



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор ООО «КОП»**

**Д.В.Рыбакова**



**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор МАОУ СОШ № 8 им.А.Г. Махнева**

**О.А.Козлова**

**Примерное 10 дневное меню с  
расчетом калорийности блюд для  
школьников 1 - 4 классы в  
общеобразовательных  
учреждениях**

**2023 – 2024 учебный год**

## 1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминь							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Кд, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Мг, мг	Ф, мг	Се, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Каша молочная с маслом сливочным	200	6,2	7,9	49,2	276,3	0,14	0,52	0,14	0,04	0,09	0,12	116,34	33,62	143,60	0,66	107,53	6,73	3,02	0,01	8,4	2015
Фрукт	150	3,2	3,2	11,1	221	0,04	0,29	0,04	1,12	0,03	0,02	25,92	17,66	17,42	0,66	693,41	3,63	3,12	0,03	7015	
Сыр твердый	200	20,0	3,6	16,6	120,3	0,13	0,62	0,02	0,03	0,03	0,11	112,42	0,22	101,48	1,07	122,23	6,02	3,02	0,02	1910	2015
Сметана	20	2,2	3,5	15,3	70,2	0,14	0,09	0,01	0,01	0,01	0,11	0,12	3,61	12,53	0,27	27,62	0,03	3,02	0,03		
Итого за завтрак пищи:	612	13,1	13,0	92,0	567,0	0,15	2,24	0,26	1,47	0,08	0,24	252,56	51,71	272,02	1,40	947,96	22,39	3,04	0,01		
<b>Обед</b>																					
Омлет белковый	50	1,5	3,1	1,5	84	0,02	0,03	0,01	0,06	0,01	0,02	13,53	0,43	25,20	0,03	94,04	1,03	0,01	0,01	41	2015
Суп мясной с картофелем	200	14	3,1	18,3	76,3	0,16	3,63	0,12	0,66	0,03	0,14	33,24	16,46	37,31	0,29	272,61	2,57	3,02	0,02	130	2015
Сыры из мяса тушеного	90	15,1	20,5	5,7	267,5	0,06	0,71	0,09	1,46	0,12	0,16	37,38	16,07	131,26	1,28	212,14	2,79	3,16	0,02	2051	2015
Молоко с сахаром	150	5,5	4,3	24,9	202,5	0,02	0,03	0,02	1,18	0,08	0,02	12,54	7,54	41,32	0,55	92,57	0,12	0,01	0,01	505	2015
Салат из овощей	200	3,3	3,3	14,5	79,1	0,01	0,03	0,02	0,03	0,03	0,02	9,31	1,23	0,12	0,03	1,11	0,03	3,16	0,03	613	2015
Хлеб пшеничный витаминный	20000	5,7	0,2	24,2	140	0,06	0,09	0,02	0,50	0,02	0,02	19,22	14,82	31,21	0,33	64,21	0,03	0,01	0,01		2015
Итого за обедом пищи:	766	26,1	20,8	81,2	727,4	0,25	12,13	0,21	4,63	0,22	0,21	125,42	62,12	262,42	4,42	733,41	14,32	3,14	0,03		
Всего за день:		39,2	41,6	188,2	1294,0	0,40	13,64	0,22	6,10	0,24	0,24	265,53	113,43	673,44	5,88	1680,37	36,72	3,17	0,04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Фосф, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Чай из отваров в соусе	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Круто煮豆腐	100	3.2	3.1	14.3	147.3	0.14	10.4	0.07	0.04	0.09	0.10	0.08	0.09	26.67	86.76	1.26	785.48	6.46	
Софителл из картофеля с морозом	100	3.0	3.1	15.2	101.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.09	14.80	78.35	0.21	155.95	6.00
Рисовый суп	50	2.2	1.4	15.1	76.7	0.02	0.63	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	6.14	11.21	17.55	0.27	27.60	0.03
<b>Всего завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>24.9</b>	<b>29.8</b>	<b>67.1</b>	<b>627.5</b>	<b>0.23</b>	<b>11.95</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>0.10</b>	<b>33.47</b>	<b>116.91</b>	<b>1.53</b>	<b>969.03</b>	<b>12.46</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп из овощей с рисом	30	0.5	0.1	1.0	9.5	0.01	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Борщ из св. капусты со сметаной	200.3	1.5	3.0	11.0	56.8	0.04	2.69	0.17	1.61	0.03	0.04	0.04	0.04	42.34	12.99	29.41	0.92	273.44	4.64
Салат из мяса говядины с морозом	50.0	1.1	1.5	10.4	20.9	0.01	0.09	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Паштет из печени с морозом	150	4.5	4.4	20.5	125.5	0.12	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.58	167.84	0.30	101.07	0.00	
Чай с лимоном	200	0.1	0.1	10.5	40.5	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.81	2.72	14.83	0.48	53.90	0.03
Хлеб цельнозерновой витаминный	200	3.0	3.0	14.0	114.9	0.03	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.35	14.85	37.40	0.63	64.90	0.03
Рисовый суп	105	27.0	26.6	63.6	676.1	0.30	10.31	0.10	0.62	0.05	0.05	0.05	0.05	84.33	142.01	204.37	7.92	994.52	17.00
<b>Всего за день:</b>		<b>92.8</b>	<b>95.4</b>	<b>190.9</b>	<b>1310.0</b>	<b>0.56</b>	<b>22.05</b>	<b>0.22</b>	<b>1.63</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>0.14</b>	<b>115.31</b>	<b>314.63</b>	<b>317.44</b>	<b>11.17</b>	<b>1963.95</b>	<b>41.17</b>



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	Cl, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Сыр из масла «русский»	200	22,6	21,4	22,9	464,2	0,18	10,89	0,45	1,14	0,03	0,22	49,76	26,54	245,29	1,03	522,02	12,89	0,12	0,02	29	2015
Суп овощной с сыром	200	6,2	6,1	10,3	121,6	0,02	0,14	0,02	0,08	0,09	0,02	159,91	17,63	124,60	0,24	37,40	0,03	0,01	0,03	3	2008
Чай с сахаром	200	3,4	0,0	10,5	42,5	0,00	0,09	0,00	0,08	0,00	0,02	17,49	5,72	14,47	0,18	53,42	0,00	0,01	0,01	4,4	2015
Фрукты свежие	100	2,2	3,4	16,3	76,2	0,02	0,03	0,01	0,00	0,01	0,01	6,13	3,21	17,55	0,07	27,60	0,02	0,00	0,00	2015	2015
Итого завтрак пищи:	470	31,9	28,9	59,5	711,5	0,22	11,11	0,45	1,24	0,12	0,25	269,25	70,77	407,76	1,48	1182,04	13,01	0,14	0,03		
<b>Обед</b>																					
Суп куриный	200	3,9	3,1	1,9	24	0,02	0,09	0,01	0,06	0,03	0,02	13,60	2,40	25,21	0,03	64,90	0,03	0,01	0,00	4,1	2015
Суп картофельный с мясом и овощами и салатом	200	7,1	6,1	16,8	127,5	0,02	0,42	0,02	0,19	0,03	0,04	76,41	22,05	89,62	0,19	424,97	1,29	0,02	0,01	19,2	2015
Котлетный фарш "Позитивный" с соусом томатным	90	10,1	5,3	7,4	122,9	0,00	0,09	0,01	1,18	0,19	0,12	13,53	44,67	161,44	0,56	273,96	107,41	0,42	0,01	33,3	2004
Паротомленное филе	150	3,2	5,1	22,3	147,3	0,12	10,74	0,25	0,24	0,05	0,10	39,19	26,57	85,81	0,25	185,16	2,45	0,01	0,00	3,0	2015
Салат овощной	100	0,1	0,2	18,2	112,8	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	11,28	1,81	4,32	0,01	3,86	0,03	0,00	0,03	8,10	2015
Хлеб «Батон» витаминный	300	2,2	3,3	24,3	114,9	0,00	0,03	0,00	0,58	0,00	0,00	13,33	14,88	37,49	0,01	64,40	0,03	0,01	0,01		2015
Итого обедной пищи:	825	27,1	28,0	102,5	608,7	0,14	21,60	0,24	4,56	0,25	0,16	188,27	122,91	421,13	1,05	1182,04	118,02	0,52	0,07		
Всего за день:		58,7	58,9	160,5	1410,0	0,61	34,10	1,36	9,80	0,37	0,65	457,52	283,77	828,89	2,53	2364,08	121,03	0,17	0,10		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	С, мг	Мг, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Биточки из мяса гов. по белорусск.	30	1,2	11,7	8,3	257,9	0,02	0,03	0,02	0,04	0,08	0,10	10,19	0,22	141,31	2,10	29,79	0,09	0,04	0,03	145	2015
картонные изделия овсяные	150	3,3	4,3	19,9	473,3	0,04	0,03	0,02	1,18	0,09	0,02	12,51	2,64	41,32	0,66	83,73	0,77	0,01	0,01	875	2016
чай с сахаром	200	3,4	3,3	10,5	42,5	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,02	12,49	5,72	14,47	1,48	50,7	0,03	0,01	0,03	1415	2016
чай не-а-а-а-а	50	3,4	1,4	14,1	177,1	0,04	0,03	0,04	0,03	0,03	0,01	8,55	5,82	13,22	0,42	49,00	0,03	0,03	0,03	2012	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>25,0</b>	<b>23,7</b>	<b>78,5</b>	<b>612,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>1,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>33,42</b>	<b>43,43</b>	<b>176,76</b>	<b>6,64</b>	<b>458,01</b>	<b>6,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																					
помидор свежий	30	3,3	3,1	2,2	4,3	0,02	0,03	0,02	0,03	0,03	0,02	1,30	10,83	14,04	0,64	174,00	1,23	0,06	0,03	611	2015
шн из свиной котлеты с картошкой	200/10	1,5	4,3	7,4	74,3	0,04	1,25	0,25	0,66	0,03	0,03	48,93	12,39	41,32	0,07	259,07	4,39	0,02	0,03	72	2015
пюре картофельное	200	16,2	16,2	26,3	162,3	0,06	1,48	0,34	1,61	0,03	0,14	35,72	42,39	214,11	0,02	279,00	7,29	0,14	0,02	49	2012
салат из шпината	200	3,3	3,1	10,3	75,2	0,04	22,69	0,26	0,24	0,03	0,02	15,41	1,24	1,48	0,23	5,95	0,03	0,03	2012	1994	
сладкое яблоки варенье	30/50	3,1	3,3	24,3	114,4	0,06	0,03	0,03	0,68	0,03	0,02	13,32	14,02	27,00	0,03	64,00	0,03	0,03	0,03	2012	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26,2</b>	<b>23,8</b>	<b>69,1</b>	<b>679,2</b>	<b>0,22</b>	<b>26,12</b>	<b>0,15</b>	<b>4,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>115,34</b>	<b>91,18</b>	<b>308,47</b>	<b>4,62</b>	<b>771,02</b>	<b>17,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,2</b>	<b>47,5</b>	<b>147,6</b>	<b>1307,2</b>	<b>0,36</b>	<b>26,81</b>	<b>0,30</b>	<b>6,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,40</b>	<b>148,76</b>	<b>134,61</b>	<b>416,93</b>	<b>11,26</b>	<b>1229,04</b>	<b>18,01</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>		

6 день

Прием пищи, наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Себестоимость			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг			Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
Овсяная каша с фруктами и медом	200	5.9	7.3	33.8	223.8	0.08	0.44	0.04	0.05	0.08	0.11	58.74	0.12	12.04	0.02	100.00	0.12	0.01	0.01	0.01	2015	2015
Сыр	150	3.1	3.1	17.1	251.1	0.04	0.20	0.01	0.03	0.00	0.02	25.50	0.06	17.50	0.06	60.00	0.03	0.02	0.03	0.03	0.01	2015
Свежий салат с маслом	100	0.0	0.1	15.0	101.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	100.00	1.00	7.00	0.01	155.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Чай зеленый	50	0.0	0.0	0.0	76.0	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	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9.0</b>	<b>10.5</b>	<b>65.9</b>	<b>676.8</b>	<b>0.12</b>	<b>0.64</b>	<b>0.05</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</b>	<b>193.74</b>	<b>0.18</b>	<b>36.54</b>	<b>0.08</b>	<b>215.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																						
Овощной суп с картофелем	200	3.9	4.1	5.0	111.9	0.04	0.20	0.01	0.01	0.00	0.02	19.50	0.04	22.50	0.04	100.00	0.04	0.01	0.01	0.01	2015	2015
Суп с курицей и овощами	200	5.1	4.4	16.0	176.0	0.06	0.30	0.02	0.03	0.00	0.03	37.50	0.08	25.00	0.02	110.00	0.04	0.02	0.03	0.03	0.01	2015
Тушеный картофель с овощами	200	14.4	18.1	16.4	297.3	0.00	0.46	0.01	0.07	0.00	0.03	62.50	0.00	164.00	0.00	250.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	2015
Омлет с сыром и овощами	150	4.5	4.4	20.5	126.9	0.10	0.07	0.00	0.05	0.00	0.03	14.50	0.00	100.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Чай зеленый	50	0.0	0.0	0.0	76.0	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	2015
Хлеб с отрубями витаминный	200	0.0	0.0	0.0	114.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	14.00	0.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28.4</b>	<b>31.0</b>	<b>61.9</b>	<b>726.9</b>	<b>0.16</b>	<b>0.73</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>133.50</b>	<b>0.12</b>	<b>100.00</b>	<b>0.04</b>	<b>410.00</b>	<b>0.18</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.8</b>	<b>43.8</b>	<b>147.1</b>	<b>1270.0</b>	<b>0.28</b>	<b>1.37</b>	<b>0.08</b>	<b>0.24</b>	<b>0.08</b>	<b>0.32</b>	<b>327.24</b>	<b>0.30</b>	<b>166.54</b>	<b>0.12</b>	<b>625.00</b>	<b>0.33</b>	<b>0.10</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Фосф., мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Se, мкг	
<b>Завтрак</b>																					
Омлет картофельный с мясом свиным	300	19,8	21,9	3,9	377,9	0,04	0,29	0,44	0,21	0,41	0,62	125,14	22,41	29,57	0,41	289,47	24,59	0,07	0,04	30	2015
Сыр 1	120	2,4	1,5	3,3	75,8	0,04	0,04	0,11	0,00	0,00	0,13	44,47	16,89	14,00	0,03	175,70	0,00	0,03	0,00		2008
Чай зеленый	300	1,0	1,0	12,0	72,0	0,01	0,04	0,01	0,00	0,00	0,04	69,47	14,87	69,47	1,53	121,18	1,53	0,07	0,00	16,10	2015
Яблоко свежее	47	3,5	1,4	24,1	177,1	0,04	0,03	0,05	0,00	0,00	0,01	8,55	5,85	29,75	0,45	45,06	0,00	0,00	0,00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>27,8</b>	<b>26,2</b>	<b>44,9</b>	<b>622,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>0,41</b>	<b>0,80</b>	<b>223,90</b>	<b>54,13</b>	<b>103,64</b>	<b>0,89</b>	<b>610,96</b>	<b>26,19</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп куриный с овощами и грибами	300	3,5	3,1	1,3	7,9	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,44	7,66	17,56	0,37	84,96	0,00	0,00	0,00	5,1	2015
Суп картофельный с овощами и грибами	200	3,5	4,4	16,5	120,6	0,03	0,07	0,26	0,07	0,05	0,07	69,44	22,91	67,64	0,90	249,72	4,95	0,02	0,00	29,0	2015
Пюре картофельное с овощами и грибами	300	17,4	16,4	17,7	316,7	0,04	0,01	0,10	0,06	0,04	0,16	67,47	24,01	11,86	1,05	259,54	0,21	0,10	0,02	5,0	2015
Макаронные изделия отварные	150	5,0	4,9	24,9	102,0	0,07	0,07	0,20	1,10	0,05	0,02	12,54	7,54	41,31	0,95	63,37	0,77	0,01	0,01	5,00	2015
Камчатский краб	300	3,0	3,0	16,4	77,4	0,06	0,03	0,20	0,00	0,00	0,06	4,46	49	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	6,10	2015
Хлеб цельнозерновой витаминный	300	3,1	3,3	24,3	174,9	0,00	0,00	0,20	0,50	0,00	0,00	13,35	14,86	37,45	0,60	66,40	0,00	0,01	0,00		2015
Рис отварной белый	110	10,8	2,0	113,0	540,6	0,26	0,03	0,36	4,74	0,17	0,28	173,70	25,73	179,51	4,03	119,07	14,98	0,11	0,04		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,2</b>	<b>65,2</b>	<b>199,8</b>	<b>1479,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,53</b>	<b>1,34</b>	<b>6,75</b>	<b>0,50</b>	<b>1,19</b>	<b>427,90</b>	<b>116,17</b>	<b>477,44</b>	<b>10,01</b>	<b>1066,69</b>	<b>53,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>		



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Фосф., мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Сыр нежирный	200	22.5	21.4	22.9	464.2	0.18	10.89	0.43	0.18	0.03	0.03	45.76	50.54	245.80	0.03	525.51	12.00	0.10	0.02	39	2015
Сметана с маслом	200	1.5	12.9	10.1	162.9	0.04	0.09	0.11	0.03	0.03	0.03	5.21	2.24	14.53	0.21	23.63	0.03	3.00	0.03	14.5	2015
Чиа с лимониз	200	3.4	3.0	15.5	64.5	0.00	0.09	0.30	0.00	0.00	0.02	19.30	10.26	15.42	0.52	54.46	0.00	3.44	0.03	15.61	2015
Рис нежирный	50	3.5	1.4	34.1	177.1	0.04	0.03	0.35	0.00	0.01	0.01	8.55	2.82	29.22	0.42	45.00	0.03	0.00	0.03		2015
<b>Итого завтрак пищи:</b>	<b>480</b>	<b>28.4</b>	<b>45.8</b>	<b>73.1</b>	<b>818.8</b>	<b>0.24</b>	<b>11.01</b>	<b>0.94</b>	<b>0.21</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>79.11</b>	<b>66.28</b>	<b>305.55</b>	<b>0.78</b>	<b>334.61</b>	<b>15.03</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>		
<b>Обед</b>																					
Сыр нежирный	90	3.0	0.1	1.0	34	0.02	0.50	0.01	0.00	0.00	0.02	10.25	1.24	25.14	0.03	64.31	0.09	0.01	0.03		1009
Борщ по-домашнему	200	5.4	0.2	11.1	146.3	0.03	2.79	0.16	1.85	0.03	0.03	49.42	22.82	19.51	0.22	215.51	0.11	0.04	0.03	32	2015
Сметана с маслом	90	11.5	5.7	0.2	128.9	0.04	0.21	0.34	0.02	0.19	0.10	69.11	17.42	165.44	0.83	335.20	64.62	0.16	0.01	87	2015
Рис нежирный	150	5.3	2.7	30.1	200.2	0.03	0.09	0.32	0.05	0.02	0.01	11.99	25.04	42.51	0.51	54.10	0.04	0.03	0.03	132	2015
Квиноа с овощами и курицей	200	0.1	0.1	14.9	60.1	0.01	0.18	0.01	0.03	0.00	0.01	9.42	2.21	3.42	0.69	15.22	0.09	0.00	0.03	142	2015
Хлеб цельнозерновой витаминный	200	3.2	3.2	24.2	144.9	0.00	0.03	0.30	0.50	0.03	0.03	19.22	14.85	37.40	0.81	54.40	0.03	3.00	0.03		2015
Итого обеденная пища	<b>760</b>	<b>24.7</b>	<b>13.0</b>	<b>66.7</b>	<b>647.5</b>	<b>0.07</b>	<b>13.75</b>	<b>0.75</b>	<b>2.86</b>	<b>0.25</b>	<b>0.24</b>	<b>103.54</b>	<b>110.32</b>	<b>370.60</b>	<b>4.25</b>	<b>655.15</b>	<b>102.39</b>	<b>0.47</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.1</b>	<b>64.7</b>	<b>139.8</b>	<b>1466.2</b>	<b>0.31</b>	<b>24.76</b>	<b>1.69</b>	<b>3.07</b>	<b>0.31</b>	<b>0.30</b>	<b>202.15</b>	<b>176.60</b>	<b>676.15</b>	<b>5.43</b>	<b>1009.76</b>	<b>152.42</b>	<b>0.59</b>	<b>0.12</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Фосф., мг	Р, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мкг						
<b>Завтрак</b>																								
огурцы - консервированные	50	2,7	0,0	0,2	2,8	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	511	2015	
чай зеленый с сахаром и лимоном	200г	11,2	1,1	14,1	27,7	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
макароны варенные с маслом	150	5,5	4,0	24,9	22,5	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	12,54	7,64	41,50	0,65	63,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай зеленый с сахаром и лимоном	200г	11,2	1,1	14,1	27,7	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай зеленый с сахаром и лимоном	200г	11,2	1,1	14,1	27,7	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	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	570	29,5	26,3	20,3	68,0	0,01	0,63	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,54	7,64	41,50	0,65	63,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Обед</b>																								
чай зеленый с сахаром и лимоном	200г	11,2	1,1	14,1	27,7	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
суп овощной с курицей	200г	11,2	6,1	8,4	56,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
запеканка картофельная с фаршем и сыром	200г	14,5	11,9	30,5	287,4	0,15	14,55	0,16	1,61	0,11	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
чай зеленый с сахаром и лимоном	200г	11,2	1,1	14,1	27,7	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай зеленый с сахаром и лимоном	200г	11,2	1,1	14,1	27,7	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	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	715	19,0	19,1	108,6	678,9	0,15	22,34	0,16	4,70	0,11	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Всего за день		48,5	45,4	198,8	1377,8	0,16	24,63	0,16	7,50	0,22	0,25	0,25	0,25	25,99	11,12	82,75	1,30	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Фосф., мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Творог 10% жирности с ягодным соусом	300г	14.8	19.1	16.4	287.9	0.07	1.49	0.03	1.87	0.08	0.12	67.91	2.55	164.91	0.09	0.12	5.55	3.04	0.79	245	2015
Кефир 10% жирности	150г	3.2	3.1	22.9	141.3	0.14	10.74	0.01	0.24	0.08	0.10	28.19	26.67	86.76	1.26	785.41	8.46	3.04	0.03	375	2015
Чай с медом	200г	0.2	0.1	15.1	101.7	0.02	0.17	0.02	0.00	0.00	0.12	114.90	15.89	88.42	1.68	135.47	6.00	3.44	0.00	433	2008
Ягоды черники	50г	3.5	1.4	16.1	117.1	0.04	0.44	0.00	0.00	0.00	0.07	8.55	1.85	29.29	0.45	45.00	0.00	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>24.8</b>	<b>23.7</b>	<b>78.4</b>	<b>667.9</b>	<b>0.23</b>	<b>12.47</b>	<b>0.05</b>	<b>2.11</b>	<b>0.16</b>	<b>0.24</b>	<b>214.21</b>	<b>47.86</b>	<b>385.38</b>	<b>3.43</b>	<b>1014.17</b>	<b>17.05</b>	<b>3.48</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
Помидор свежий	50	0.9	0.1	2.3	4.9	0.02	0.03	0.08	0.02	0.00	0.02	7.56	10.89	14.14	0.54	1.44	1.29	3.14	0.79	611	2015
Суп картофельный с капустой, кабачком, сельдереем	200г	7.1	6.7	18.8	122.9	0.03	3.47	0.01	0.19	0.03	0.04	26.41	21.05	89.07	1.29	834.97	1.39	0.05	0.01	190	2015
Салат из свеклы	100	19.1	19.2	15.2	255.2	0.04	1.89	0.24	1.11	0.00	0.14	35.33	43.79	214.11	0.07	375.70	7.36	3.14	0.07	475	2015
Компот из свежих ягод	200	0.2	0.1	22.4	42.9	0.01	0.9	0.01	0.00	0.00	0.00	17.56	4.98	3.14	0.14	0.14	0.69	3.14	0.79	375	2011
Свекольно-ягодный витаминный	300г	3.1	0.5	24.3	114.4	0.04	0.44	0.00	0.00	0.00	0.07	10.55	14.85	37.60	0.60	64.90	0.03	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>31.4</b>	<b>28.5</b>	<b>102.1</b>	<b>797.1</b>	<b>0.27</b>	<b>14.79</b>	<b>0.34</b>	<b>4.54</b>	<b>0.03</b>	<b>0.27</b>	<b>99.96</b>	<b>111.36</b>	<b>580.71</b>	<b>4.89</b>	<b>1444.17</b>	<b>14.42</b>	<b>3.14</b>	<b>0.08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.2</b>	<b>56.2</b>	<b>181.5</b>	<b>1461.0</b>	<b>0.54</b>	<b>27.60</b>	<b>0.71</b>	<b>9.08</b>	<b>0.19</b>	<b>0.54</b>	<b>314.17</b>	<b>164.22</b>	<b>1235.08</b>	<b>10.34</b>	<b>2858.34</b>	<b>41.42</b>	<b>6.28</b>	<b>0.14</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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	С4, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	518,0	551,6	1145,0	14104,0	4,92	287,46	9,20	51,28	6,08	9,43	3,507,84	1,717,66	6,534,05	130,00	18,043,47	535,37	3,00	0,41	
Среднее значение за период	172,6	183,8	378,3	4701,3	1,64	95,82	3,07	17,09	2,03	3,14	1169,28	572,55	217,47	43,33	5981,15	178,46	1,00	0,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,4	15,4	49,9																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
дети 1-4 классы	551	774