

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «КОП»

Виталия Л.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ № 8 им. А.Г. Махнева

О.А. Козлова



**Примерное 10 дневное меню с
расчетом калорийности блюд для
школьников 5 - 11 классы в
общеобразовательных
учреждениях**

2023 – 2024 учебный год

1 день

Примерный перечень наименований блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин						Минеральные вещества						№ рецептур	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	К, мг	Na, мг	Cl, мг			К, мг	Se, мг
Завтрак																					
Каша из овсяной муки с маслом сливочным	200г	8,7	7,3	48,7	200,1	0,14	0,58	0,14	0,05	0,05	0,15	124,44	22,16	161,17	0,60	211,03	16,41	0,02	0,01	8-4	2015
Фрукт	200г	3,1	3,1	19,3	81,2	0,05	1,03	0,01	1,26	0,00	0,05	29,50	14,40	11,40	0,86	66,49	4,00	0,02	0,00		2015
Каша из пшеницы	200г	4,3	3,5	16,5	130,3	0,05	0,69	0,02	0,00	0,00	0,11	117,49	3,32	101,48	1,07	222,23	8,00	0,00	0,00	9-10	2015
Сырок творожный	20г	2,2	3,9	13,3	76,2	0,14	0,09	0,01	0,00	0,00	0,11	3,17	3,61	17,53	0,27	27,60	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за период пищи:	422	18,8	14,3	102,7	500,8	0,38	2,30	0,07	1,61	0,00	0,36	271,53	40,27	280,08	1,93	600,35	24,41	0,04	0,01		
Обед																					
Омлет с беконом	100г	3,5	3,1	7,5	142,0	0,02	10,00	0,01	0,10	0,01	0,04	23,50	14,00	42,00	1,00	14,00	1,00	0,02	0,00	4-1	2015
Рисовый суп с мясом	250г	9,7	9,3	12,7	121,3	0,07	4,69	0,22	1,20	0,00	0,00	35,50	24,20	84,10	1,00	205,54	8,47	0,00	0,01	10-2	2015
Салат из мяса курицы с овощами	100г	19,7	22,0	0,3	287,3	0,07	0,79	0,10	1,62	0,22	0,13	63,51	21,21	69,10	1,50	239,16	5,81	0,10	0,02	20-9-1	2015
Суп из овощей с макаронами	100г	0,5	5,5	41,0	201,2	0,01	0,00	0,01	1,12	0,01	0,03	15,15	2,05	49,64	1,14	77,78	0,60	0,01	0,01	3-5	2015
Компот из сухофруктов	200г	3,3	3,3	9,7	29,7	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6-10	2015
Салат из овощей с яблоком	200г	3,3	3,4	19,8	100,6	0,06	0,03	0,00	1,03	0,00	0,03	0,43	12,35	28,21	29	35,90	1,12	0,00	0,00		2015
Итого за период пищи:	690	33,8	37,8	91,9	819,7	0,24	12,47	0,24	2,97	0,24	0,24	164,53	62,73	280,22	6,62	607,61	20,31	0,12	0,04		
Всего за день:		47,5	51,1	198,1	1420,5	0,47	24,66	0,45	6,68	0,38	0,60	476,21	102,16	612,22	1,93	1208,96	44,72	0,22	0,05		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	К, мг	Na, мг			
Завтрак																					
Чай с сахаром в соусе	100г	11.8	14.8	10.9	223	0.06	0.49	0.06	0.05	0.05	0.10	29.50	10.00	0.05	0.05	155.20	4.95	0.07	0.01	59	2015
Круассаны с шоколадом	100	2.5	6.2	28.4	176.7	0.12	1.09	0.01	0.29	0.09	0.11	42.41	13.66	0.03	0.03	642.74	10.14	0.04	0.03	30	2015
Сладкая выпечка с маком	100	2.9	2.1	15.3	101.9	0.02	0.22	0.02	0.00	0.00	0.11	10.51	14.89	0.05	0.01	166.45	6.00	0.04	0.03	17.0	2015
Чай с сахаром	50	5.9	7.4	5.4	111.9	0.03	0.24	0.03	0.02	0.02	0.05	14.75	5.00	0.02	0.02	82.60	2.47	0.03	0.01	29.5	2015
Итого завтрак пищи:	350	22.2	25.5	117.2	624.0	0.23	1.81	0.10	0.33	0.16	0.27	97.07	42.55	0.10	0.11	2064.99	31.56	0.18	0.08		
Обед																					
Суп куриный с овощами	100	3.8	0.1	1.9	59	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	20.70	1.00	0.01	0.01	141.14	0.03	0.01	0.00	5.1	2015
Борщ из св. капусты со сметаной	250г	7.2	1.3	13.8	128.5	0.07	0.61	0.01	0.26	0.03	0.07	65.57	21.90	0.02	0.02	245.58	6.14	0.02	0.01	22	2015
Пирог из мяса говядины с маком и соусом	170г	19.9	17.9	10.3	307.5	0.02	0.21	0.03	0.13	0.03	0.12	31.29	22.66	0.08	0.01	410.28	13.26	0.04	0.03	17.4	2015
Паштет из печени говяжьей	150	1.5	2.4	24.9	162.9	0.14	0.09	0.00	0.02	0.02	0.02	17.51	21.29	0.03	0.02	169.28	1.47	0.01	0.00	2.4	2015
Чай с сахаром	200	0.4	0.1	0.5	40.5	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	17.14	2.72	0.01	0.01	50.00	0.03	0.00	0.00	4.10	2015
Хлеб хрустящий витаминный	300г	3.2	3.3	24.3	174.9	0.03	0.23	0.00	0.10	0.03	0.02	13.25	14.85	0.02	0.01	64.42	0.03	0.01	0.00		2015
Итого обедом пищи:	840	31.6	30.4	83.2	776.9	0.26	1.17	0.04	0.41	0.08	0.24	117.32	62.49	0.16	0.07	1024.42	30.85	0.08	0.04		
Всего за день:		53.8	55.9	170.5	1404.6	0.49	2.98	0.14	0.74	0.24	0.51	214.39	105.04	0.26	0.18	3089.41	62.41	0.26	0.12		

1 день

Прием пищи, наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный						Минеральные вещества						№ рецептуры	Себестоимость			
		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			Se, мг		
Завтрак																						
Запеканка творожная со сметаной и яблоком	200г	21.0	18.8	39.8	458.5	0.07	0.42	0.10	1.10	0.15	0.4	259.00	25.60	14.00	0.00	299.40	2.50	0.07	0.04	315	2015	
Омлет с мясом	200г	1.0	10.0	10.0	100.0	0.04	0.09	0.11	0.09	0.09	0.04	0.20	0.20	14.00	0.21	20.40	0.00	0.00	0.00	14.0	2015	
Офенил напиток с мяском	200	0.0	0.1	10.0	10.0	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	2015	
Яблоко свежее	50	0.0	0.4	10.0	40.0	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	2015	
Итого за прием пищи:	480	22.0	29.3	69.8	608.5	0.11	0.51	0.11	1.10	0.15	0.4	259.00	25.60	14.00	0.00	299.40	2.50	0.07	0.04			
Обед																						
Суп из свежих овощей с маслом растительным	100	0.0	1.0	0.0	10.0	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	14	2015
Суп картофельный с мясом	200г	4.0	3.0	20.0	140.0	0.10	0.20	0.21	0.00	0.04	0.10	20.00	20.00	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Макаронные изделия	100г	10.0	0.0	0.0	40.0	0.11	0.00	0.11	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	
Рис пропаренный	100	4.4	0.0	40.0	160.0	0.04	0.00	0.04	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	
СМПС (из СВЯЖИХ ЯБЛ)	200	0.0	0.1	10.0	40.0	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	2015	
Хлеб «Бородинский» витаминный	200г	0.0	0.0	20.0	80.0	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	2015	
Итого за прием пищи	700	14.4	4.1	100.0	400.0	0.15	0.20	0.36	0.00	0.04	0.10	20.00	20.00	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		36.4	33.4	170.0	1008.5	0.26	0.71	0.47	1.10	0.15	0.5	279.00	45.60	14.00	0.00	339.40	4.50	0.07	0.04			

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, мг	В2, мг	Са, мг	Фосф., мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг			Se, мг		
Завтрак																						
чай, нежирный	200	28,0	28,0	28,0	520,3	0,00	13,61	0,04	4,48	0,00	0,00	0,00	67,53	0,00	287,41	0,00	0,00	17,09	0,22	0,00	09	2015
булгур с овощами	200г	5,1	5,1	10,0	108,7	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	100,00	0,00	30,00	0,00	0,00	3	2008	
булгур с сахаром	200	1,4	1,0	10,0	47,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	10,00	0,00	30,00	0,00	0,00	1410	2015	
булгур с маслом	40	3,5	1,4	14,0	177,1	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	1,00	29,70	0,40	45,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	555	37,6	45,8	73,9	856,6	0,04	13,80	0,04	4,48	0,00	0,00	0,00	204,37	20,00	407,11	0,40	0,00	17,09	0,22	0,00		
Обед																						
суп куриный	100	3,7	0,1	2,0	4,9	0,03	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	20,00	14,00	42,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	411	2015
суп картофельный с мясом, луком, морковью	250г	7,0	9,4	23,4	200,7	0,11	8,73	0,27	2,63	0,00	0,00	0,00	30,00	32,00	28,76	60,00	0,00	33,00	0,00	0,00	180	2015
котлеты рыбные с соусом сливочным	100г	12,0	0,9	9,4	170,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,00	114,00	0,00	0,00	330	2004
чай сладкий, сахар	100	3,5	0,0	10,0	176,1	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	10,00	0,00	0,00	30	2015
компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	20,0	12,8	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	810	2015
алко-бастьяки витаминные	300г	1,0	0,0	24,0	14,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	855	30,6	28,3	114,4	790,9	0,14	18,73	0,27	2,63	0,00	0,00	0,00	102,77	147,00	207,76	0,00	0,00	154,01	0,00	0,00		
Всего за день:		68,2	69,1	188,3	1650,5	0,18	44,51	1,36	17,12	0,00	0,00	0,00	437,14	237,00	559,87	0,40	0,00	167,10	0,22	0,00		

4 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, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Биточки из мяса гов. по белорусск.	100	18.3	19.9	9.2	286.0	0.08	0.03	0.02	1.04	0.03	0.11	19.51	22.10	15.70	2.41	221.16	0.15	0.05	0.09	145	2015
картонные изделия овсяные	150	8.9	3.9	41.9	244.2	0.06	0.03	0.11	1.42	0.09	0.03	15.25	6.05	49.64	1.14	25.28	0.62	0.01	0.01	875	2016
чай с молоком	200	1.5	1.9	12.1	72.9	0.01	0.04	0.01	0.01	0.01	0.01	89.17	14.87	63.43	1.62	121.18	4.53	0.01	0.01	1610	2015
Резюме блюда	450	28.7	25.7	63.2	599.1	0.15	0.10	0.13	2.46	0.13	0.15	113.93	42.02	128.77	4.17	257.62	0.77	0.06	0.11		
Итого за прием пищи:	550	39.2	29.7	86.8	720.4	0.19	0.14	0.24	3.94	0.25	0.26	139.15	58.09	188.44	5.91	383.02	1.54	0.12	0.22		
Обед																					
котлето свиная	100	11	3.2	9.1	223	0.05	0.03	0.12	0.79	0.03	0.05	12.91	18.03	23.46	0.63	22.08	0.01	0.01	0.01	81	2016
шницель свиной с соусом сметанным	250г/шт	21	4.5	8.7	244	0.07	0.03	0.13	1.30	0.04	0.07	66.73	22.80	47.91	1.02	239.26	4.95	0.02	0.01	72	2015
суп овощной с курицей	250г	14.7	14.3	44.1	451.5	0.11	0.85	0.47	1.89	0.03	0.12	44.10	64.12	267.63	0.23	245.37	6.07	0.17	0.03	49	2015
салат из шпината	200	3.3	9.1	10.3	75.2	0.01	0.06	0.06	0.34	0.03	0.02	13.41	1.24	1.48	0.29	3.97	0.01	0.01	2010	1994	
суп картофельный мясной	300г	3.1	3.3	24.3	144.9	0.06	0.03	0.03	0.68	0.03	0.05	13.55	11.05	37.50	0.53	94.06	0.01	0.01	0.01		
Итого за прием пищи:	950	31.8	29.1	85.7	783.8	0.27	1.24	0.61	3.61	0.13	0.24	127.19	112.69	378.24	2.89	544.66	11.02	0.21	0.06		
Всего за день:		62.2	57.1	160.5	1523.7	0.46	2.48	1.24	7.27	0.28	0.49	246.14	164.78	666.01	7.16	897.68	12.03	0.27	0.17		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг			
Завтрак																						
каша молочная с фруктами и рисом с изюмом сливочным	250г	8.3	8.9	33.9	241.7	0.06	0.65	0.34	0.25	0.08	0.12	0.29	0.23	0.10	144.12	0.60	233.49	12.09	1.0	0.79	234	2015
булочки	25г	1.7	1.7	28.5	111.5	0.02	0.09	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	26.03	0.01	636.06	0.03	0.03	0.03		2008	
компот из фруктов с изюмом	200	2.0	2.1	15.0	101.9	0.02	0.22	0.02	0.01	0.01	0.11	0.09	0.14	14.89	0.21	165.46	0.00	0.04	0.03	1744	2015	
чай с лимоном	40	3.5	1.4	24.1	127.1	0.04	0.03	0.04	0.01	0.01	0.01	0.01	0.45	0.02	45.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015	
Итого завтрак пищи:	750	13.8	14.4	90.6	580.1	0.12	0.99	0.38	0.26	0.09	0.23	0.40	0.37	179.04	0.82	934.55	12.09	1.04	0.85			
Обед																						
отварная свекла с изюмом растительным	100	1.4	0.5	0.4	105.7	0.01	0.50	0.00	0.50	0.00	0.03	0.03	0.03	19.43	0.04	262.24	0.09	0.04	0.79	251	2015	
суп картофельный с кабачком	250	6.4	5.5	23.8	170.6	0.00	0.09	0.40	4.16	0.03	0.04	0.04	0.04	1.02	0.01	642.01	0.21	0.04	0.09	190	2015	
салат из овощей с говядиной с молочным соусом	170г	10.0	19.0	11.9	211.4	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.14	0.04	0.07	26.87	0.03	265.24	0.06	0.03	0.03	244	2015	
паштет из печени с картофелем	150	5.4	5.0	24.9	107.5	0.14	0.09	0.00	0.00	0.01	0.08	0.09	0.13	12.44	0.03	169.07	0.04	0.01	0.79	34	2015	
чай с лимоном	40г	0.4	0.1	10.9	46.2	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.26	0.02	58.62	0.03	0.00	0.03	0.00	1510	2015	
хлеб с отрубями витаминный	200г	3.0	3.0	26.0	143.9	0.03	0.09	0.00	0.00	0.01	0.02	0.02	0.02	14.86	0.01	66.90	0.01	0.01	0.01		2015	
Итого обед пищи:	616	36.2	30.2	109.6	629.2	0.19	1.17	0.41	4.16	0.04	0.27	0.17	0.17	162.51	0.12	1067.06	0.41	0.10	0.82			
Всего за день:		47.7	53.1	208.2	1511.3	0.31	2.16	0.79	12.60	0.13	0.50	0.57	0.54	408.40	1.14	1941.61	12.50	1.14	0.87			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Омлет на 2 яйца с маслом сливочным	250	24,7	29,4	4,9	472,5	0,11	0,29	0,59	6,21	4,29	0,77	109,96	22,09	7,72	4,27	101,56	42,14	0,06	0,35	29	2015
Сырники	120	2,4	1,5	9,3	27,8	0,04	0,04	0,11	0,00	0,00	0,00	1,44	16,80	14,00	0,00	176,00	0,00	0,00	0,00	208	2008
Чай с молоком	200	1,9	1,9	12,1	12,9	0,01	0,24	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,87	60,47	1,60	121,19	4,60	0,00	600	2015
Результат приема	47	3,5	1,4	24,1	177,1	0,14	0,60	0,97	6,60	0,00	0,77	8,55	1,89	29,79	0,45	49,00	0,00	0,00	0,00	2045	
Итого за прием пищи:	520	32,8	44,2	45,8	729,9	0,24	1,14	1,99	12,81	4,29	1,14	207,39	43,66	66,60	6,73	726,51	47,64	0,17	0,35		
Обед																					
Омлет консервированный	100	3,5	3,1	1,9	12,9	0,14	0,39	0,79	0,00	0,00	0,00	20,11	17,60	21,60	0,64	141,00	0,00	0,00	0,00	5-1	2015
Суп картофельный с овощами и грибами	250/100	4,2	6,3	10,7	142,9	0,06	6,66	0,31	0,74	0,07	0,04	74,19	27,29	19,17	1,07	299,11	1,50	0,02	0,00	290	2015
Гарниж из риса с овощами и грибами	130/80	19,3	11,9	19,4	346,4	0,19	0,80	0,34	1,41	0,04	0,14	71,37	26,66	189,47	1,72	260,60	0,68	0,11	0,02	5-9	2015
Мясное блюдо с овощами	150	9,9	9,9	41,9	244,2	0,28	0,67	0,35	1,42	0,09	0,09	19,39	9,09	49,09	1,14	173,20	0,92	0,00	0,00	5-10	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	0,0	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0-10	2015	
Хлеб с витаминными добавками	200/2	9,1	9,1	14,1	14,9	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	19,39	14,86	37,46	0,00	66,40	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи	800	34,8	32,4	126,3	508,3	0,33	9,42	0,47	4,56	0,20	0,23	200,96	72,09	777,60	7,97	800,11	10,03	0,17	0,04		
Всего за день:		67,1	76,6	172,1	1236,8	0,54	10,99	1,31	11,03	4,49	1,17	409,35	147,4	643,47	11,61	1526,62	47,67	0,17	0,39		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Фосф, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	С, мг	Мг	г		
Завтрак																					
Чай с молоком	250	28.1	28.9	28.7	376.0	0.00	13.63	0.54	6.47	0.00	0.04	67.50	0.21	204.04	0.71	0.0000	17.12	0.22	0.05	39	2015
Омлет из яиц с мясом	200г	15	12.9	10.1	439.0	0.04	0.09	1.11	0.09	0.23	0.04	5.21	0.04	14.53	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2015
Чай с лимоном	200г	3.4	0.0	13.0	64.0	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	19.36	0.20	15.22	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	140	2015
Рисовый суп	400	3.5	1.4	34.1	177.1	0.04	0.03	0.34	0.00	0.00	0.00	8.44	1.85	29.70	0.45	49.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	900	33,7	53,7	78,7	928,6	0,08	14,47	0,54	6,47	0,23	0,04	60,30	0,29	233,79	1,48	0,00	17,12	0,22	0,05		
Обед																					
Омлет с беконом	100	3.0	0.1	2.0	4.9	0.03	0.07	1.01	0.10	0.00	0.04	22.93	0.90	41.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2015
Суп из сельди с картофелем	250г	2.5	7.1	13.4	128.5	0.07	0.01	0.21	0.06	0.00	0.05	85.17	22.68	51.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2015
Салат из овощей с маслом	100г	12.1	9.0	7.2	160.9	0.00	0.22	1.37	0.15	0.00	0.00	64.31	16.26	176.40	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2015
Чай с лимоном	150	4.3	4.6	40.7	240.3	0.04	0.03	0.30	0.00	0.00	0.00	14.39	30.00	07.40	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	140	2015
Компот из фруктов и ягод	200	0.1	0.1	14.0	60.1	0.00	0.10	0.00	0.03	0.00	0.00	9.42	0.21	0.40	0.60	13.26	0.00	0.00	0.00	140	2015
Хлеб-бастурма витаминный	320г	1.0	0.3	24.3	114.9	0.06	0.09	0.30	0.08	0.00	0.00	10.30	14.00	17.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	900	29,3	21,7	100,3	729,6	0,10	0,43	2,11	4,62	0,00	0,09	177,37	124,43	395,10	4,19	0,00	17,12	0,22	0,05		
Всего за день:		63,0	74,9	181,7	1658,3	0,18	32,65	0,96	11,09	0,23	0,04	267,70	248,19	759,10	16,05	0,00	34,24	0,44	0,10		

9 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Фосф., мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Омлет - омлет с сыром	50	3.7	0.3	0.3	2.8	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	5.1	2015	
Каша из гречки с водопроводной водой	120г	8.9	12.2	10.3	144.9	0.17	0.45	0.11	1.15	0.05	0.10	0.40	14.65	67.41	0.88	149.00	0.63	0.34	0.31				
Макароны из твердых сортов пшеницы	150	9.9	3.9	41.4	248.2	0.20	0.49	0.20	1.42	0.04	0.02	0.20	5.05	41.94	0.14	75.29	0.62	0.01	0.01	0.01	0.01	67.6	2015
Сырники из творога с сахаром	200	3.3	3.1	15.3	101.3	0.02	0.62	0.02	0.00	0.00	0.11	0.81	14.89	78.30	0.21	122.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.10	2015
Чай черный	50	0.0	0.0	0.0	0.0	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
Итого за прием пищи	510	24.4	22.3	63.1	360.9	0.20	1.67	0.22	2.66	0.04	0.02	0.20	19.74	121.20	0.21	246.94	0.62	0.01	0.01	0.01	0.01		
Обед																							
Салат из свеклы с яблом и капустой	100	1.2	1.5	20.2	120.6	0.00	0.23	0.04	0.65	0.00	0.00	0.00	0.40	2.00	4.00	0.12	19.11	0.22	0.00	0.00	0.00	1.11	2015
Суп из овощей и картофеля	250г	2.3	8.1	10.3	175.5	0.00	2.36	0.21	0.81	0.00	0.00	0.00	43.40	21.66	51.42	0.60	270.06	4.71	0.00	0.00	0.00	15.0	2015
Запеканка из творога с яблоком и сметаной	150	18.1	14.9	28.1	326.3	0.24	12.20	0.25	1.26	0.14	0.24	0.24	66.01	249.22	4.00	1000.00	17.01	0.10	0.00	0.00	0.00	41.5	2015
Каша из овсяной крупы	200	0.4	0.3	19.4	77.4	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	2015	
Хлеб цельнозерновой витаминный	300г	3.0	3.0	24.0	144.0	0.20	0.40	0.20	0.50	0.00	0.00	0.00	10.00	14.85	37.40	0.60	66.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	600	24.1	24.3	131.9	267.4	0.25	22.66	0.42	2.70	0.14	0.24	0.24	100.23	242.54	8.64	1000.00	27.84	0.14	0.00	0.00			
Всего за день			48.5	47.0	225.0	1 588.2	0.45	18.12	0.66	5.26	0.28	0.46	201.15	154.85	103.12	246.94	34.66	246.94	0.14	0.00	0.00		

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	582,1	929,3	1569,3	12514,8	5,71	357,41	7,76	95,28	7,29	7,48	4,007,86	1581,17	7507,61	1147,2	27607,50	673,48	3,42	0,47	
Среднее значение за период	58,2	92,9	156,9	1251,5	0,57	35,74	0,78	9,53	0,73	0,75	400,79	158,12	750,76	114,7	2760,75	67,35	0,34	0,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	46,4	74,8	49,7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
дети 1-4 классы	558	310