

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ООО «КОП»

Е.В.Рыбакова



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАOU «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**

**2024 года**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6.2	7.6	45.3	240.3	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	8/4	2015
фрукт	180	0.7	0.7	17.1	82.1	0.04	7.20	0.01	1.13	0.00	0.03	25.92	12.96	17.82	3.56	500.40	3.60	0.02	0.00	0.00	2015	
какао с молоком	200	4.0	3.8	19.6	130.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.49	31.32	101.48	1.07	222.23	9.00	0.00	0.00	0.00	18/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>14.6</b>	<b>13.5</b>	<b>106.9</b>	<b>579.7</b>	<b>0.11</b>	<b>7.72</b>	<b>0.03</b>	<b>1.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>146.96</b>	<b>50.13</b>	<b>148.55</b>	<b>5.08</b>	<b>768.63</b>	<b>12.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	0.00	4/1	2015
рассольник со сметаной	200/5	1.4	3.1	10.3	75.3	0.05	3.69	0.17	0.95	0.00	0.04	23.78	16.46	37.01	0.59	273.61	2.97	0.02	0.00	0.00	10/2	2015
Кнели из мяса кур паровые	90	15.1	20.5	71.0	267.1	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	30/8.1	2015
макаронные изделия отварные	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	0.01	0.01	0.01	57/3	2015
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.80	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>26.1</b>	<b>28.6</b>	<b>166.5</b>	<b>727.2</b>	<b>0.19</b>	<b>9.69</b>	<b>0.20</b>	<b>3.17</b>	<b>0.08</b>	<b>0.10</b>	<b>68.84</b>	<b>49.05</b>	<b>141.38</b>	<b>3.04</b>	<b>487.33</b>	<b>5.53</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40.7</b>	<b>42.1</b>	<b>263.4</b>	<b>1 306.9</b>	<b>0.30</b>	<b>17.41</b>	<b>0.22</b>	<b>4.31</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>215.79</b>	<b>99.17</b>	<b>289.93</b>	<b>8.12</b>	<b>1 255.96</b>	<b>18.13</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
мяса кур отварное в соусе	90/50	16.5	20.8	14.9	200.1	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	5/9	2015
картофельное пюре	150	3.2	5.1	22.0	147.3	0.12	10.74	0.03	0.24	0.08	0.10	36.19	29.97	85.26	1.25	785.48	8.45	0.04	0.00	0.00	3/3	2015
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	15.3	101.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.31	14.89	78.35	0.21	155.69	9.00	0.00	0.00	0.00	17/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>26.3</b>	<b>30.4</b>	<b>77.1</b>	<b>576.3</b>	<b>0.20</b>	<b>11.26</b>	<b>0.05</b>	<b>0.24</b>	<b>0.08</b>	<b>0.22</b>	<b>153.05</b>	<b>50.71</b>	<b>192.87</b>	<b>1.90</b>	<b>987.17</b>	<b>17.45</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
огурец консервированный	60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	12.42	7.56	12.96	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
борщ из св. капусты со сметаной	200/5	1.8	5.0	11.0	96.8	0.04	8.65	0.17	1.81	0.00	0.04	42.34	18.99	39.43	0.93	273.44	4.64	0.02	0.00	0.00	3/2	2015
Тефтели из мяса говядины с молочным соусом	90/50	14.8	18.1	16.4	317.2	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	24/8	2015
каша гречневая вязкая	150	4.5	4.4	20.5	139.6	0.12	0.00	0.02	2.55	0.06	0.07	14.58	67.84	100.38	2.36	141.63	1.22	0.01	0.00	0.00	3/4	2015
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>25.7</b>	<b>27.9</b>	<b>83.7</b>	<b>719.5</b>	<b>0.23</b>	<b>9.93</b>	<b>0.18</b>	<b>5.34</b>	<b>0.06</b>	<b>0.16</b>	<b>96.88</b>	<b>118.96</b>	<b>205.40</b>	<b>5.99</b>	<b>614.68</b>	<b>5.86</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.0</b>	<b>58.3</b>	<b>160.8</b>	<b>1 295.8</b>	<b>0.42</b>	<b>21.19</b>	<b>0.23</b>	<b>5.58</b>	<b>0.14</b>	<b>0.38</b>	<b>249.93</b>	<b>169.67</b>	<b>398.27</b>	<b>7.89</b>	<b>1 601.85</b>	<b>23.31</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	27.4	16.6	35.1	200.3	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	9/5	2015
бутерброд с маслом	20/15	1.5	12.9	10.9	100.3	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	1/13	2015
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
батон нарезной	50	6.1	2.3	41.5	211.7	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.24	9.75	48.73	0.75	76.64	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>35.3</b>	<b>31.9</b>	<b>98.0</b>	<b>555.8</b>	<b>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>31.43</b>	<b>19.47</b>	<b>63.56</b>	<b>2.23</b>	<b>127.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
салат из свежей капусты с маслом растительным	60	0.1	0.9	23.5	60.2	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	11/1	2015
суп пюре из картофеля с гренками	200/10	3.5	3.2	19.3	120.3	0.08	4.85	0.18	0.42	0.03	0.09	61.99	24.63	74.90	0.90	413.41	6.83	0.02	0.00	0.00	27/2	2015
мясо кур отварное в соусе	90/50	24.7	27.8	104.0	216.1	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	2/9	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.7	4.6	38.5	209.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	12.00	26.00	79.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008
компот из ягод	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	0.00	375	2011
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>36.0</b>	<b>36.9</b>	<b>231.1</b>	<b>810.7</b>	<b>0.18</b>	<b>28.85</b>	<b>0.21</b>	<b>1.91</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>101.43</b>	<b>75.41</b>	<b>200.61</b>	<b>2.75</b>	<b>584.03</b>	<b>7.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71.3</b>	<b>68.8</b>	<b>329.1</b>	<b>1 366.5</b>	<b>0.25</b>	<b>28.93</b>	<b>0.21</b>	<b>1.91</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>	<b>132.86</b>	<b>94.87</b>	<b>264.18</b>	<b>4.98</b>	<b>711.16</b>	<b>7.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
рагу из мяса кур	200	22.8	31.4	22.6	282.3	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	3/9	2015
бутерброд с сыром	20/30	6.2	6.7	10.3	127.4	0.03	0.14	0.05	0.06	0.00	0.08	199.80	12.60	129.00	0.34	37.40	0.00	0.01	0.00	0.00	3	2008
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015	
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>33.0</b>	<b>39.5</b>	<b>68.3</b>	<b>580.3</b>	<b>0.07</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>225.54</b>	<b>28.17</b>	<b>173.08</b>	<b>2.27</b>	<b>133.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	4/1	2015	
суп картофельный с макарон изделиями с цыпленком	200/25	7.1	8.7	18.8	182.5	0.09	5.42	0.22	2.12	0.00	0.08	26.41	23.83	86.67	1.29	434.97	5.36	0.05	0.01	18/2	2015	
Котлета рыбная "Любительская" с соусом молочным	90/50	12.6	11.8	48.6	243.2	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	3/90	2004	
картофельное пюре	150	3.2	5.1	22.0	147.3	0.12	10.74	0.03	0.24	0.08	0.10	36.19	29.97	85.26	1.25	785.48	8.45	0.04	0.00	3/3	2015	
кисель ягодный	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.39	1.89	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	8/10	2015	
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>27.0</b>	<b>26.0</b>	<b>143.6</b>	<b>809.1</b>	<b>0.29</b>	<b>22.16</b>	<b>0.26</b>	<b>3.40</b>	<b>0.08</b>	<b>0.23</b>	<b>98.14</b>	<b>78.94</b>	<b>239.25</b>	<b>4.03</b>	<b>1370.41</b>	<b>15.61</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.0</b>	<b>65.5</b>	<b>211.7</b>	<b>1389.3</b>	<b>0.36</b>	<b>22.38</b>	<b>0.31</b>	<b>3.46</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>323.68</b>	<b>107.11</b>	<b>412.33</b>	<b>6.30</b>	<b>1504.31</b>	<b>15.61</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
биточки или котлеты из мяса говядины по-белорусски с соусом молочным	90/50	21.5	26.4	4.0	339.8	0.06	0.63	0.06	1.75	0.32	0.18	47.86	25.02	204.43	2.70	422.79	12.18	0.06	0.00	16/8.	2015
макаронные изделия отварные	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	0.01	0.01	57/3	2015
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>31.0</b>	<b>32.5</b>	<b>74.3</b>	<b>713.8</b>	<b>0.17</b>	<b>0.71</b>	<b>0.08</b>	<b>2.93</b>	<b>0.40</b>	<b>0.23</b>	<b>86.14</b>	<b>48.14</b>	<b>289.88</b>	<b>5.58</b>	<b>582.86</b>	<b>12.94</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
помидор свежий	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	6/1	2015
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.8	4.0	7.4	74.0	0.04	11.25	0.25	0.99	0.00	0.05	48.93	18.99	41.09	0.87	259.07	4.30	0.02	0.00	7/2	2015
плов из мяса кур	200	19.7	19.2	78.0	430.2	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	4/9	2015
напиток из шиповника	200	0.3	0.1	18.9	79.2	0.01	52.00	0.09	0.34	0.00	0.02	13.41	3.24	1.44	0.23	5.65	0.00	0.00	0.00	20/10	1994
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26.2</b>	<b>23.8</b>	<b>130.8</b>	<b>712.2</b>	<b>0.13</b>	<b>69.25</b>	<b>0.42</b>	<b>2.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>80.25</b>	<b>47.88</b>	<b>94.37</b>	<b>2.55</b>	<b>503.22</b>	<b>5.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.2</b>	<b>56.3</b>	<b>205.1</b>	<b>1 426.0</b>	<b>0.30</b>	<b>69.97</b>	<b>0.50</b>	<b>5.47</b>	<b>0.40</b>	<b>0.34</b>	<b>166.39</b>	<b>96.02</b>	<b>384.25</b>	<b>8.12</b>	<b>1 086.08</b>	<b>18.44</b>	<b>0.10</b>	<b>0.02</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	1, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
каша молочная дружба (пшено, рис) с маслом сливочным	200/5	5.6	7.3	33.8	223.8	0.09	0.44	0.04	0.65	0.08	0.11	98.64	31.35	123.66	0.73	180.72	8.73	0.01	0.00	23/4	2015
Фрукт	180	0.7	0.7	17.1	82.1	0.04	7.20	0.01	1.13	0.00	0.03	25.92	12.96	17.82	3.56	500.40	3.60	0.02	0.00		2015
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	15.3	101.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.31	14.89	78.35	0.21	155.69	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>12.9</b>	<b>12.5</b>	<b>91.1</b>	<b>534.8</b>	<b>0.20</b>	<b>8.16</b>	<b>0.06</b>	<b>1.78</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>241.42</b>	<b>65.05</b>	<b>249.08</b>	<b>4.95</b>	<b>882.81</b>	<b>21.33</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
отварная свекла с маслом рапительным	60	0.9	4.7	5.0	65.8	0.01	2.35	0.00	2.10	0.00	0.02	19.58	11.64	22.84	0.74	169.34	4.12	0.01	0.00	28/1	2015
суп картофельный с бобовыми	200	5.1	4.4	19.0	136.5	0.16	5.60	0.32	3.33	0.00	0.07	37.29	33.46	78.57	1.82	513.63	4.97	0.03	0.00	19/2	2015
Тефтели из мяса кур с молочным соусом	90/50	14.8	18.1	65.1	287.9	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	24/8	2015
каша гречневая вязкая	150	4.5	4.4	20.5	139.6	0.12	0.00	0.02	2.55	0.06	0.07	14.58	67.84	100.38	2.36	141.63	1.22	0.01	0.00	3/4	2015
Чай с Лимоном	200/5	0.4	0.0	10.6	45.2	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.52	58.65	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>29.4</b>	<b>31.9</b>	<b>144.6</b>	<b>789.8</b>	<b>0.35</b>	<b>8.83</b>	<b>0.34</b>	<b>8.95</b>	<b>0.06</b>	<b>0.19</b>	<b>100.78</b>	<b>138.05</b>	<b>255.42</b>	<b>7.35</b>	<b>947.75</b>	<b>10.31</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.4</b>	<b>44.4</b>	<b>235.8</b>	<b>1 324.6</b>	<b>0.55</b>	<b>17.00</b>	<b>0.40</b>	<b>10.73</b>	<b>0.14</b>	<b>0.45</b>	<b>342.20</b>	<b>203.10</b>	<b>504.49</b>	<b>12.30</b>	<b>1 830.56</b>	<b>31.64</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Н, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
омлет натуральный с маслом сливочным	200	19.8	31.6	3.6	310.2	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	2/6	2015
ЙОГУРТ	120	2.4	1.8	3.6	57.6	0.04	0.84	0.03	0.00	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.00	175.20	0.00	0.02	0.00		2008
чай с молоком	200	1.8	1.6	12.8	72.6	0.01	0.34	0.01	0.00	0.00	0.07	66.17	14.87	50.83	1.52	123.35	4.50	0.00	0.00	16/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>27.6</b>	<b>36.3</b>	<b>44.9</b>	<b>567.5</b>	<b>0.09</b>	<b>1.18</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.29</b>	<b>218.72</b>	<b>37.52</b>	<b>194.08</b>	<b>1.97</b>	<b>344.55</b>	<b>4.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
огурец консервированный	60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	12.42	7.56	12.96	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
суп пюре из разных овощей с гречками	200/10	3.5	4.4	16.6	120.6	0.07	5.52	0.26	0.62	0.06	0.07	62.44	22.97	67.04	0.90	249.22	4.98	0.02	0.00	29/2	2015
биточки из мяса кур с молочным соусом	90/50	17.5	19.6	74.0	280.5	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	5/9	2015
макаронные изделия отварные	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	0.01	0.01	57/3	2015
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30.6</b>	<b>29.0</b>	<b>170.2</b>	<b>804.4</b>	<b>0.20</b>	<b>6.72</b>	<b>0.29</b>	<b>2.78</b>	<b>0.14</b>	<b>0.12</b>	<b>106.22</b>	<b>54.72</b>	<b>159.16</b>	<b>3.08</b>	<b>463.09</b>	<b>5.75</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.3</b>	<b>65.3</b>	<b>215.1</b>	<b>1 371.9</b>	<b>0.29</b>	<b>7.90</b>	<b>0.32</b>	<b>2.78</b>	<b>0.14</b>	<b>0.41</b>	<b>324.93</b>	<b>92.24</b>	<b>353.25</b>	<b>5.04</b>	<b>807.64</b>	<b>10.25</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
рагу из мяса кур	220	14.7	15.2	56.0	225.4	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	3/9	2015
бутерброд с маслом	20/10	1.5	12.9	10.1	163.0	0.02	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	5.22	2.34	14.55	0.21	20.65	0.00	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
чай с лимоном	200/10	0.4	0.0	15.5	64.5	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.02	19.08	10.26	15.82	1.52	58.80	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20.3</b>	<b>29.5</b>	<b>106.5</b>	<b>580.0</b>	<b>0.06</b>	<b>0.88</b>	<b>0.11</b>	<b>0.33</b>	<b>0.23</b>	<b>0.05</b>	<b>32.85</b>	<b>18.45</b>	<b>59.62</b>	<b>2.18</b>	<b>125.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
борщ из св. капусты со сметаной	200/5	5.4	9.2	11.1	149.0	0.05	8.79	0.18	1.85	0.00	0.07	47.42	22.43	70.57	1.22	315.51	6.11	0.04	0.00	0.00	3/2	2015
котлета рыбная с маслом	90/5	11.5	13.0	49.0	225.5	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	9/7	2015
рис припущенный	150	3.6	3.7	38.1	200.2	0.03	0.00	0.02	0.33	0.06	0.02	11.99	25.04	72.83	0.51	54.02	0.74	0.02	0.01	0.01	60/3	2015
компот из свежих фруктов и кураги	200	0.0	0.0	14.9	60.1	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	0.00	9.42	2.21	0.45	0.09	13.59	0.09	0.00	0.00	0.00	1/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24.7</b>	<b>26.3</b>	<b>138.9</b>	<b>758.0</b>	<b>0.16</b>	<b>14.95</b>	<b>0.21</b>	<b>3.25</b>	<b>0.06</b>	<b>0.14</b>	<b>92.93</b>	<b>72.90</b>	<b>206.76</b>	<b>3.32</b>	<b>531.94</b>	<b>8.74</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45.0</b>	<b>55.8</b>	<b>245.4</b>	<b>1 338.0</b>	<b>0.22</b>	<b>15.83</b>	<b>0.32</b>	<b>3.58</b>	<b>0.29</b>	<b>0.19</b>	<b>125.78</b>	<b>91.35</b>	<b>266.38</b>	<b>5.50</b>	<b>657.39</b>	<b>8.74</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
огурец консервированный	30	0.2	0.0	0.5	3.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.21	3.78	6.48	0.16	42.30	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
котлета куриная с молочным соусом	90/50	11.2	17.1	14.7	200.0	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		
макаронные изделия отварные	150	5.5	4.7	34.9	145.0	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	57/3	2015
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	15.3	101.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.11	108.31	14.89	78.35	0.21	155.69	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00			2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23.6</b>	<b>26.3</b>	<b>90.3</b>	<b>577.7</b>	<b>0.08</b>	<b>1.12</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>123.07</b>	<b>24.52</b>	<b>114.08</b>	<b>0.82</b>	<b>243.99</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
салат из свежей капусты с маслом растительным	60	0.1	0.9	23.5	102.4	0.00	0.84	0.02	0.39	0.00	0.00	5.74	1.20	2.43	0.07	11.44	0.19	0.00	0.00	11/1	2015	
суп из овощей со сметаной	200/5	1.6	6.1	8.8	96.8	0.05	6.85	0.17	2.32	0.00	0.04	30.86	17.53	40.60	0.73	299.76	3.57	0.02	0.00	15/2	2015	
запеканка картофель. фарширов. отварным мясом гов. с овощами	200	14.5	11.9	52.8	367.0	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	41/8	2015	
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	6/10	2015	
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00			2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>19.9</b>	<b>19.1</b>	<b>128.9</b>	<b>758.4</b>	<b>0.11</b>	<b>7.68</b>	<b>0.19</b>	<b>3.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>55.41</b>	<b>35.38</b>	<b>80.84</b>	<b>1.70</b>	<b>376.90</b>	<b>3.76</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.5</b>	<b>45.5</b>	<b>219.2</b>	<b>1 336.1</b>	<b>0.19</b>	<b>8.80</b>	<b>0.21</b>	<b>3.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>178.48</b>	<b>59.90</b>	<b>194.92</b>	<b>2.52</b>	<b>620.89</b>	<b>12.76</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Тефтели из мяса говядины с молочным соусом	90/50	14.8	18.1	16.4	188.2	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	24/8	2015
картофельное пюре	150	3.2	5.1	22.0	96.0	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	3/3	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	15.1	101.7	0.03	0.60	0.02	0.00	0.00	0.12	114.56	19.89	86.83	1.56	196.16	9.00	0.00	0.00	430	2008
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24.8</b>	<b>27.7</b>	<b>78.4</b>	<b>513.0</b>	<b>0.07</b>	<b>0.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>123.11</b>	<b>25.74</b>	<b>116.08</b>	<b>2.01</b>	<b>242.16</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
помидор свежий	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	6/1	2015
суп картофельный с макарон изделиями с цыпленком	200/25	7.1	8.7	18.8	182.5	0.09	5.42	0.22	2.12	0.00	0.08	26.41	23.83	86.67	1.29	434.97	5.36	0.05	0.01	18/2	2015
плов из мяса кур	200	19.7	19.2	77.8	393.0	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	4/9	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>31.3</b>	<b>28.4</b>	<b>145.6</b>	<b>796.9</b>	<b>0.18</b>	<b>13.22</b>	<b>0.30</b>	<b>3.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>61.68</b>	<b>58.06</b>	<b>146.61</b>	<b>2.86</b>	<b>751.39</b>	<b>7.16</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.2</b>	<b>56.1</b>	<b>224.0</b>	<b>1 309.9</b>	<b>0.25</b>	<b>13.82</b>	<b>0.32</b>	<b>3.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>184.79</b>	<b>83.80</b>	<b>262.69</b>	<b>4.87</b>	<b>993.54</b>	<b>16.16</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	526,6	558,1	2309,6	13465,0	3.15	223.22	3.04	44.94	1.27	2.97	2 244.84	1 097.24	3 330.68	65.65	11 069.38	162.16	0.70	0.11
Среднее значение за период	52.7	55.8	231.0	1 346.5	0.31	22.32	0.30	4.49	0.13	0.30	224.48	109.72	333.07	6.56	1 106.94	16.22	0.07	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	37.3	47.1															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
завтрак 1-4 классы	555	774