

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Волковская СОШ»

Ситникова М.М.

01 сентября 2023 г.
(дата)



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей
Возраст 7-11 лет**

1 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	7,4	30,8	209,8	0,52	0,04	0,12	0,04	0,08	110,06	113,37	25,33	0,38	176,87	9,42	0,00	0,01	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	75	3,2	5,3	39,9	220,7	0,15	0,07	0,03	0,04	0,08	13,60	37,65	15,30	1,11	91,85	1,44	0,00	0,00	10	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	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:	630	12,4	14,6	104,0	597,4	6,97	0,18	0,24	0,10	0,16	203,45	242,32	68,40	3,41	490,57	17,16	0,00	0,02		
Обед																				
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	5,60	0,14	0,00	0,18	0,00	20,80	100,00	56,80	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,8	37,4	228,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	43,01	8,45	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	90	13,2	20,8	12,7	290,8	0,30	0,06	0,09	0,04	0,12	20,02	134,72	23,91	2,29	258,03	4,59	0,00	0,03	268	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	3,60	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	700	26,5	29,0	107,7	798,4	5,90	0,24	0,11	0,22	0,12	69,74	304,82	96,18	6,27	299,70	6,27	0,00	0,03		
Всего за день:		38,9	43,6	211,7	1 395,8	12,87	0,42	0,35	0,32	0,28	273,19	547,14	164,58	9,68	790,27	23,43	0,00	0,05		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	150	21,3	16,9	35,3	382,1	0,36	0,05	0,34	0,07	0,10	258,41	267,63	32,27	0,55	274,17	3,89	0,03	0,04	223	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	8,4	15,1	145,8	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	420	29,0	28,6	91,0	742,3	0,88	0,18	0,49	0,16	0,25	383,29	402,12	68,76	2,04	518,15	12,89	0,03	0,04		
Обед																				
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,8	5,4	14,7	130,8	4,04	0,07	0,06	0,17	0,00	25,31	69,66	19,78	1,20	353,70	4,43	0,00	0,03	112	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,6	11,5	43,5	315,9	0,00	0,25	0,14	0,05	0,17	25,71	213,15	142,55	5,00	300,16	2,59	0,00	0,02	171,1	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	8,0	8,7	7,3	140,2	10,01	0,03	0,07	0,02	0,06	39,85	85,01	17,93	1,45	237,69	5,31	0,00	0,03	298	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	25,3	25,9	77,8	646,3	14,05	0,39	0,29	0,24	0,23	103,83	391,31	187,19	8,73	932,89	14,01	0,00	0,08		
Всего за день:		54,3	54,5	168,8	1 388,6	14,93	0,57	0,78	0,40	0,48	487,12	793,43	255,95	####	1 451,04	26,90	0,03	0,12		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,4	21,1	35,9	372,0	0,00	0,07	0,00	0,13	0,00	123,11	109,87	11,91	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	5,0	28,3	168,2	0,10	0,05	0,02	0,04	0,08	10,00	28,25	11,30	0,81	65,85	1,08	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	19,3	121,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,03	83,79	19,84	0,48	176,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	585	23,0	34,3	100,7	806,7	15,62	0,25	0,31	0,39	0,97	276,67	329,74	68,31	4,39	511,86	19,33	0,01	0,02		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200/10	5,0	7,9	8,0	123,8	5,37	0,04	0,06	0,18	0,00	39,95	63,88	20,19	1,23	294,85	5,77	0,00	0,02	75	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,83	102,99	36,37	1,46	917,10	10,25	0,00	0,04	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	12,3	10,4	3,2	170,5	9,21	0,14	1,04	4,21	0,01	18,07	180,74	12,22	3,89	216,61	5,48	0,02	0,12	255	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	710	23,7	25,4	77,9	663,4	115,04	0,38	1,30	4,59	0,10	135,97	374,16	78,77	8,20	1 480,56	23,18	0,02	0,18		
Всего за день:		46,7	59,7	178,6	1 470,1	130,66	0,63	1,61	4,98	1,07	412,64	703,90	147,08	####	1 992,42	42,51	0,03	0,20		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	4,5	6,1	26,1	178,3	0,42	0,07	0,10	0,03	0,06	88,71	102,22	24,44	0,54	157,06	7,95	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	204,00	124,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	655	16,2	19,5	81,8	570,8	10,72	0,18	0,19	0,15	0,06	374,70	303,32	62,81	4,66	572,31	14,45	0,00	0,02		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	2,6	3,4	11,4	87,2	9,60	0,08	0,00	0,16	0,00	27,20	52,80	22,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	90	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	7,2	18,2	157,7	38,77	0,06	0,09	0,12	0,00	96,69	69,72	36,37	2,14	474,61	7,35	0,00	0,02	139	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,3	22,6	13,3	309,7	0,80	0,07	0,11	0,08	0,12	42,70	143,76	24,74	1,91	196,19	4,97	0,01	0,08	294	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	700	22,7	33,6	86,9	745,0	49,17	0,27	0,22	0,37	0,12	192,45	312,77	104,64	6,71	711,60	14,00	0,01	0,10		
Всего за день:		38,9	53,1	168,7	1 315,8	59,89	0,45	0,41	0,52	0,18	567,15	616,09	167,45	#####	1 283,91	28,45	0,01	0,12		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	8,9	28,4	220,1	0,52	0,13	0,13	0,04	0,08	122,01	161,85	46,80	1,19	246,21	10,80	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,11	0,05	0,07	0,09	0,08	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	540	15,5	18,0	91,3	591,4	6,63	0,26	0,23	0,15	0,16	302,52	333,88	95,26	3,79	422,16	12,60	0,00	0,03		
Обед																				
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,5	5,6	22,7	159,5	5,68	0,10	0,11	0,11	0,06	89,61	97,02	26,23	0,95	474,11	9,35	0,00	0,02	118	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	18,8	5,5	39,4	282,8	0,00	0,51	0,11	0,02	0,08	83,75	173,66	69,10	5,37	617,71	4,30	0,00	0,02	199	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17,8	20,1	15,5	313,5	1,36	0,07	0,11	0,02	0,00	21,80	166,27	26,89	2,35	371,76	7,46	0,00	0,05	284	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	43,0	31,5	89,9	815,2	7,04	0,72	0,35	0,15	0,14	208,12	460,44	129,15	9,75	1 504,92	22,79	0,00	0,09		
Всего за день:		58,5	49,5	181,2	1 406,6	13,67	0,98	0,58	0,30	0,30	510,64	794,32	224,41	####	1 927,08	35,39	0,00	0,12		

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,4	44,4	3,3	512,7	0,34	0,09	0,63	0,48	3,20	336,51	384,92	28,35	3,36	288,41	31,33	0,04	0,07	211	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	5,0	28,3	168,2	0,10	0,05	0,02	0,04	0,08	10,00	28,25	11,30	0,81	65,85	1,08	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	650	31,0	51,6	73,2	886,4	10,74	0,22	0,74	0,54	3,28	428,50	490,27	67,02	7,69	769,51	38,91	0,04	0,08		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	5,7	9,7	13,7	165,2	5,31	0,07	0,07	0,19	0,00	32,43	89,31	24,96	1,29	459,44	5,65	0,00	0,03	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,7	5,3	38,4	216,2	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	33,09	75,71	28,33	0,59	55,88	0,75	0,01	0,02	304	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	13,6	15,4	3,7	208,4	1,79	0,04	0,09	0,16	0,00	19,56	122,27	19,87	1,90	326,44	6,40	0,00	0,04	259	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	3,60	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	750	24,9	30,7	93,2	749,7	7,10	0,18	0,20	0,38	0,09	100,88	314,38	80,18	4,86	883,43	14,48	0,01	0,09		
Всего за день:		55,9	82,3	166,4	1 636,1	17,84	0,40	0,94	0,92	3,37	529,38	804,65	147,20	####	1 652,94	53,39	0,05	0,17		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С ПОВИДЛОМ)	150	18,7	13,6	39,4	357,9	0,28	0,04	0,21	0,05	0,08	152,93	192,03	22,55	0,84	179,77	1,09	0,03	0,03	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,11	0,05	0,07	0,09	0,08	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	19,3	121,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,03	83,79	19,84	0,48	176,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	430	30,0	25,9	88,4	711,7	0,91	0,16	0,40	0,16	0,16	407,67	399,65	66,45	2,62	448,08	10,09	0,03	0,04		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	7,1	8,1	10,8	145,0	2,39	0,11	0,06	0,12	0,00	30,41	77,06	23,48	1,62	325,33	3,86	0,00	0,02	119	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	2,0	9,6	11,3	140,3	8,37	0,05	0,06	0,44	0,08	33,77	48,36	20,86	0,90	339,35	4,71	0,00	0,03	143	2011
ФИЛЕ КУРИНОЕ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	28,1	20,9	6,5	326,6	16,33	0,11	0,00	0,14	0,00	74,39	261,27	34,47	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	625	39,1	38,9	55,4	729,4	27,09	0,31	0,14	0,70	0,08	149,17	410,18	85,16	5,42	706,34	10,25	0,00	0,05		
Всего за день:		69,1	64,8	143,8	1 441,1	28,00	0,47	0,54	0,86	0,24	556,84	809,83	151,61	8,04	1 154,42	20,34	0,03	0,09		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	6,4	7,2	32,9	222,9	0,50	0,10	0,13	0,04	0,07	127,57	185,71	28,24	0,76	217,41	8,57	0,01	0,03	182	2011	
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	75	3,2	5,3	39,9	220,7	0,15	0,07	0,03	0,04	0,08	13,60	37,65	15,30	1,11	91,85	1,44	0,00	0,00	10	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	505	15,0	15,8	113,4	658,0	1,17	0,25	0,28	0,10	0,15	257,95	330,75	70,13	2,74	513,04	19,01	0,01	0,03			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	2,4	3,4	8,2	72,8	8,80	0,06	0,00	0,18	0,00	24,00	42,40	17,60	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,83	102,99	36,37	1,46	917,10	10,25	0,00	0,04	312	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	4,9	5,3	103,1	2,70	0,07	0,08	0,43	0,00	39,19	138,97	39,43	0,87	361,90	84,37	0,01	0,36	229	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пищи:	700	18,0	15,4	80,2	545,0	111,96	0,33	0,28	0,81	0,09	141,14	310,91	103,39	4,59	1 331,00	96,30	0,01	0,40			
Всего за день:		33,0	31,2	193,6	1 203,0	113,13	0,58	0,56	0,91	0,24	399,09	641,66	173,52	7,33	1 844,04	115,31	0,02	0,43			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	8,6	10,3	42,7	299,5	0,67	0,17	0,16	0,05	0,10	148,41	188,16	48,58	1,34	284,15	13,62	0,00	0,01	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	22,8	23,9	72,1	597,0	0,88	0,24	0,41	0,25	0,99	444,28	430,39	73,56	3,09	406,46	21,67	0,02	0,04			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200/35	7,9	7,5	14,4	157,1	7,35	0,09	0,11	0,18	0,05	29,89	105,86	29,08	1,73	614,57	7,66	0,00	0,05	104	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,7	36,2	467,7	2,48	0,09	0,16	0,30	0,00	34,73	221,77	44,91	2,19	329,18	7,83	0,03	0,14	291	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	725	34,2	37,7	90,4	838,1	16,35	0,28	0,42	0,51	0,05	193,85	461,03	105,20	5,93	1 234,23	27,97	0,03	0,20			
Всего за день:		57,0	61,6	162,5	1 435,1	17,23	0,52	0,83	0,76	1,04	638,13	891,42	178,76	9,02	1 640,69	49,64	0,05	0,24			

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,4	30,0	209,6	0,52	0,06	0,12	0,04	0,08	113,16	96,23	16,79	0,38	186,16	9,00	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	204,00	124,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	19,3	121,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,03	83,79	19,84	0,48	176,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	490	18,8	22,2	78,0	587,4	1,04	0,16	0,24	0,16	0,08	432,40	326,70	56,54	2,00	401,82	18,00	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	5,2	8,0	7,2	121,7	11,04	0,05	0,06	0,18	0,00	42,90	66,42	21,27	1,28	320,81	4,78	0,00	0,03	84	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	10,8	7,1	8,4	141,2	0,51	0,09	0,09	0,04	0,11	53,56	168,48	38,97	1,12	300,43	87,80	0,01	0,36	254	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,7	5,3	38,4	216,2	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	33,09	75,71	28,33	0,59	55,88	0,75	0,01	0,02	304	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	700	22,2	20,8	98,0	669,5	11,55	0,23	0,19	0,26	0,20	155,41	357,10	109,70	4,77	717,92	95,01	0,02	0,41		
Всего за день:		41,0	43,0	176,0	1 256,9	12,59	0,39	0,43	0,42	0,28	587,81	683,80	166,24	6,77	1 119,74	113,01	0,02	0,42		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	493,3	543,3	1 751,3	13 949,1	420,81	5,41	7,03	###	7,48	4 961,99	#####	1 776,80	101,66	#####	508,37	0,24	1,96
Среднее значение за период	49,3	54,3	175,1	1 394,9	42,08	0,54	0,70	1,04	0,75	496,20	728,62	177,68	10,17	#####	50,84	0,02	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	35,1	50,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 КЛАСС (7-11 лет)	541	702