17,60	39,60	11,00	1,65	154,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,2	89,6	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	59,78	43,42	10,46	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	310	4,7	5,2	102,2	479,0	0,30	0,05	0,11	0,01	0,00	77,38	83,02	21,46	2,43	252,55	4,50	0,00	0,00		
Всего за день:		59,9	75,2	318,0	2 203,0	12,79	0,72	0,66	0,84	0,23	556,77	892,43	274,16	14,50	1 770,57	30,50	0,05	0,21		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	200	7,3	9,7	39,6	275,4	0,51	0,16	0,14	0,05	0,11	112,64	155,50	41,33	1,17	228,93	10,62	0,00	0,01	177	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
КЕКС ЗДОРОВЬЕ	40	2,3	1,8	29,1	142,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,96	18,00	3,24	0,29	28,40	0,00	0,00	0,00	448	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	17,7	16,3	122,4	709,5	1,02	0,30	0,27	0,07	0,12	240,67	316,82	91,00	3,50	538,60	19,49	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	80	1,6	4,1	8,0	75,3	23,50	0,03	0,02	0,00	0,00	40,20	28,00	14,12	0,56	256,29	2,64	0,00	0,01	43	2011
СУП ПЕРЛОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,2	4,3	16,8	114,5	6,08	0,07	0,05	0,16	0,00	22,69	65,10	22,56	0,90	440,24	4,14	0,00	0,02	115	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	9,0	11,7	3,1	156,1	0,94	0,04	0,07	0,02	0,00	12,65	87,72	14,60	1,32	218,53	4,56	0,00	0,02	246	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,7	6,3	36,3	224,6	0,00	0,07	0,03	0,03	0,11	9,77	42,56	7,63	96,00	66,24	0,80	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	63,1	1,32	0,00	0,01	0,00	0,00	13,69	9,00	6,17	0,81	38,74	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	22,2	26,1	100,9	730,1	21,64	0,32	0,23	0,52	0,09	120,51	284,09	87,69	6,88	961,40	13,20	0,01	0,08		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	110	8,1	5,7	57,3	313,7	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	20,79	85,14	31,68	1,98	145,20	3,30	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	20,1	121,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	310	11,3	8,8	83,3	459,2	0,52	0,17	0,17	0,02	0,00	131,36	169,85	49,36	2,31	310,28	12,30	0,00	0,00		
Всего за день:		51,3	51,2	306,5	1 898,9	23,18	0,78	0,66	0,60	0,21	492,53	770,75	228,05	12,70	1 810,28	44,98	0,01	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,7	8,0	38,3	249,0	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,55	149,64	34,83	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,60	2,16	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	355	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	12,9	14,0	124,4	676,4	0,51	0,17	0,17	0,06	0,12	142,68	210,83	58,25	2,40	306,07	9,37	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	3,0	3,5	45,4	1,30	0,02	0,03	0,90	0,00	26,36	28,37	17,11	0,52	104,55	2,43	0,00	0,02	41	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	10,1	10,7	18,1	209,3	5,74	0,17	0,10	0,18	0,00	33,58	116,17	34,79	2,09	556,11	6,36	0,01	0,06	99	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	17,1	20,2	27,2	359,4	14,48	0,21	0,21	0,32	0,00	37,14	210,54	52,71	2,81	1 115,64	13,74	0,02	0,13	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	34,2	36,3	116,5	930,3	21,88	0,56	0,40	1,53	0,00	130,49	437,13	136,08	8,23	1 920,45	24,85	0,02	0,24		
Полдник																				
КЕКС ЗДОРОВЬЕ	100	5,7	4,6	72,8	355,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,90	45,00	8,10	0,72	71,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,64	7,42	5,94	0,74	25,91	0,00	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	5,9	4,6	87,7	415,5	0,04	0,06	0,03	0,00	0,00	23,37	52,42	14,00	1,46	96,90	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		53,0	54,8	328,5	2 022,2	22,43	0,79	0,59	1,58	0,12	296,54	700,37	208,33	12,09	2 323,42	34,21	0,03	0,26		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	6,6	9,4	41,7	278,3	0,51	0,12	0,14	0,05	0,11	109,93	144,01	36,68	0,85	209,87	10,06	0,00	0,02	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	20,1	121,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	17,3	17,5	126,7	735,0	1,03	0,26	0,28	0,07	0,12	244,94	311,67	81,37	3,14	496,50	19,06	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,7	3,0	4,0	45,4	1,89	0,01	0,02	0,00	0,00	15,63	18,67	9,20	0,59	133,63	3,22	0,00	0,01	30	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200	7,6	8,6	16,4	173,8	5,66	0,09	0,08	0,18	0,00	23,59	90,85	24,08	1,27	452,89	5,65	0,01	0,06	112	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	32,5	45,2	541,1	1,62	0,10	0,13	0,53	0,00	29,81	204,19	48,12	1,90	270,80	6,71	0,02	0,12	291	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,5	99,4	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	16,47	2,30	4,10	0,41	8,55	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	32,9	43,2	134,5	1 068,1	75,28	0,36	0,33	0,83	0,00	110,72	402,85	113,64	7,02	1 005,87	18,02	0,03	0,20		
Полдник																				
БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	100	7,4	5,1	52,1	285,2	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	18,90	77,40	28,80	1,80	132,00	3,00	0,00	0,00		
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,2	89,6	0,30	0,01	0,07	0,01	0,00	59,78	43,42	10,46	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	300	9,0	6,7	69,3	374,7	0,30	0,13	0,11	0,01	0,00	78,68	120,82	39,26	2,58	230,55	7,50	0,00	0,00		
Всего за день:		59,1	67,4	330,5	2 177,8	76,61	0,75	0,72	0,91	0,12	434,33	835,34	234,27	12,74	1 732,92	44,58	0,04	0,23		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	7,2	9,1	42,4	279,2	0,51	0,08	0,14	0,05	0,11	108,73	105,28	18,11	0,49	201,57	8,82	0,00	0,01	170	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	510	18,3	16,3	133,0	752,0	1,03	0,23	0,27	0,07	0,12	239,20	274,89	69,57	2,94	519,31	17,82	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛОМ	80	1,6	4,1	8,0	75,3	23,50	0,03	0,02	0,00	0,00	40,20	28,00	14,12	0,56	256,29	2,64	0,00	0,01	46	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200	7,9	10,5	7,7	157,5	10,59	0,06	0,10	0,21	0,00	38,23	88,76	23,87	1,32	350,41	5,62	0,01	0,06	88	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,8	2,1	2,0	62,4	0,27	0,06	0,05	0,02	0,03	25,29	125,00	28,66	0,61	243,85	82,84	0,01	0,35	250	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,7	3,8	3,8	52,2	0,86	0,02	0,01	0,08	0,02	3,41	8,28	3,66	0,17	49,53	0,63	0,00	0,00	349	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	16,7	13,8	35,0	330,9	0,00	0,46	0,09	0,00	0,00	67,37	152,78	61,02	4,73	548,79	3,83	0,00	0,02	199	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,47	7,42	5,90	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	1030	41,2	33,7	133,8	1 011,1	61,03	0,81	0,38	0,60	0,05	243,61	495,47	176,25	15,28	1 993,82	94,26	0,02	0,43		
Полдник																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	100	4,7	17,7	50,2	379,6	0,06	0,07	0,04	0,09	0,30	17,22	44,47	9,69	0,90	96,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,60	2,16	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	355	2008
Итого за прием пищи:	300	4,7	17,7	78,4	492,4	0,06	0,07	0,04	0,09	0,30	28,77	48,79	11,62	0,90	97,77	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		64,2	67,7	345,1	2 255,5	62,12	1,11	0,69	0,75	0,47	511,58	819,15	257,44	19,12	2 610,90	112,08	0,02	0,45		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХОРОМ	200	11,3	9,2	51,4	333,4	0,00	0,28	0,00	0,04	0,00	24,47	269,19	188,48	6,12	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	7,8	15,1	12,8	226,7	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	233,63	148,82	12,11	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	500	22,1	29,5	104,7	782,5	0,52	0,32	0,25	0,19	0,12	370,88	462,08	178,06	6,49	512,47	11,44	0,00	0,02		
Обед																				
ПЕКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	10,1	10,7	18,1	209,3	5,74	0,17	0,10	0,18	0,00	33,58	116,17	34,79	2,09	556,11	6,36	0,01	0,06	99	2011
КУРЫ ТУШЕННЫЕ	90	13,0	15,5	3,3	204,1	1,70	0,05	0,11	0,22	0,00	17,02	116,14	17,18	1,25	203,24	5,23	0,02	0,08	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,7	6,3	36,3	224,6	0,00	0,07	0,03	0,03	0,11	9,77	42,56	7,63	96,00	66,24	0,80	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	63,1	1,32	0,00	0,01	0,00	0,00	13,69	9,00	6,17	0,81	38,74	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	35,0	39,6	101,6	905,5	12,93	0,43	0,33	0,54	0,08	123,77	374,96	99,92	7,84	1 154,63	14,48	0,03	0,17		
Полдник																				
ВАФЛИ	110	3,1	3,6	85,0	389,4	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	17,60	39,60	11,00	1,65	154,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	310	3,1	3,6	104,4	466,8	0,00	0,03	0,04	0,01	0,00	26,06	39,60	12,80	1,65	155,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		60,2	72,7	310,7	2 154,8	13,45	0,78	0,62	0,74	0,20	520,71	876,64	290,78	15,98	1 822,30	25,92	0,03	0,19		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	4,9	21,3	148,4	0,52	0,05	0,12	0,03	0,03	108,45	84,83	14,26	0,37	166,41	9,24	0,00	0,00	120	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	20,1	121,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
КЕКС ЗДОРОВЬЕ	40	2,3	1,8	29,1	142,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,96	18,00	3,24	0,29	28,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	14,6	10,2	108,5	585,8	1,04	0,20	0,26	0,04	0,03	236,81	237,94	54,98	2,19	437,35	18,24	0,01	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	3,1	4,3	47,7	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	16,27	20,75	9,92	0,62	137,06	3,21	0,00	0,01	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	4,9	4,1	7,7	87,6	10,46	0,05	0,09	0,19	0,00	33,00	35,28	18,02	1,74	280,41	3,46	0,00	0,01	87	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,9	8,7	7,1	146,5	0,72	0,04	0,08	0,02	0,08	10,80	95,51	17,17	0,72	207,33	4,40	0,00	0,04	278	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,7	4,6	4,2	61,2	1,00	0,01	0,01	0,14	0,03	5,44	10,96	4,93	0,21	59,18	0,84	0,00	0,00	349	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,9	21,7	161,9	10,52	0,13	0,12	0,05	0,11	40,54	86,20	30,41	1,20	774,76	8,66	0,00	0,04	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,47	7,42	5,90	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	28,6	33,7	107,8	850,5	24,94	0,41	0,38	0,37	0,20	144,54	355,62	117,14	8,20	1 647,71	23,88	0,01	0,11		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,00	0,06	0,04	0,01	0,00	26,10	81,00	18,00	1,89	110,00	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,60	2,16	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	355	2008
Итого за прием пищи:	300	7,3	9,5	100,4	517,3	0,00	0,06	0,04	0,01	0,00	37,65	85,32	19,93	1,89	110,87	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,5	53,4	316,6	1 953,5	25,98	0,67	0,68	0,42	0,23	419,00	678,88	192,05	12,28	2 195,93	42,12	0,01	0,13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,7	8,0	38,3	249,0	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,55	149,64	34,83	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,2	89,6	0,30	0,01	0,07	0,01	0,00	59,78	43,42	10,46	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	378	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	565	14,5	15,5	116,5	665,5	0,81	0,18	0,23	0,06	0,12	190,30	250,64	66,55	3,18	403,66	13,87	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	80	1,6	4,1	8,0	75,3	23,50	0,03	0,02	0,00	0,00	40,20	28,00	14,12	0,56	256,29	2,64	0,00	0,01	43	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200	7,6	8,6	16,4	173,8	5,66	0,09	0,08	0,18	0,00	23,59	90,85	24,08	1,27	452,89	5,65	0,01	0,06	111	2011
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ	200	16,4	20,8	25,2	355,0	21,12	0,21	0,21	0,67	0,00	64,53	206,94	58,18	3,06	1 030,03	14,07	0,02	0,16	139	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	780	32,4	34,2	111,8	886,6	39,30	0,45	0,37	0,89	0,00	154,38	403,80	121,61	7,76	1 681,53	23,26	0,03	0,21		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	110	8,1	5,7	57,3	313,7	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	20,79	85,14	31,68	1,98	145,20	3,30	0,00	0,00		
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	63,1	1,32	0,00	0,01	0,00	0,00	15,71	9,00	6,62	0,81	38,89	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	310	8,4	5,7	72,5	376,8	1,32	0,13	0,07	0,00	0,00	36,50	94,14	38,30	2,79	184,09	3,30	0,00	0,00		
Всего за день:		55,3	55,4	300,7	1 928,8	41,43	0,76	0,66	0,95	0,12	381,18	748,58	226,47	13,72	2 269,28	40,43	0,03	0,24		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	6,6	10,2	41,7	285,3	0,51	0,10	0,12	0,05	0,12	109,72	143,88	36,64	0,85	209,44	10,02	0,00	0,01	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ВАФЛИ	58	1,6	1,9	44,8	205,3	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	9,28	20,88	5,80	0,87	81,20	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	518	16,5	16,2	140,9	779,6	1,03	0,25	0,29	0,07	0,12	244,22	310,74	89,73	3,79	575,33	19,02	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,8	3,0	3,8	45,4	1,30	0,02	0,03	0,90	0,00	26,36	28,37	17,11	0,52	104,55	2,43	0,00	0,02	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ.	200	6,5	7,2	15,6	153,2	7,78	0,10	0,09	0,18	0,00	22,13	93,79	28,59	1,51	630,80	7,04	0,00	0,05	77	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,8	2,1	2,0	62,4	0,27	0,06	0,05	0,02	0,03	25,29	125,00	28,66	0,61	243,85	82,84	0,01	0,35	250	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,7	3,8	3,8	52,2	0,86	0,02	0,01	0,08	0,02	3,41	8,28	3,66	0,17	49,53	0,63	0,00	0,00	349	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	16,7	13,8	35,0	330,9	0,00	0,46	0,09	0,00	0,00	67,37	152,78	61,02	4,73	548,79	3,83	0,00	0,02	199	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,5	99,4	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	16,47	2,30	4,10	0,41	8,55	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	40,3	34,4	124,3	978,9	74,53	0,78	0,37	1,43	0,05	184,34	481,31	164,28	10,45	1 570,05	91,33	0,01	0,41		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	100	5,9	4,7	75,0	366,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,64	7,42	5,94	0,74	25,91	0,00	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6,1	4,7	89,9	426,5	0,04	0,08	0,03	0,00	0,00	24,64	57,42	14,94	1,54	96,91	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		62,9	55,2	355,2	2 185,0	75,59	1,11	0,69	1,50	0,17	453,20	849,46	268,95	15,78	2 242,29	110,35	0,02	0,44		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	7,2	9,1	42,4	279,2	0,51	0,08	0,14	0,05	0,11	108,73	105,28	18,11	0,49	201,57	8,82	0,00	0,01	170	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	20,1	121,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	17,7	17,1	121,2	710,2	1,03	0,23	0,28	0,07	0,12	243,20	271,41	62,46	2,76	485,45	17,82	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	80	1,6	4,1	8,0	75,3	23,50	0,03	0,02	0,00	0,00	40,20	28,00	14,12	0,56	256,29	2,64	0,00	0,01	43	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	7,2	8,7	8,7	142,6	10,70	0,05	0,08	0,03	0,00	43,95	86,99	27,42	1,71	407,89	7,05	0,00	0,04	86	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	21,0	20,0	20,1	344,4	1,10	0,02	0,05	15,00	0,00	10,00	80,00	13,40	1,00	211,20	3,40	0,00	0,02	290	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,60	2,16	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	355	2008
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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		
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		
Итого за прием пищи:	980	27,8	35,7	151,7	1 051,3	145,58	0,39	0,30	0,83	0,00	205,89	397,42	138,90	7,45	1 323,66	20,44	0,01	0,15		
Полдник																				
БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	100	7,4	5,1	52,1	285,2	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	18,90	77,40	28,80	1,80	132,00	3,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	7,4	5,1	71,5	362,6	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	27,36	77,40	30,60	1,80	133,20	3,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,8	57,9	344,4	2 124,0	146,61	0,74	0,63	0,90	0,12	476,45	746,24	231,96	12,01	1 942,31	41,26	0,02	0,17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энерг	Витамины					Минеральные вещества							
		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	#	#####	8,22	6,61	9,22	1,97	4 542,29	7 917,83	2 412,45	#####	#####	#####	0,27	2,40
Среднее значение за период	#	50,02	0,82	0,66	0,92	0,20	454,23	791,78	241,24	14,09	#####	52,64	0,03	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 класс Обед	509