

Утверждаю
Приказ № _____ от _____ 2022г.
Директор МОУ Дуниловской ООШ
_____ О.А. Груздева

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины	100	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	тк	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	16.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	39	2.9	1.1	20.0	102.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	12.90	33.20	0.80	0.30	51.10	1.40	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	26.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	624	25.0	23.4	105.9	741.4	0.20	13.33	12.50	0.10	0.10	112.80	67.00	259.70	7.78	1.20	542.40	129.60	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горошком луценым	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	26.50	70.50	1.70	0.30	0.00	51.90	0.00	0.00	102	2015
Печень тушенная в соусе	50/50	13.2	11.2	3.5	184.6	0.20	8.48	57.84	0.00	144.71	33.18	17.46	292.66	4.99	0.88	0.00	85.82	0.00	0.00	261	2015
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	302	2015
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0.1	0.1	27.6	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	713	26.9	21.5	110.3	774.0	0.41	13.98	73.74	0.10	144.78	117.06	101.96	497.76	10.19	2.68	140.80	201.52	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.8	296.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	0.00	0.00	тк	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.08	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	312	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	20	0.7	0.0	1.1	6.7	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	4.69	4.06	12.12	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.60	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	523	20.8	23.3	71.2	591.8	0.19	24.48	14.00	0.00	0.19	89.33	80.44	300.74	4.95	1.23	148.60	96.23	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями с мясом	205	2.8	2.8	12.7	67.0	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	21.90	9.10	29.90	0.60	0.20	66.80	56.80	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из мяса кур	45/45	11.3	10.3	3.3	151.4	0.10	1.71	32.21	0.00	0.07	37.97	13.58	88.03	0.90	0.60	0.00	47.35	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.6	39.6	247.5	0.20	0.00	12.50	0.10	0.10	22.50	125.80	187.90	4.30	1.40	264.20	62.30	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.6	5.1	26.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	730	26.8	24.0	105.9	759.7	0.40	2.34	44.91	0.10	0.17	107.47	159.98	363.93	7.38	2.70	416.30	192.65	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	1504	4.4	5.1	26.4	176.2	0.10	0.40	17.70	0.10	0.10	78.80	25.00	97.80	0.70	0.80	143.20	37.00	0.00	0.00	175	2015	
Бутерброд с сыром	13/21	4.8	3.6	10.8	99.7	0.00	0.00	17.90	0.00	0.00	114.60	11.40	79.50	0.50	0.70	39.90	0.80	0.00	0.00	3	2004	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	603	15.1	15.1	61.6	455.9	0.18	3.03	75.60	0.10	0.40	444.50	65.80	360.10	1.68	1.50	183.10	37.80	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	1 200.90	106.40	0.00	0.00	тк		
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Кекс сливочный	65	5.7	8.3	35.4	236.6	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			
Итого за прием пищи:	786	33.1	21.9	116.2	750.3	0.20	27.75	0.20	0.00	0.15	114.25	95.43	258.93	6.05	1.80	1 303.20	175.05	0.00	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	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Гуляш из свинины	50/50	10.7	28.5	2.9	310.9	0.27	0.89	0.00	0.00	0.11	20.14	22.53	129.54	2.29	2.91	0.00	7.06	0.00	0.00	260	2015	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.18	76.91	0.59	0.83	0.00	60.03	0.00	0.00	302	2015	
Кукуруза консервированная отварная	15	0.2	0.0	1.5	7.4	0.00	0.64	2.08	0.00	0.00	1.51	0.00	7.44	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015	
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	559	20.4	39.8	93.3	814.1	0.90	1.56	4.08	0.00	0.39	54.32	72.41	276.39	4.46	4.35	38.00	92.09	0.00	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015	
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	266.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	60.94	28.31	0.00	0.00	тк		
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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			
Итого за прием пищи:	711	25.8	32.6	106.1	840.6	0.25	13.74	35.70	0.10	0.15	140.49	65.19	262.97	4.73	1.32	180.74	189.81	0.00	0.00			

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Блинчики с вишневым фаршем	210	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	тпк	
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	10.1	12.4	105.3	574.3	0.28	14.22	98.49	0.28	0.00	215.79	69.71	245.48	5.93	2.01	395.50	83.51	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский	200	1.8	4.0	9.8	85.6	0.08	5.36	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.24	0.00	51.60	0.00	0.00	96	2015
Каша гречневая рассычатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.0	8.4	180.9	0.00	1.60	1.10	0.00	0.00	22.10	16.70	88.50	1.30	0.30	91.70	37.80	0.00	0.00	тпк	
Кукуруза консервированная отварная	15	0.2	0.0	1.5	7.5	0.00	0.65	2.09	0.00	0.00	1.52	0.00	7.46	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	715	21.0	24.0	97.9	705.6	0.44	11.61	3.19	0.00	0.33	85.29	189.36	398.10	10.92	2.64	158.70	148.43	0.00	0.00		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины	100	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	тпк	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.1	201.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.22	77.03	0.59	0.83	0.00	60.12	0.00	0.00	302	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	615	20.7	23.2	92.1	662.7	0.03	13.33	0.00	0.00	0.35	58.98	71.12	274.63	6.87	1.43	446.20	86.62	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	82.50	71.20	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.8	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015
Каша гречневая рассычатая	150	8.7	5.6	38.6	247.5	0.20	0.00	12.50	0.10	0.10	22.50	125.80	187.90	4.30	1.40	264.20	62.30	0.00	0.00	302	2015
Компот из свежих плодов (слубина)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	24.8	35.3	105.3	846.4	0.44	2.39	12.70	0.10	0.20	90.90	182.34	382.27	9.43	4.59	406.70	141.80	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6.4	6.8	31.5	223.2	0.10	0.40	22.60	0.10	0.10	105.50	36.60	138.20	1.00	1.00	202.80	57.50	0.00	0.00	182	2015
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Блины с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	тк	
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	639	12.6	12.0	101.2	530.2	0.20	8.64	55.81	0.20	0.10	214.03	66.58	268.22	5.75	2.01	464.50	67.08	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	86.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Тертая "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.7	8.3	177.4	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.60	16.50	87.50	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	тк	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	150.6	0.09	19.90	0.00	0.00	0.09	40.51	30.39	94.83	1.10	0.83	0.00	62.24	0.00	0.00	312	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.80	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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			
Итого за прием пищи:	746	18.8	30.5	66.0	720.2	0.23	31.20	1.10	0.00	0.37	123.31	95.39	307.03	8.33	1.63	35.40	166.44	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Оладьи с молоком сгущенным (3 шт)	100/40	8.9	10.4	62.2	378.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.20	122.80	13.60	67.70	0.10	0.40	146.00	2.80	0.00	0.00	тк	
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00		
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	6.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	535	15.4	14.1	105.0	623.9	0.00	15.10	22.50	0.00	0.80	227.90	44.90	270.10	4.50	1.40	579.50	6.40	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с крупой рыбный	255	2.2	2.3	12.7	80.9	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.80	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	2015
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	60.94	26.31	0.00	0.00	тк	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	736	26.0	24.2	122.1	830.2	0.43	8.91	35.90	0.10	0.13	132.80	73.70	275.27	5.95	1.52	513.74	204.81	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
М.Ц. Котлета "Морнок" с соусом томатным с овощами	70/30	9.7	7.2	8.2	145.2	0.06	0.38	0.00	0.06	0.06	18.95	18.38	109.87	0.68	0.57	187.52	92.69	0.00	0.00		
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	78.50	0.00	0.00	312	2015
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.80	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00	0.00		
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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		
Итого за прием пищи:	518	16.4	19.3	70.7	535.4	0.26	11.88	15.50	0.16	0.16	82.35	63.08	227.07	3.19	1.37	1 022.62	170.09	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Печень тушенная в соусе	45/45	11.9	10.1	3.1	168.2	0.18	7.64	51.88	0.00	130.24	29.86	15.72	263.40	4.50	0.80	0.00	77.24	0.00	0.00	261	2015
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.80	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.8	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	739	23.1	25.6	98.0	741.2	0.92	20.27	69.98	0.10	130.31	118.76	82.62	445.80	7.98	2.60	102.50	222.94	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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	601	19.0	30.7	82.4	690.1	0.33	13.82	12.50	0.10	0.09	111.80	56.94	205.17	6.91	3.49	473.30	110.70	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (хонс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	1 200.90	106.40	0.00	0.00	тпк	
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	78.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	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		
Итого за прием пищи:	761	30.7	21.9	99.7	679.4	0.30	28.05	0.20	0.00	0.15	112.65	90.83	253.73	6.35	1.80	1 298.00	175.15	0.00	0.00		

Итого по основному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	495,8	558,1	2394,7	17181,6	6,97	444,03	748,60	1,54	281,72	4 007,69	2 078,89	7 080,39	175,93	45,47	12 483,80	2 746,92	0,00	0,00
Среднее значение за период	49,6	55,8	239,5	1 718,2	0,70	44,40	74,86	0,15	28,17	400,77	207,89	708,04	17,59	4,55	1 248,38	274,69	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,5	29,2	59,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	578	737	380

