

ТВЕРЖДАЮ:
Директор ОДО "Школьное питание"
30.05.2025
Ю.Н. Васильев



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1
30.05.2025
А.И. Холоднова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для учащихся общеобразовательных учреждений
возрастной группы 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	255	7,90	10,80	41,90	300,00	0,15	0,67	0,05	0,87	0,09	0,20	159,30	46,37	174,59	1,00	267,05	13,36	0,01	0,00	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,07	13,03	10,10	178,96	0,04	0,11	0,09	0,77	0,15	0,06	137,42	11,85	93,52	0,57	40,90	0,72	0,01	0,00	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		11-002483630	
Итого за прием пищи:	505	14,71	24,43	71,12	588,81	0,22	0,78	0,14	2,14	0,24	0,27	309,66	66,66	285,11	1,97	335,21	14,80	0,02	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,69	5,38	18,70	146,32	0,17	4,60	0,20	4,05	0,00	0,06	35,19	32,49	77,04	1,89	468,24	4,32	0,03	0,00	99	2008	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СОУСЕ	50/40	13,50	13,86	11,34	225,00	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,80	21,60	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	5,55	38,04	216,54	0,03	0,00	0,00	2,42	0,00	0,02	13,34	25,16	72,66	0,52	53,47	0,74	0,02	0,01	463(2)	1996	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,29	0,12	21,49	90,21	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	375	2011	
ХЛЕБ РЖА НОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	720	25,00	25,26	101,09	735,69	0,32	28,60	0,21	9,93	0,00	0,11	84,25	101,87	334,11	5,61	698,33	5,36	0,05	0,01			
Всего за день:		39,71	49,69	185,12	1 324,50	0,58	29,38	0,35	12,07	0,24	0,45	481,73	172,92	682,83	8,83	1 249,78	29,19	0,06	0,01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,00	4,80	5,00	69,00	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	185/20	12,90	19,20	41,20	398,00	0,09	0,16	0,00	0,00	0,00	0,11	238,02	21,83	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	215/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		19 10 71 11-002483630
Итого за прием пищи:	535	16,79	20,70	88,18	685,23	0,17	0,96	0,00	1,25	0,00	0,14	259,53	40,72	43,49	2,19	74,95	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,56	11,13	150,87	0,07	8,53	0,21	2,34	0,00	0,06	36,97	21,77	51,20	0,88	377,89	4,80	0,02	0,00	95	2008
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ТУШЕНЫЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	12,60	5,33	10,42	189,00	0,06	1,96	0,04	1,29	0,02	0,04	15,21	17,86	72,44	0,60	149,38	44,28	0,00	0,00	83	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,36	21,34	154,20	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	35,68	29,10	84,05	1,19	761,82	8,44	0,03	0,00	472	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	15,36	76,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	123,00	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	588	1996
Итого за прием пищи:	750	20,38	17,71	77,61	693,89	0,31	20,86	0,28	3,87	0,10	0,22	106,76	87,45	261,69	4,07	1 384,29	57,52	0,05	0,00		
Всего за день:		37,55	34,23	152,32	1 379,12	0,51	30,93	4,97	11,42	0,11	1,39	154,73	132,93	581,53	8,69	1 768,40	99,24	0,21	0,03		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	22,50	15,57	31,92	371,10	0,07	0,39	0,08	2,36	0,10	0,37	274,32	39,77	320,37	0,99	294,35	3,30	0,05	0,03	297	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	1,94	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	627	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-002483630
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ СЕЗОННЫЕ	100	0,42	0,00	11,93	48,58	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	24,66	16,17	62,97	529,53	0,10	0,39	0,08	2,86	0,10	0,38	287,47	48,31	337,37	1,39	321,20	4,02	0,05	0,03		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,15	4,06	13,06	102,67	0,05	8,84	0,23	1,28	0,00	0,06	57,24	25,75	53,52	1,27	376,15	6,64	0,03	0,00	110	1996
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	9,24	17,31	11,83	240,14	0,03	1,37	0,15	4,96	0,00	0,05	17,31	17,18	93,68	1,38	221,06	4,42	0,03	0,00	423/533	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,64	7,04	34,62	232,07	0,20	0,00	0,00	6,34	0,00	0,11	21,02	113,86	168,73	3,98	237,99	2,06	0,01	0,00	463(1)	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	1,94	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	627	1996
Итого за прием пищи:	730	21,79	28,88	83,97	709,75	0,33	10,21	0,38	12,58	0,00	0,25	114,76	175,65	369,93	8,03	929,85	13,12	0,07	0,00		
Всего за день:		52,69	49,97	208,52	1 239,28	0,55	34,60	0,48	15,66	0,10	0,71	482,57	269,75	832,31	12,47	2 186,52	17,44	0,12	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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																							
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	255	14,35	12,77	45,13	361,80	0,08	1,04	0,19	2,47	0,08	0,10	34,80	34,65	164,31	3,27	348,66	5,44	0,03	0,00	256	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	6,26	4,90	15,03	130,20	0,06	0,11	0,00	0,75	0,00	0,52	156,60	18,15	25,50	0,81	39,30	1,08	0,01	0,00	3	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996		
Итого за прием пищи:	510	22,08	37,11	71,72	550,05	0,12	1,15	0,24	3,02	0,08	0,16	179,74	48,34	256,31	3,82	389,12	6,16	0,04	0,00				
Обед																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,00	4,80	5,00	69,00	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,60	5,80	20,50	152,30	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	78	2011		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ С СОУСОМ	50/50	8,90	9,10	11,80	167,80	0,07	1,04	0,17	2,36	0,00	0,08	26,73	29,92	146,54	2,55	274,41	5,44	0,03	0,00	282	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,45	3,67	33,33	194,00	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	585	1996		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	720	20,42	12,62	107,44	700,66	0,17	11,07	0,52	3,37	0,00	0,11	34,91	49,22	125,09	2,55	840,75	7,87	0,05	0,00				
Всего за день:		42,50	49,73	179,16	1 250,71	0,29	12,22	0,76	6,39	0,08	0,27	214,65	97,56	381,40	6,37	1 229,87	14,03	0,09	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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/40	12,36	9,42	65,74	397,46	0,12	0,52	0,05	1,33	0,29	0,24	182,78	28,48	186,00	0,98	317,20	12,56	0,03	0,02	680	1996	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	1,84	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	628	1996	
Итого за прием пищи:	505	14,86	11,30	79,17	496,16	0,16	1,40	0,08	1,33	0,29	0,45	341,23	47,82	304,75	0,98	500,61	12,56	0,06	0,02			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,12	9,94	0,21	1,42	0,00	0,09	37,55	36,15	107,73	1,39	757,92	31,81	0,04	0,00	140	1996	
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	8,03	12,57	10,37	189,57	0,04	1,28	0,00	2,69	0,00	0,05	13,35	14,94	49,68	1,05	72,16	0,81	0,00	0,00	460	1996	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,78	6,43	25,61	175,90	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	35,68	29,10	84,05	1,19	761,82	8,44	0,03	0,00	472	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	790	25,73	28,10	87,88	706,01	0,32	21,59	0,24	4,35	0,08	0,26	102,95	94,72	281,96	4,68	1 663,46	41,06	0,07	0,00			
Всего за день:		40,59	39,40	167,05	1 202,17	0,48	22,99	0,32	5,68	0,37	0,71	444,18	142,54	614,85	5,59	2 164,07	53,62	0,13	0,02			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	9,20	10,60	45,20	309,00	0,17	0,65	0,05	0,13	0,00	0,22	167,00	45,25	108,37	0,00	0,00	0,00	2,29	0,00	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,02	5,03	10,02	106,40	0,04	0,11	0,05	0,55	0,00	0,06	136,40	11,85	92,00	0,55	39,40	0,72	0,01	0,00	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		11-002483630	
Итого за прием пищи:	520	15,76	16,23	79,76	525,25	0,24	0,76	0,10	1,18	0,00	0,29	316,34	65,54	217,37	0,55	66,66	1,44	2,30	0,00			
Обед																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	8,48	5,83	17,40	162,90	0,08	6,71	0,21	1,22	0,00	0,06	39,38	26,54	63,23	1,02	492,59	5,37	0,03	0,00	129	1996	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ С СОУСОМ	50/40	8,00	8,20	10,60	151,00	0,03	0,10	0,00	3,06	0,00	0,06	26,27	16,59	146,04	0,76	282,84	5,55	0,04	0,00	451	2004	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,69	205,98	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	25,99	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	463(2)	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,20	96,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	730	23,28	19,21	99,41	674,03	0,18	6,81	0,24	4,58	0,00	0,14	93,02	83,65	275,41	3,43	846,99	10,92	0,07	0,00			
Всего за день:		39,04	35,44	179,17	1 199,28	0,42	7,57	0,34	5,76	0,00	0,43	409,36	149,19	492,78	3,98	913,65	12,36	2,37	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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			
Завтрак																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	185/20	11,40	16,90	36,30	350,60	0,09	0,16	0,00	0,00	0,00	0,11	238,02	21,83	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	215/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,79	8,76	47,55	288,00	0,06	0,03	0,00	2,79	0,03	0,02	18,98	0,00	0,00	0,65	0,00	1,07	0,65	0,01	279	2004	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-002483630	
Итого за прием пищи:	505	7,14	9,66	84,51	805,03	0,11	0,83	0,00	3,54	0,00	0,04	36,09	12,29	26,49	1,30	48,75	2,15	0,65	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,73	2,96	18,87	125,37	0,18	4,65	0,25	3,02	0,00	0,06	44,42	33,80	79,92	1,98	473,45	4,45	0,03	0,00	138	1996	
ПЛОВ	150/30	18,84	18,12	30,36	366,00	0,06	0,32	0,00	0,00	0,00	0,11	15,38	42,36	0,00	2,70	283,14	5,02	0,04	0,00	443	2004	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/20	0,00	0,00	19,36	77,41	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	588	1996	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-002483630	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	15,36	76,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	720	29,44	22,44	98,98	723,30	0,35	4,97	0,25	3,77	0,00	0,21	85,30	104,78	159,42	6,68	891,09	10,55	0,07	0,00			
Всего за день:		36,58	32,10	183,49	1 528,33	0,45	5,80	0,25	7,31	0,00	0,24	121,39	117,07	185,91	7,98	939,84	12,70	0,72	0,00			

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			
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	18,60	19,30	57,00	502,00	0,23	0,00	0,00	7,31	0,00	0,12	23,97	131,08	194,42	4,58	274,14	2,38	0,01	0,00	181	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	6,26	4,90	15,03	130,20	0,06	0,11	0,00	0,75	0,00	0,52	156,60	18,15	25,50	0,81	39,30	1,08	0,01	0,00	3	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996	
Итого за прием пищи:	525	24,90	24,20	93,96	720,93	0,05	0,91	0,07	0,66	0,08	0,08	154,98	18,97	110,76	1,32	123,10	0,72	0,01	0,00			
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,00	4,80	5,00	69,00	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,80	9,78	8,55	142,80	0,05	13,00	0,23	1,27	0,00	0,06	57,89	23,07	49,67	1,08	347,86	5,10	0,02	0,00	120	1996	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/50	11,50	16,83	14,50	260,00	0,03	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	24,01	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	462	2004	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	585	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	730	28,30	22,38	93,75	698,16	0,48	56,65	0,27	11,57	0,00	0,21	132,11	195,25	459,95	9,80	989,52	8,53	0,04	0,00			
Всего за день:		53,20	46,58	168,75	1 419,09	0,53	57,56	0,34	12,23	0,08	0,29	287,09	214,22	570,71	11,12	1 112,62	9,25	0,05	0,00			

9 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, мкг			
Завтрак																						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	12,36	9,42	65,74	397,46	0,12	0,52	0,05	1,33	0,29	0,24	182,78	28,48	186,00	0,98	317,20	12,56	0,03	0,02	680	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ СЕЗОННЫЕ	120	0,50	0,00	14,32	58,30	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:	500	0,50	0,00	28,84	513,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/5	8,23	6,56	12,10	158,50	0,05	8,84	0,23	1,28	0,00	0,06	57,24	25,75	53,52	1,27	376,15	6,64	0,03	0,00	110	1996	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,44	21,71	19,90	354,00	0,07	3,50	0,01	1,54	0,00	0,00	14,70	25,20	133,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	394	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	215/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,20	96,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	720	30,91	28,85	73,13	697,33	0,16	13,14	0,24	2,82	0,00	0,08	90,28	66,03	228,01	4,47	456,10	6,64	0,03	0,00			
Всего за день:		31,41	28,85	101,97	1 211,14	0,16	13,14	0,24	2,82	0,00	0,08	98,82	67,87	228,01	4,47	457,16	6,64	0,03	0,00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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																						
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	50/40	15,05	18,26	15,05	283,26	0,04	0,42	0,00	2,69	0,00	0,02	23,94	15,57	49,68	1,12	72,16	0,81	0,00	0,00	460	1996	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,15	5,20	21,35	145,20	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	35,67	29,12	84,07	1,19	762,36	8,44	0,03	0,00	472	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,06	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-	
Итого за прием пищи:	525	21,28	24,66	70,96	590,11	0,22	10,80	0,03	3,93	0,08	0,14	76,95	59,73	167,75	3,11	887,98	10,69	0,03	0,00			
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,63	8,00	8,38	115,00	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,92	6,66	15,33	150,56	0,03	0,74	0,22	0,62	0,08	0,02	21,17	10,08	27,08	0,56	70,57	1,17	0,01	0,00	105	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	100/50	12,00	7,88	10,56	161,20	0,06	0,51	0,01	3,48	0,00	0,04	20,95	21,72	126,29	0,63	231,97	78,52	0,00	0,00	257	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,06	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	585	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,20	96,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	785	26,32	17,76	85,90	685,78	0,24	3,73	0,26	5,68	0,08	0,32	221,91	79,62	350,58	3,83	720,38	81,93	0,04	0,00			
Всего за день:		47,60	42,42	156,86	1 275,89	0,46	14,53	0,29	9,61	0,16	0,46	298,86	139,35	518,33	6,94	1 608,36	92,62	0,07	0,00			