



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет
 (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.312.4.3590-20)

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рец-птур	Способ приготовления			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Е, мг	Са, мг	
Блинчики с ванильным фаршем	140/6	6,2	7,9	51,6	300,4	0,19	0,28	65,66	0,19	0,00	120,06	35,34	148,52	1,49	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Сыр поджаренный в инд.упаков.	16	1,8	3,4	1,0	41,6	0,00	0,90	22,50	0,00	0,00	63,00	5,00	135,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	200/15	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		
Булочка калачик	23	1,7	0,7	11,8	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,60	19,60	0,50	30,10	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка калачик	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	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	0,00		
Итого за прием пищи:	530	10,3	12,5	92,1	633,4	0,19	14,21	88,16	0,19	0,00	220,06	59,74	320,22	5,27	391,50	57,34	0,00	0,00	0,00	102	2015	
Фрукт					Обед															122	2015	
Итого за прием пищи:	250	5,5	5,3	16,5	144,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,00	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	0,00	122	2015	
Суп картофельный с горохом лущеным	100	17,9	17,2	17,9	296,3	0,10	0,80	14,00	0,00	0,10	21,10	28,80	160,30	2,20	69,70	32,80	0,00	0,00	0,00	309	2015	
Котлета из мяса птицы	150	7,2	4,2	46,3	256,1	0,10	0,00	12,50	0,00	0,10	57,10	18,10	54,40	1,30	84,40	101,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Макаронные изделия отварные	200/15	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		
Чай с сахаром	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	48	3,6	1,4	24,7	125,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	15,90	40,90	1,00	62,30	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка калачик	80,3	33,3	28,6	133,8	955,8	0,53	6,73	26,50	0,10	0,18	149,60	103,30	381,20	8,51	271,40	202,60	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2016
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	20,2	80,0	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		
Сок фруктовый в инд.упаковке	130	0,5	0,5	12,7	51,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фрукт	50	4,0	4,1	29,1	165,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	34,80	18,40	28,30	5,70	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Выпечное изделие	380	4,5	4,6	68,0	312,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,00	404,46	186,44	729,72	19,48	1,024	262,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		48,1	45,7	283,9	1791,6	0,73	37,94	114,66	0,29	0,98	404,46	186,44	729,72	19,48	1,024	262,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																						

«Утверждаю»
 Генеральный директор
 «Общество с ограниченной ответственностью «Солнечный сад»
 Ивченко С.В.
 20/11/15

2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг										
Котлета рыбная "Волжская"	90	11.8	8.0	11.1	168.4	0.10	0.90	5.90	0.00	0.10	44.10	38.60	165.30	1.20	341.80	125.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015			
Пюре картофельное	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.60	0.10	0.10	41.50	29.60	66.30	1.20	764.00	75.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	316	2015		
Батон калорийный	42	3.2	1.2	21.6	110.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	13.90	35.70	0.80	65.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	16.0	60.0	0.00	0.05	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		
Кондитерская изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.80	40.60	0.70	53.40	3.90	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:	527	20.2	18.0	87.7	601.4	0.40	11.33	21.50	0.50	0.50	2.21	118.40	89.10	330.70	4.18	1214.20	206.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																													
Рассольник Ленинградский	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.00	0.08	28.20	24.20	66.70	0.90	0.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Гуляш из мяса мур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.80	13.50	0.00	0.10	15.00	16.50	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.83	0.59	0.00	59.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Напиток из смеси сырых плодов см	200	0.3	0.1	34.8	142.9	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.68	7.79	6.99	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	39.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Батон калорийный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Кондитерская изделие	30	1.1	6.9	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	759	22.1	30.3	118.8	858.7	0.26	11.50	13.50	0.00	0.43	75.75	85.15	297.22	5.19	112.70	147.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник																													
Сок фруктовый в янд, углекислое	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	66.6	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.60	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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	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:	335	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	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:		44.0	53.8	249.1	1696.4	0.76	33.83	35.00	0.50	0.50	2.84	234.75	200.05	664.32	14.97	1543.90	356.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Кл, мг	Ca, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг					
Каши "Дарьба" молочная жидкая с маслом сливочным	1500г	4,4	4,4	26,3	464,6	0,10	0,40	15,30	0,00	0,10	78,50	25,00	97,50	0,70	143,10	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	66,0	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	376	2015	
Битон кофированный	43	1,2	2,2	22,1	112,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	14,20	36,60	0,90	56,30	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Сыр пердционный в инд.упак.	16	1,8	3,4	1,0	41,6	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Коктейлонный напиток в инд.упак.	100	2,7	2,5	11,9	79,0	0,00	0,00	105,00	1,50	0,20	0,00	0,00	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:	527	12,2	11,5	76,3	462,9	0,20	1,33	142,80	1,50	0,90	162,10	45,60	271,50	1,38	199,40	39,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																											
Суп вегетарианский с рыбными консервами	255	3,4	2,6	19,8	116,7	0,10	9,60	0,20	0,00	0,10	30,70	30,00	70,20	1,30	677,20	78,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2015	
Тертелл мясные с соусом красным основным	70/50	10,0	14,5	9,9	210,0	0,00	1,70	1,50	0,00	0,00	27,10	20,10	117,70	1,60	74,50	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	461	2004	
Каши гречневая рассыпчатая	190	8,4	6,0	37,9	298,1	0,25	0,00	0,00	0,00	0,06	14,51	133,02	199,68	4,60	0,00	56,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015	
Напиток на сахаре сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,39	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Битон кофированный	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	805	28,0	24,8	133,6	973,1	0,56	12,00	1,70	0,00	0,20	120,68	221,40	479,76	10,50	858,50	176,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полдник																											
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,30	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2015	
Фрукт	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	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			
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,9	67,5	313,1	0,06	17,09	3,60	0,00	0,24	35,50	32,70	63,80	17,00	361,40	26,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		44,2	38,2	277,4	1 649,1	0,82	30,42	148,10	1,50	1,34	318,28	299,70	815,46	29,48	1 479,30	241,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Na, мг	Тг								
Завтрак																											
Шмацель из свиного рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	25.90	172.60	2.90	52.90	25.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015					
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	84.40	101.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015					
Овощи натуральные свежие	36	0.2	0.0	0.7	3.9	0.00	2.54	0.00	0.00	0.00	6.18	5.24	11.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015					
Батон подорожанский	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	30.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015					
Чай с лимоном	200г/150г	0.3	0.0	16.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.90	38.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Фрукт	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	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	662	23.8	29.3	99.9	767.5	0.10	17.24	12.70	0.10	0.10	122.48	74.94	280.90	8.50	567.70	130.40	0.00	0.00	0.00	0.00							
Обед																											
Щи из свежей капусты с картошкой	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	302.50	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	89	2015					
Плов со свинной	220	17.6	25.8	42.8	498.4	0.10	2.00	0.40	0.00	0.10	40.90	52.60	224.90	2.60	173.20	142.80	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2015					
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.03	3.98	0.00	0.00	0.00	13.95	7.97	13.95	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015					
Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	8.00	36.50	1.70	57.10	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	712	22.1	30.7	86.0	740.8	0.23	17.98	0.60	0.00	0.30	108.95	89.27	317.05	8.39	532.80	219.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Полдник																											
Сок фруктовый в индивидуальной 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	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015					
Фрукт	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	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00							
Выпечка изделия	50	4.0	4.1	26.1	163.3	0.00	0.00	0.00	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:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		50.4	64.6	243.9	1 820.7	0.34	52.22	13.30	0.10	0.50	266.13	182.61	626.25	22.99	1 461	362.00	0.00	0.00	0.00	0.00							

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В12, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Гречишная каша	45/45	10.6	12.0	2.8	174.9	0.10	1.50	12.20	0.00	0.10	13.60	15.40	103.10	1.10	42.30	20.50	0.00	0.00	290	2015							
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.83	0.59	0.00	59.97	0.00	0.00	302	2015							
Чай с сахаром	200/15	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							
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	23.90	15.10	20.20	2.50	217.00	1.40	0.03	0.00									
Батон изюмный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.03	0.00									
Итого за прием пищи:	620	16.7	17.3	82.1	566.7	0.13	4.33	12.20	0.00	0.35	58.37	65.36	224.23	4.97	292.10	82.77	0.00	0.00									
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.3	12.4	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	331.90	95.50	0.00	0.00	82	2015							
Вареная курица	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	122.80	2.10	96.80	25.10	0.00	0.00	312	2015							
Пюре картофельное	110	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	66.30	1.20	763.70	76.50	0.00	0.00	376	2015							
Чай с сахаром	200/15	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									
Хлеб ржаной	46	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	38.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00									
Батон изюмный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	28.00	0.80	0.00	0.00									
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	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									
Итого за прием пищи:	802	22.4	37.5	99.1	846.4	0.30	19.03	15.70	0.10	0.20	130.00	91.40	320.30	7.08	1 242.40	190.40	0.00	0.00	388	2015							
Полдник																											
Сок фруктовый в инд. 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									
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00									
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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									
Итого за прием пищи:	365	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00									
Всего за день:		40.8	60.3	223.7	1 649.4	0.44	34.36	27.90	0.10	0.75	229.97	181.56	680.93	17.65	1 751.50	274.57	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	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг									
Биточник мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.90	0.80	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	0.00	309	2015						
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	296.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	84.40	101.00	0.00	0.00	0.00	302	2015						
Овощи натуральные свежие	31	0.3	0.1	1.2	7.4	0.00	7.80	0.10	0.00	0.00	4.30	8.10	0.30	83.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015						
Еатон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.40	34.10	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Чай с низким содержанием сахара	200/10	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								
Фрукт	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	2.60	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	647	21.6	26.4	96.1	728.0	0.10	21.43	12.80	0.10	0.10	116.40	65.70	229.50	7.38	626.60	130.20	0.00	0.00	0.00	102	2015						
Итого за прием пищи:																				102	2015						
Суп картофельный с горохом тушеным, мясом (конс)	255	6.5	6.4	16.6	175.6	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	88.49	2.26	0.00	65.11	0.00	0.00	0.00	290	2015						
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	46/45	10.6	12.0	3.2	175.6	0.10	1.40	16.30	0.00	0.10	17.40	14.30	93.80	0.80	49.20	60.50	0.00	0.00	0.00	302	2015						
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	206.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.18	76.91	0.59	0.00	60.03	0.00	0.00	0.00	389	2015						
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.03	3.98	0.00	0.00	0.00	13.95	7.97	13.95	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	76.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	36.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	740	23.7	23.1	92.0	704.6	0.38	11.14	16.30	0.09	0.63	88.13	92.94	322.35	8.24	110.40	188.14	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:																				389	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	0.00								
Фрукт	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	2.60	0.00	0.00	0.00								
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	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:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:		49.8	54.1	245.1	1744.5	0.50	49.57	28.10	0.10	0.93	230.39	177.04	580.15	21.32	1088.20	320.94	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:																											

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ отчет-рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г.		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг			І, мг	Н, мг	Р, мг
Завтрак																				
Угущи из савинины	50/50	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80	0,00	0,00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	239,1	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,51	133,02	199,88	4,50	0,00	56,63	0,00	0,00	302	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	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	376	2015	
Ваточ. бездрожжевой	32	2,4	0,9	16,4	63,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	10,60	27,20	0,80	41,90	1,20	0,00	0,00		
Фрукт	110	0,9	0,2	8,3	41,8	0,10	41,80	0,00	0,00	0,00	38,50	12,10	18,70	0,10	170,50	0,00	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:	602	23,6	25,4	77,1	653,1	0,45	42,93	0,00	0,00	0,18	91,51	174,72	373,98	7,48	265,50	138,63	0,20	0,00		
Обед																				
Угл. карбонатный с рыбом, мясом	205	3,7	3,9	16,1	114,3	0,10	7,70	0,20	0,20	0,10	29,00	25,60	76,40	1,30	567,10	62,70	0,00	0,00	97	2015
Шницель из свиной вырезки	100	13,9	23,9	13,2	321,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	17,20	26,90	172,60	2,80	52,90	26,00	0,00	0,00	71	2015
Овощи паровые с соусом	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	125	2015
Картофель отварной	150	3,0	3,9	24,6	149,9	0,20	12,00	12,60	0,10	0,10	36,90	32,60	84,60	1,60	853,50	307,50	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	200/15	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		
Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	766	23,8	32,4	83,2	723,1	0,40	35,13	12,80	0,30	0,30	111,50	105,30	389,30	7,98	1 696,50	399,40	0,00	0,00		
Полдник																				
Сок фруктовый в ян. 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
Фрукт	140	0,6	0,4	14,4	63,8	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	26,60	16,80	22,40	2,80	217,00	1,40	0,00	0,00		
Шоколад	15	1,1	5,1	8,0	82,6	0,00	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:	365	1,7	5,5	42,6	238,3	0,01	11,00	0,00	0,00	0,20	40,60	24,80	36,40	5,60	217,00	1,40	0,00	0,00		
Всего за день:		49,1	63,0	202,9	1 612,5	0,85	88,96	12,80	0,30	0,68	243,61	304,82	793,28	21,06	2 179,50	598,43	0,20	0,00		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Сн, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Na, мг	Турч								
Завтрак																											
Каши рисовая молочная с маслом сливочным	150/6	3,8	6,3	23,6	176,1	0,00	0,40	23,90	0,10	0,10	87,80	19,90	80,10	0,30	140,00	31,40	0,00	0,00	182	2015							
Биттон йогуртовый	34	2,6	1,0	17,5	89,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	11,20	28,90	0,70	44,50	1,20	0,00	0,00	376	2015							
Чай с сахаром	200/15	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	ТК								
Вяленец с вешенками фаршем	140	8,3	10,0	54,2	340,1	0,20	0,28	66,42	0,20	0,00	121,46	35,76	150,24	1,50	0,00	54,58	0,00	0,00									
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,30	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	675	15,3	17,8	123,0	726,4	0,20	13,71	90,32	0,30	0,10	248,66	78,66	286,34	5,68	545,90	89,76	0,00	0,00									
Обед																											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,4	9,0	83,3	0,00	12,00	0,20	0,00	0,00	46,40	20,50	41,70	1,10	382,50	73,80	0,00	0,00	88	2015							
Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	ТК	2015							
Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,09	19,88	0,00	0,00	0,09	40,47	30,38	94,74	1,10	0,00	62,18	0,00	0,00	312	2015							
Бобовые отварные	10	0,4	0,0	0,6	3,4	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	2,35	2,03	6,05	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2015							
Чай с сахаром	200/15	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	ТК								
Хлеб ржаной	23	1,5	0,3	7,7	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	4,40	20,00	0,50	31,30	1,30	0,00	0,00									
Биттон йогуртовый	23	1,7	0,7	11,8	61,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,60	19,60	0,50	30,10	0,60	0,00	0,00									
Кондитерская изделие	20	1,1	6,9	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									
Итого за прием пищи:	791	22,0	25,7	95,9	701,6	0,19	33,62	0,20	0,00	0,19	148,52	110,69	360,20	5,70	704,20	316,38	0,00	0,00									
Полдник																											
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,6	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							
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,04	20,90	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00									
Выпеченое изделие	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,68	3,60	0,00	0,04	14,30	35,90	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	406	2015							
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,9	67,5	313,1	0,06	17,09	3,60	0,00	0,24	35,90	32,70	63,60	17,00	361,40	26,60	0,00	0,00									
Всего за день:		41,3	45,4	286,4	1741,1	0,55	64,42	94,12	0,30	0,53	492,68	222,05	710,34	28,38	1 611	432,74	0,00	0,00									

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, бл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг									
Завтрак																											
Омлет с молоком студенный (3 шт)	100/40	8,6	5,6	67,8	364,0	0,18	0,90	66,00	0,00	0,35	237,00	49,80	233,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Сыр порционный в инд.упак	16	1,8	3,4	1,0	41,6	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	6,00	135,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Батон издрюженный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	12,50	32,30	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	16,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,40	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Фрукт	130	0,5	12,7	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	639	13,9	10,8	116,0	616,3	0,28	14,83	88,50	0,00	0,95	340,30	79,10	417,40	5,58	411,20	4,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,0	12,0	107,0	0,10	6,70	0,00	0,00	0,06	29,20	24,20	56,70	0,90	0,00	64,50	0,00	0,00	0,00	96	2015						
Мясо куриное в соусе	50/50	12,6	11,3	3,7	166,6	0,10	1,90	35,57	0,00	0,08	41,96	14,90	97,11	1,06	0,00	52,25	0,00	0,00	0,00	290	2015						
Макаронные изделия отварные	150	7,2	4,2	46,3	286,1	0,10	0,00	12,90	0,10	0,00	57,10	18,10	54,40	1,30	84,40	101,00	0,00	0,00	0,00	309	2015						
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	16,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015						
Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	32,60	1,30	0,00	0,00	0,00								
Батон издрюженный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	724	24,9	21,4	98,6	703,3	0,33	12,18	48,07	0,10	0,32	149,52	75,66	258,67	7,17	143,20	218,75	0,00	0,00	0,00								
Полдник																											
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	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015						
Фрукт	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	2,60	0,00	0,00	0,00								
Выпечное изделие	50	4,0	4,1	26,1	163,3	0,00	0,00	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:	380	4,5	4,6	59,0	312,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,20	34,80	18,40	28,30	5,70	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		43,3	36,8	272,5	1 632,0	0,62	44,01	136,57	0,10	1,47	524,62	173,16	704,37	18,45	915,80	226,35	0,00	0,00	0,00								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	464,6	517,5	2498,2	16968,0	6,57	501,47	704,81	3,29	155,50	3 155,57	2 470,13	7 155,38	216,57	13 598,30	3 311,43	0,20	0,00				
Среднее значение за период	46,5	51,8	249,8	1 696,8	0,66	50,15	70,48	0,33	15,55	315,56	247,01	715,54	21,66	1 359,80	331,14	0,00	0,00				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,0	27,5	61,5																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	590	767	372