



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОП»

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**

2024 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							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	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
каша рисовая молочная с маслом сливочным	220/5	6.7	7.9	48.7	263.1	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	8/4	2015
фрукт	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	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		18/10	2015
батон нарезной	30	2.2	0.8	15.0	76.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.13	3.51	17.55	0.27	27.60	0.00	0.00	0.00			2015
Итого за прием пищи:	656	13.6	13.3	102.3	560.8	0.10	8.52	0.03	1.26	0.00	0.16	146.42	49.23	138.83	5.30	805.83	13.00	0.02	0.00			
Обед																						
огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00		4/1	2015
рассольник со сметаной	250/10	6.2	9.0	12.7	157.0	0.07	4.68	0.23	1.20	0.00	0.08	35.56	24.39	84.19	1.08	386.54	5.47	0.05	0.01		10/2	2015
кнели из мяса кур паровые	100	16.8	22.8	79.1	218.3	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		30/8.1	2015
макаронные изделия отварные	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	0.01	0.01		5/3	2015
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00		6/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	30/20	3.5	0.4	22.8	108.5	0.06	0.00	0.00	1.03	0.00	0.03	9.45	12.33	38.34	1.26	65.90	1.12	0.00	0.00			2015
Итого за прием пищи:	890	33.8	37.8	168.7	780.7	0.24	14.68	0.27	3.74	0.09	0.17	91.34	61.57	214.17	4.48	670.62	10.51	0.09	0.02			
Всего за день:		47.5	51.1	270.9	1 341.5	0.34	23.20	0.29	5.00	0.09	0.33	237.75	110.80	353.00	9.78	1 476.45	23.51	0.11	0.02			

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		
Завтрак																					
мяса кур отварное в соусе	100/50	11.8	14.8	10.6	223.0	0.06	0.49	0.06	1.00	0.05	0.10	29.30	15.18	108.72	1.08	155.28	4.95	0.07	0.01	5/9	2015
картофельное пюре	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15	12.89	0.04	0.29	0.09	0.12	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	0.04	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	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
Итого за прием пищи:	580	22.2	25.5	77.2	628.6	0.28	13.90	0.11	1.29	0.14	0.34	189.59	71.88	318.64	3.23	1 299.54	24.09	0.11	0.01		
Обед																					
огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	12.6	0.02	2.00	0.00	0.00	0.00	0.02	20.70	12.60	21.60	0.54	141.00	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2.3	7.0	13.8	128.5	0.05	10.81	0.21	2.26	0.00	0.05	55.67	23.98	51.08	1.17	345.89	6.14	0.02	0.00	3/2	2015
Тефтели из мяса говядины с молочным соусом	100/50	16.4	19.8	72.3	315.5	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	24/8	2015
каша гречневая вязкая	180	5.5	5.4	24.6	206.0	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	3/4	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	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		2015
Итого за прием пищи:	940	29.0	32.6	147.3	821.0	0.12	12.89	0.21	3.24	0.00	0.11	103.91	61.15	125.31	4.09	601.89	6.14	0.03	0.00		
Всего за день:		51.2	58.1	224.5	1 449.6	0.40	26.79	0.32	4.54	0.14	0.45	293.50	133.04	443.95	7.32	1 901.44	30.22	0.14	0.02		

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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
запеканка творожная со сгущенным молоком	250/20	35.2	21.4	45.3	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	9/5	2015
бутерброд с маслом	20/15	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	1/13	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
Итого за прием пищи:	555	43.4	38.9	95.6	635.2	0.09	0.52	0.13	0.33	0.23	0.14	122.08	23.08	122.15	0.87	222.34	9.00	0.00	0.00		
Обед																					
салат из свежей капусты с маслом растительным	100	0.2	1.5	39.2	85.3	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	11/1	2015
суп пюре из картофеля с гренками	250/10	4.2	3.8	22.9	143.4	0.10	5.77	0.21	0.50	0.04	0.10	73.65	29.31	89.15	1.07	492.28	8.13	0.03	0.00	27/2	2015
мясо кур отварная в соусе	100/50	26.4	30.2	112.8	220.9	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	2/9	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.4	5.4	45.7	200.1	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	14.40	31.20	94.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	32/6	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ 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	37/5	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
Итого за прием пищи:	940	39.2	41.3	266.5	854.7	0.21	29.77	0.25	2.05	0.04	0.14	115.49	85.29	230.66	3.05	662.89	8.43	0.04	0.00		
Всего за день:		82.6	80.2	362.0	1 489.9	0.29	30.29	0.38	2.38	0.26	0.28	237.56	108.37	352.81	3.91	885.23	17.43	0.04	0.00		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
рагу из мяса кур	250	28.5	39.3	28.2	330.5	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	3/9	2015
бутерброд с сыром	20/30	5.1	5.1	10.3	108.7	0.03	0.11	0.04	0.05	0.00	0.06	150.80	10.10	100.00	0.31	32.65	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	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	0.00		2015
Итого за прием пищи:	550	37.5	45.8	73.9	609.7	0.07	0.19	0.04	0.05	0.00	0.09	176.54	25.67	144.08	2.23	129.15	0.00	0.01	0.00			
Обед																						
огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	4/1	2015	
суп картофельный с макарон. изделиями с цыпленком	250/25	7.7	9.8	23.5	213.7	0.11	6.73	0.27	2.63	0.00	0.09	32.12	28.78	99.05	1.52	531.59	6.32	0.06	0.01	18/2	2015	
Котлета рыбная "Любительская" с соусом молочным	100/50	14.6	13.0	57.0	313.0	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	390	2004	
картофельное пюре	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15	12.89	0.04	0.29	0.09	0.12	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	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	
Итого за прием пищи:	955	30.6	29.4	162.0	945.1	0.35	29.62	0.32	4.01	0.09	0.28	120.28	95.48	285.49	4.91	1 680.53	19.46	0.13	0.01			
Всего за день:		68.2	75.2	235.9	1 554.8	0.42	29.81	0.36	4.05	0.09	0.37	296.82	121.15	429.57	7.15	1 809.68	19.46	0.13	0.01			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
биточки или котлеты из мяса говядины по-белорусски с соусом молочным	100/50	21.0	26.6	4.1	255.6	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	0.00	0.00	16/8.	2015
макаронные изделия отварные	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	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	
Итого за прием пищи:	580	31.5	33.6	81.4	670.4	0.12	0.08	0.03	1.42	0.09	0.05	40.79	24.62	93.72	3.07	172.78	0.92	0.01	0.01			
Обед																						
помидор свежий	100	1.1	0.2	3.7	23.3	0.05	10.00	0.13	0.39	0.00	0.03	12.60	18.00	23.40	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	6/1	2015	
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2.1	4.5	8.7	116.2	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	7/2	2015	
глов из мяса кур	250	24.7	24.1	97.5	491.5	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	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	
Итого за прием пищи:	860	31.8	29.1	153.1	825.1	0.11	62.00	0.22	1.71	0.00	0.08	36.36	36.09	62.64	2.03	360.15	2.00	0.01	0.00			
Всего за день:		63.4	62.8	234.5	1 495.4	0.23	62.08	0.25	3.13	0.09	0.13	77.15	60.71	156.36	5.10	532.93	2.92	0.02	0.02			

€ 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
каша молочная дружба (пшено, рис) с маслом сливочным	250/5	6.3	8.9	33.9	241.7	0.09	0.65	0.04	0.55	0.08	0.15	139.23	33.18	144.12	0.66	230.01	12.08	0.01	0.00	23/4	2015
фрукт	250	1.0	1.0	24.5	117.5	0.08	25.00	0.02	1.58	0.00	0.05	40.00	20.00	27.50	5.50	695.00	5.00	0.03	0.00		2008
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
Итого за прием пищи:	755	13.9	14.4	98.6	588.1	0.23	26.17	0.08	2.13	0.08	0.32	296.09	73.92	279.22	6.82	1 126.70	26.08	0.04	0.00		
Обед																					
отварная свекла с маслом растительным	100	1.4	7.8	8.4	109.7	0.01	3.92	0.00	3.50	0.00	0.03	32.63	19.40	38.07	1.23	282.24	6.96	0.02	0.00	28-1.	2015
суп картофельный с бобовыми	250	6.4	5.5	23.8	170.6	0.20	7.00	0.40	4.16	0.00	0.08	46.60	41.82	98.21	2.28	642.05	6.21	0.04	0.00	19/2	2015
Тефтели из мяса говядины с молочным соусом	100/50	16.4	19.8	72.3	315.4	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	24/8	2015
каша гречневая вязкая	180	5.4	5.3	24.6	167.5	0.14	0.00	0.02	3.06	0.07	0.08	17.29	81.39	120.42	2.83	169.95	1.47	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 кресьянский 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
Итого за прием пищи:	935	33.7	38.7	164.0	923.3	0.42	11.80	0.42	11.69	0.07	0.24	125.87	167.73	310.32	8.77	1 217.39	14.54	0.07	0.01		
Всего за день:		47.7	53.1	262.7	1 511.4	0.66	37.97	0.50	13.82	0.16	0.55	421.96	241.65	589.54	15.58	2 344.09	40.62	0.11	0.01		

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			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
омлет натуральный с маслом сливочным	250	24.8	39.2	4.5	400.2	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
Итого за прием пищи:	620	32.6	44.0	45.8	657.5	0.09	1.18	0.04	0.00	0.00	0.29	218.72	37.52	194.08	1.97	344.55	4.50	0.02	0.00		
Обед																					
огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	12.6	0.02	2.00	0.00	0.00	0.00	0.02	20.70	12.60	21.60	0.54	141.00	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
суп пюре из разных овощей с гренками	250/10	4.2	5.3	19.7	143.9	0.08	6.56	0.31	0.74	0.07	0.08	74.19	27.33	79.77	1.07	296.45	5.93	0.02	0.00	29/2	2015
биточки из мяса кур с молочным соусом	100/50	19.3	21.2	81.0	345.3	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	5/9	2015
макаронные изделия отварные	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	0.01	0.01	57/3	2015
комлот 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
Итого за прием пищи:	940	34.6	32.4	188.0	938.3	0.23	8.56	0.34	3.14	0.16	0.15	128.75	65.63	188.81	3.65	579.44	6.84	0.04	0.02		
Всего за день:		67.2	76.4	233.8	1 595.8	0.32	9.74	0.38	3.14	0.16	0.43	347.46	103.15	382.89	5.62	923.99	11.34	0.06	0.02		

£ 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
рагу из мяса кур	250	28.1	38.9	28.2	312.3	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	3/9	2015
бутерброд с маслом	20/20	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	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	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		2015
Итого за прием пищи:	550	33.7	53.2	78.7	666.9	0.06	0.88	0.11	0.33	0.23	0.05	32.85	18.45	59.62	2.18	125.45	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00		2008
борщ из св. халусты со сметаной	250/10	2.3	7.0	13.8	128.5	0.05	10.81	0.21	2.26	0.00	0.05	55.67	23.98	51.08	1.17	345.89	6.14	0.02	0.00	3/2	2015
котлета рыбная с маслом	100/10	12.2	9.8	43.9	266.3	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	9/7	2015
рис припущенный	180	4.3	4.5	45.7	240.3	0.04	0.00	0.02	0.39	0.07	0.02	14.39	30.05	87.40	0.61	64.82	0.89	0.03	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	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		2015
Итого за прием пищи:	900	23.3	21.7	145.2	824.0	0.18	20.96	0.25	3.76	0.07	0.14	112.76	85.05	218.60	3.77	629.38	10.11	0.08	0.01		
Всего за день:		57.0	74.9	223.9	1 490.9	0.24	21.84	0.36	4.09	0.30	0.19	145.61	103.50	278.22	5.95	754.83	10.11	0.08	0.01		

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		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		
Завтрак																					
огурец консервированный	30	0.2	0.0	0.5	3.8	0.00	0.60	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	100/50	8.0	12.2	10.5	184.0	0.05	0.45	0.04	1.15	0.05	0.10	54.42	14.95	97.48	0.86	149.00	5.93	0.04	0.01		
макаронные изделия отварные	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	0.01	0.01	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	0.11	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
Итого за прием пищи:	610	21.4	22.3	93.1	660.9	0.20	1.57	0.09	2.56	0.14	0.25	192.54	48.53	261.20	2.82	469.28	15.85	0.05	0.02		
Обед																					
салат из свежей капусты с маслом растительным	100	0.2	1.5	39.2	170.6	0.00	1.39	0.04	0.65	0.00	0.00	9.48	2.00	4.06	0.12	19.15	0.32	0.00	0.00	11/1	2015
суп из овощей со сметаной	250/10	2.0	8.1	10.9	125.5	0.07	8.36	0.21	2.81	0.00	0.05	40.62	21.66	51.47	0.90	370.09	4.71	0.02	0.00	15/2	2015
запеканка картоф. фарширов. отварным мясом гов. с овощами	250	18.2	14.9	66.0	358.1	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	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
Итого за прием пищи:	860	24.1	24.7	159.8	846.5	0.13	9.75	0.25	4.43	0.00	0.08	68.91	40.31	93.33	1.92	454.94	5.03	0.03	0.00		
Всего за день:		45.5	47.0	252.9	1 507.3	0.33	11.32	0.33	7.00	0.14	0.33	261.45	88.84	354.53	4.74	924.22	20.88	0.08	0.02		

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
Завтрак																					
Тефтели из мяса говядины с молочным соусом	100/50	10.6	12.9	11.7	205.3	0.05	1.04	0.02	1.32	0.05	0.09	44.83	19.28	117.22	1.43	251.21	6.83	0.03	0.00	24/8	2015
картофельное пюре	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15	12.89	0.04	0.29	0.09	0.12	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	0.04	0.00	3/3	2015
ЧАИ 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	30	2.2	0.8	15.0	76.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.13	3.51	17.55	0.27	27.60	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	560	19.8	23.0	68.1	560.0	0.25	14.53	0.07	1.62	0.14	0.35	207.95	78.64	323.91	4.75	1 417.54	25.97	0.07	0.00		
Обед																					
помидор свежий	100	1.1	0.2	3.7	23.3	0.05	10.00	0.13	0.39	0.00	0.03	12.60	18.00	23.40	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	6/1	2015
суп картофельный с макарон. изделиями с цыпленком	250/25	7.7	9.8	23.5	213.7	0.11	6.73	0.27	2.63	0.00	0.09	32.12	28.78	99.05	1.52	531.59	6.32	0.06	0.01	18/2	2015
плов из мяса кур	250	24.7	24.1	97.5	491.5	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	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
Итого за прием пищи:	875	37.4	34.4	171.5	936.9	0.22	18.53	0.41	4.10	0.00	0.15	72.43	70.21	168.35	3.45	964.01	8.92	0.07	0.01		
Всего за день:		57.2	57.4	239.6	1 496.9	0.47	33.06	0.48	5.72	0.14	0.50	280.37	148.84	492.27	8.21	2 381.55	34.89	0.15	0.01		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	587,3	636,2	2540,8	14932,5	3.71	286.10	3.64	52.87	1.58	3.56	2 599.65	1 220.05	3 833.15	73.36	13 934.41	211.39	0.92	0.15
Среднее значение за период	58.7	63.6	254.1	1 493.3	0.37	28.61	0.36	5.29	0.16	0.36	259.97	122.01	383.31	7.34	1 393.44	21.14	0.09	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	38.3	46.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
завтрак 1-4 классы	602	910