

МЕНЮ

Школа



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 155	КАША МАННАЯ 155	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША БОЯРСКАЯ 150	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150	каша кукурузная молочная 150	КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И РЯБЛОКАМИ 155	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША "ШКОЛОЛАДКА" 150
КАКАО С МОЛОКОМ 180	Чай с сахаром 180/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	Какао из консерв 180	Чай с сахаром 180/10	Какао с молоком ступенным 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	Салат витаминный 1 вариант 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 50	Салат из вареных овощей 60	Томаты в собственном соку 60	Салат Школьный 60	Огурцы соленые 50	Салат из квашеной капусты с луком 50	Кукуруза с яйцом и луком 60	Салат из моркови и свеклы (отварной) 50
Свекольник с мясом и со сметаной 200/8/5	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	БОРЩ СИБИРСКИЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 200	Суп Харчо 200
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ 60/60	ПТИЦА ЖАРЕНАЯ 80	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70/30	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	КОМПОТ ИЗ БРУСНИЧНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИС-ОИ 180	КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	Напиток лимонный 180	КОМПОТ ЧЕРНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
Полдник									
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ 60	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 80	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 70	ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ 60	МАННИК 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 70	БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ 70	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	КЕКС СТОЛПИЧНЫЙ 75	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60
Чай с сахаром 180/10	Кисель из концентрата 180	Чай с лимоном 180/10/5	Кисель из концентрата 180	Чай с сахаром 180/10	Чай с сахаром 180/10	Кисель из концентрата 180	Чай с лимоном 180/10/5	Кисель из концентрата 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	6.2	7.9	25.7	199.0	0.13	1.00	0.04	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	109.00	53.00	174.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008		
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	355	10.4	10.4	57.8	367.2	0.17	1.90	0.05	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	222.50	72.40	272.80	3.30	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		
Обед																																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.8	6.1	4.0	73.8	0.02	9.00	0.15	2.76	0.00	0.00	0.00	0.00	22.80	11.40	21.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	54-163-2020	2021	
Свекольник с мясом и со сметаной	200/8/5	4.2	5.4	12.7	119.8	0.00	5.70	0.30	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	33.20	25.10	71.30	1.30	437.20	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2008	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14.7	15.7	0.8	203.0	0.04	0.00	0.01	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	16.80	144.20	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	165	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	17.2	8.3	82.5	472.2	0.50	0.00	0.00	9.50	0.10	0.00	0.00	0.30	25.90	253.20	377.90	8.80	535.20	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012	
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	180	0.2	0.1	20.9	85.9	0.00	40.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.20	7.00	5.90	0.30	71.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	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:	723	40.6	36.0	142.5	1 060.1	0.66	54.70	0.46	15.40	0.10	0.30	0.30	0.30	120.50	333.50	681.00	15.40	1 139.80	12.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник																																
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	60	4.6	6.3	36.5	218.6	0.20	1.80	0.00	1.20	0.20	0.20	0.20	0.20	22.30	8.50	46.80	0.60	84.60	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	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:	250	4.7	6.3	47.3	261.9	0.20	1.80	0.00	1.20	0.20	0.20	0.20	0.20	32.50	12.50	51.20	1.10	100.30	2.30	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
Всего за день:		55.8	52.7	247.6	1 689.2	1.03	58.40	0.51	16.80	0.30	0.50	0.50	0.50	375.50	418.40	1 005.00	19.80	1 267.30	15.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																													
КАША МАННАЯ	155	4.4	5.3	24.4	162.5	0.00	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	50.90	10.60	54.90	0.30	102.40	3.70	0.00	0.00	416	2012								
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012								
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	365	6.1	5.5	45.0	253.4	0.00	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	65.70	21.40	77.10	1.20	145.30	4.40	0.00	0.00										
Обед																													
Салат витаминный 1 вариант	40	0.6	2.4	3.1	36.6	0.00	1.10	0.30	1.20	0.00	0.00	16.30	10.00	16.90	0.50	90.00	2.20	0.00	0.00	72	2012								
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	200	1.9	4.1	6.7	73.3	0.00	7.10	0.20	2.00	0.00	0.00	33.90	20.20	37.30	0.80	251.20	2.90	0.00	0.00	256	2008								
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	6.7	4.8	3.0	81.5	0.10	6.50	2.79	1.60	0.00	0.00	7.00	7.50	115.50	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	317	2012								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	7.7	30.3	209.5	0.10	0.00	0.00	1.10	0.20	0.00	8.50	6.40	36.00	0.80	55.70	0.70	0.00	0.00	375	2012								
КОМПОТ ИЗ БРУСНИЧНЫХ	180	0.1	0.0	20.1	82.8	0.00	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	4.10	2.00	0.10	24.90	0.00	0.00	0.00										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	690	17.6	19.5	84.8	589.1	0.30	39.90	3.29	6.30	0.20	0.00	87.70	68.20	267.80	6.30	518.10	5.80	0.00	0.00										
Полдник																													
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	80	6.2	4.7	45.5	251.0	0.20	0.00	0.00	1.50	0.10	0.20	16.30	10.70	58.20	0.70	107.40	1.30	0.00	0.00	473	2012								
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	37	2012								
Итого за прием пищи:	260	6.2	4.7	69.2	345.5	0.20	0.00	0.00	1.50	0.10	0.20	26.60	12.40	62.10	0.70	108.10	1.30	0.00	0.00										
Всего за День:		29.9	29.7	199.0	1188.0	0.50	40.10	3.29	8.70	0.40	0.30	180.00	102.00	407.00	8.20	771.50	11.50	0.00	0.00										

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.4	8.4	30.3	223.2	0.10	0.40	0.10	0.20	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	99.40	29.60	146.10	1.50	202.90	7.20	0.00	0.00	54-13к-2020	2021					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.6	85.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	98.40	14.30	72.50	0.30	142.90	8.10	0.00	0.00	395	2012						
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	350	10.7	10.8	53.7	356.3	0.10	0.90	0.10	0.20	0.10	0.20	0.20	0.10	202.40	50.70	236.40	2.20	373.00	16.00	0.00	0.00								
Обед																													
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1.8	5.1	3.9	68.2	0.03	3.98	0.22	2.29	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	9.96	22.91	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008					
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	0.10	5.40	0.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.20	19.90	51.70	0.80	388.10	3.50	0.00	0.00	0.00	76	2012					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	16.9	17.2	13.0	273.0	0.10	0.70	0.10	0.30	0.00	0.10	0.10	0.00	39.60	27.10	170.70	2.00	231.30	7.10	0.10	0.00	0.00	8	2012					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	16.2	112.8	0.11	4.00	0.03	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	37.60	23.20	68.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008					
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	0.00	25.40	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	17.90	5.40	3.60	0.70	101.50	0.70	0.00	0.00	0.00	372	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	680	26.7	31.3	88.8	743.2	0.44	39.48	0.55	5.35	0.00	0.10	0.10	0.00	138.06	105.56	377.01	6.43	817.20	11.30	0.10	0.00	0.00							
Полдник																													
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	8.9	4.2	35.9	218.0	0.20	0.10	0.00	1.30	0.10	0.30	0.10	0.00	51.00	12.70	94.40	0.80	112.20	3.20	0.00	0.00	0.00	483	2012					
Чай с лимоном	180/10/5	0.1	0.0	10.9	44.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	4.50	5.40	0.50	23.50	0.00	0.00	0.00	0.00	4	2012					
Итого за прием пищи:	265	9.0	4.2	46.8	262.9	0.20	0.90	0.00	1.30	0.10	0.30	0.10	0.00	62.90	17.20	99.80	1.30	135.70	3.20	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		46.4	46.3	189.3	1362.4	0.74	41.28	0.65	6.85	0.20	0.60	0.20	0.00	403.36	173.46	713.21	9.93	1325.90	30.50	0.10	0.00	0.00							

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																													
КАША БОЯРСКАЯ	150	4.9	4.7	21.8	150.9	0.10	0.60	0.00	0.40	0.00	0.10	123.20	25.50	117.50	0.60	230.00	10.90	0.00	0.00	23	2004								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.0	2.6	13.2	89.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	114.40	13.70	79.20	0.30	163.20	9.70	0.00	0.00	394	2012								
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	350	9.5	7.5	44.8	288.1	0.10	1.20	0.00	0.40	0.00	0.20	242.20	46.00	214.50	1.30	420.40	21.30	0.00	0.00										
Обед																													
Салат из вареных овощей	60	1.1	5.9	5.4	79.2	0.00	3.80	0.20	2.80	0.00	0.00	21.30	13.60	27.40	0.60	210.30	1.50	0.00	0.00	20	2008								
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008								
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.2	18.2	4.2	254.4	0.10	0.80	0.40	0.90	0.10	0.10	21.90	26.00	163.90	2.40	378.10	8.30	0.10	0.00	277	2012								
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРВИНОВОЙ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008								
КИСЛОТЫ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	740	31.4	31.2	100.0	807.8	0.38	250.20	0.81	4.92	0.10	0.10	104.90	135.10	485.40	7.60	685.90	9.80	0.10	0.00										
Полдник																													
ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ	60	4.8	7.7	91.2	456.4	0.20	6.90	0.10	2.10	0.20	0.10	42.00	17.70	55.50	3.70	527.50	4.60	0.00	0.00	464	2012								
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	37	2012								
Итого за прием пищи:	240	4.8	7.7	114.9	550.9	0.20	6.90	0.10	2.10	0.20	0.10	52.30	19.40	59.40	3.70	528.20	4.60	0.00	0.00										
Всего за день:		45.7	46.4	259.7	1 646.8	0.68	258.30	0.91	7.42	0.30	0.40	399.40	200.50	759.30	12.60	1 634.50	35.70	0.10	0.00										

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																							
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5.0	7.3	28.1	199.2	0.12	1.20	0.05	0.36	0.00	0.00	0.10	76.80	33.60	121.20	2.40	0.00	0.00	0.00	187	2008		
Какао из консерв	180	2.2	1.9	3.8	42.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	85.80	9.70	58.30	0.10	118.50	7.30	0.00	9	2012		
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	350	8.8	9.4	41.7	289.2	0.12	1.60	0.05	0.36	0.00	0.10	167.20	50.10	197.30	2.90	145.70	8.00	0.00	0.00				
Обед																							
Томаты в собственном соку	60	0.0	0.0	2.4	9.7	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	81	2012
СУЛГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	4.4	15.0	117.7	0.10	5.00	0.20	1.80	0.00	0.00	0.00	37.80	28.90	99.20	1.40	437.60	2.70	0.00	0.00	0.00	81	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12.7	4.0	7.6	116.8	0.10	2.40	0.00	1.70	0.10	0.10	46.60	47.70	197.60	1.50	378.20	103.50	0.50	0.00	0.00	1/2	2012	
РИС, ПРИПУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ	130	3.3	4.7	33.8	191.4	0.03	0.87	0.04	0.26	0.00	0.00	7.83	24.36	71.34	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	327	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.5	82.1	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	0.00	398	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	700	24.4	13.9	96.9	623.1	0.33	80.27	0.44	4.16	0.10	0.20	122.23	125.36	431.04	5.52	921.90	106.20	0.50	0.00	0.00			
Полдник																							
МАННИК	60	5.5	5.4	41.3	234.5	0.00	0.10	0.00	1.20	0.30	0.10	47.40	10.40	68.30	0.50	107.50	4.90	0.00	0.00	0.00	2	2012	
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	250	5.6	5.4	52.1	277.8	0.00	0.10	0.00	1.20	0.30	0.10	57.60	14.40	72.70	1.00	123.20	4.90	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		38.9	28.7	190.7	1 190.1	0.45	81.97	0.49	5.72	0.40	0.40	347.03	189.86	701.04	9.42	1 190.80	119.10	0.50	0.00	0.00			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																															
каша кукурузная молочная	150	3.2	4.3	9.1	89.3	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	115.60	12.60	81.70	0.10	165.40	10.20	0.00	0.00	2	2012								
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00		2008								
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	360	4.9	4.5	29.7	180.2	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	130.40	23.40	103.90	1.00	208.30	10.90	0.00	0.00										
Обед																															
Салат Школьный	60	0.6	0.1	7.4	33.5	0.00	1.90	0.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	17.10	11.10	17.60	0.90	139.30	2.60	0.00	0.00	23									
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	6.1	66.5	0.00	7.30	0.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	32.00	15.90	31.10	0.60	281.60	3.00	0.00	0.00	71	2012								
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.2	18.2	4.2	254.4	0.10	0.80	0.40	0.90	0.10	0.10	0.10	0.30	21.90	26.00	163.90	2.40	378.10	8.30	0.10	0.00	277	2012								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	17.2	8.3	82.5	472.2	0.50	0.00	0.00	9.50	0.10	0.30	0.30	25.90	253.20	377.90	8.80	535.20	4.60	0.00	0.00	0.00	165	2012								
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.0	21.9	89.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.80	2.30	0.10	28.80	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	760	41.0	31.1	143.7	1 021.9	0.70	11.40	0.90	12.80	0.20	0.40	0.40	120.50	331.00	652.90	14.40	1 459.30	18.50	0.10	0.00	0.00										
Полдник																															
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5.3	9.8	39.5	265.4	0.20	0.00	0.10	1.50	0.20	0.20	0.20	23.80	9.00	60.10	0.60	89.20	2.10	0.00	0.00	0.00	460	2012								
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012									
Итого за прием пищи:	260	5.4	9.8	50.3	308.7	0.20	0.00	0.10	1.50	0.20	0.20	0.20	34.00	13.00	64.50	1.10	104.90	2.10	0.00	0.00	0.00										
Всего за день:		51.3	45.4	223.7	1 510.8	0.90	12.00	1.00	14.30	0.40	0.70	284.90	367.40	821.30	16.50	1 772.50	31.50	0.10	0.00	0.00											

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																								
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ	155	4.0	6.2	21.5	158.3	0.00	2.40	0.00	0.60	0.10	0.10	0.10	0.10	103.90	14.80	76.30	0.80	219.10	7.60	0.00	0.00	0.00	179	2012
Какао с молоком стученным	180	2.7	3.1	21.1	123.4	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	103.90	16.60	75.70	0.40	145.70	2.40	0.00	0.00	0.00	8	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	8.3	9.5	52.4	329.3	0.00	2.50	0.00	0.70	0.10	0.20	0.10	0.20	200.60	38.20	169.80	1.60	392.00	10.70	0.00	0.00	0.00		
Обед																								
Огурцы соленые	50	0.4	0.1	0.9	6.3	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	5	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6.5	4.6	8.3	101.4	0.04	7.98	0.16	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	37.51	23.14	80.60	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ	60/60	8.4	13.0	12.3	201.7	0.00	2.90	0.20	3.00	0.00	0.10	0.00	0.00	29.70	18.90	91.60	1.20	233.00	5.10	0.00	0.00	0.00	181	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2012
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.3	0.0	22.6	91.2	0.00	240.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.40	8.70	0.00	99.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
АСКОРВИНОВОЙ КИС-ОИ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	730	23.0	22.7	93.3	672.0	0.18	252.78	0.39	4.14	0.00	0.10	0.00	0.10	118.91	88.74	385.80	5.62	499.20	5.10	0.00	0.00	0.00		
Полдник																								
БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ	70	6.9	3.8	35.1	203.7	0.20	0.20	0.20	2.00	0.10	0.20	0.10	0.20	31.60	12.40	71.60	0.70	96.50	2.10	0.00	0.00	0.00	37	2012
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	250	6.9	3.8	58.8	298.2	0.20	0.20	0.20	2.00	0.10	0.20	0.10	0.20	41.90	14.10	75.50	0.70	97.20	2.10	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		38.2	36.0	204.5	1 299.5	0.38	255.48	0.59	6.84	0.20	0.50	0.20	0.50	361.41	141.04	631.10	7.92	988.40	17.90	0.00	0.00	0.00		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																							
КАША "ДРУЖБА"	150	4.7	7.5	20.1	168.0	0.08	1.50	0.06	0.15	0.00	0.00	0.00	0.10	136.50	25.50	129.00	0.00	0.00	0.00	190	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.6	85.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98.40	14.30	72.50	0.30	142.90	8.10	0.00	395	2012	
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	350	9.0	9.9	43.5	301.1	0.08	2.00	0.06	0.15	0.00	0.00	0.00	0.10	239.50	46.60	219.30	0.70	170.10	8.80	0.00			
Обед																							
Салат из квашенной капусты с луком	50	1.1	5.0	2.0	58.7	0.00	7.20	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	26.40	9.00	19.10	0.40	183.30	1.90	0.00	0.00	75	2012
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	200	1.8	4.1	11.8	91.6	0.10	8.40	0.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	26.50	21.20	46.60	1.00	417.70	4.10	0.00	0.00	12	2012
ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	80	22.2	26.8	0.1	330.9	0.10	0.90	0.10	2.10	0.00	0.00	0.00	0.20	22.10	20.70	187.50	1.80	245.30	7.70	0.20	0.00	331	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	4.2	27.3	166.4	0.05	0.00	0.03	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.58	6.10	31.36	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРВИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	690	33.4	40.6	82.2	830.4	0.35	256.50	0.33	7.20	0.00	0.00	0.00	0.20	104.08	78.40	344.66	5.50	943.70	13.70	0.20	0.00		
Полдник																							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.0	5.6	41.2	235.2	0.20	0.00	0.00	1.10	0.20	0.20	0.20	0.20	17.70	7.80	48.50	0.50	72.80	2.00	0.00	0.00	474	2012
Чай с лимоном	180/10/5	0.1	0.0	10.9	44.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	4.50	5.40	0.50	23.50	0.00	0.00	0.00	4	2012
Итого за прием пищи:	265	5.1	5.6	52.1	280.1	0.20	0.80	0.00	1.10	0.20	0.20	0.20	0.20	29.60	12.30	53.90	1.00	96.30	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		47.5	56.1	177.8	1 411.6	0.63	259.30	0.39	8.45	0.20	0.50	0.50	0.50	373.18	137.30	617.86	7.20	1 210.10	24.50	0.20	0.00		

9 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	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5.4	6.2	25.0	179.4	0.10	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	0.10	111.70	29.30	124.30	0.70	199.60	10.30	0.00	0.00	15	2012					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.0	2.6	13.2	89.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	114.40	13.70	79.20	0.30	163.20	9.70	0.00	0.00	394	2012					
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	354	10.0	9.0	48.0	316.6	0.10	1.10	0.00	0.70	0.10	0.20	0.20	230.70	49.80	221.30	1.40	390.00	20.70	0.00	0.00							
Обед																											
Кукуруза с яйцом и луком	60	2.7	3.9	3.9	60.4	0.10	2.30	0.00	2.10	0.20	0.00	0.00	15.90	11.50	45.80	0.70	73.10	1.70	0.00	0.00	9	2012					
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	1.3	4.0	4.0	57.7	0.00	6.90	0.20	1.80	0.00	0.00	0.00	34.70	13.40	24.40	0.50	199.50	2.30	0.00	0.00	70	2008					
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	11.2	3.6	0.0	76.0	0.08	0.00	0.01	0.20	0.00	0.00	0.00	8.00	12.00	82.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2012					
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2.9	3.8	30.7	168.9	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	7.10	20.10	58.50	0.40	43.70	0.60	0.00	0.00	316	2012					
Напиток лимонный	180	0.1	0.0	21.4	88.4	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	3.20	2.90	0.10	24.70	0.00	0.00	0.00	28	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	710	21.7	15.8	81.6	556.8	0.28	11.50	0.21	4.80	0.30	0.00	0.00	91.90	80.20	273.70	3.60	437.30	4.60	0.00	0.00							
Полдник																											
КЕКС СТОПИЧНЫЙ	75	4.6	17.2	45.4	354.5	0.10	0.00	0.10	1.90	0.60	0.20	0.20	25.90	11.60	65.90	1.10	197.40	3.20	0.00	0.00	37	2012					
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	255	4.6	17.2	69.1	449.0	0.10	0.00	0.10	1.90	0.60	0.20	0.20	36.20	13.30	69.80	1.10	198.10	3.20	0.00	0.00							
Всего за день:		36.3	42.0	198.7	1 322.4	0.48	12.60	0.31	7.40	1.00	0.40	358.80	143.30	564.80	6.10	1 025.40	28.50	0.00	0.00								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																											
КАША "ШОКОЛАДКА"	150	5.6	6.8	21.3	168.4	0.10	0.70	0.00	0.50	0.10	0.10	0.10	143.60	20.90	115.10	0.50	230.70	12.20	0.00	0.00	40	2004					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.6	85.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	98.40	14.30	72.50	0.30	142.90	8.10	0.00	0.00	395	2012						
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	350	9.9	9.2	44.7	301.5	0.10	1.20	0.00	0.50	0.10	0.20	246.60	42.00	205.40	1.20	400.80	21.00	0.00	0.00								
Обед																											
Салат из моркови и свеклы (отварной)	50	0.7	3.7	3.7	51.0	0.00	1.50	0.40	1.70	0.00	0.00	18.00	11.70	21.60	0.60	110.60	2.60	0.00	0.00	25							
Суп Харчо	200	1.8	6.5	13.3	119.4	0.00	6.10	0.20	0.40	0.10	0.00	30.10	17.00	39.90	0.60	149.40	1.10	0.00	0.00	261	2008						
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.3	8.6	8.7	166.0	0.19	12.00	5.36	2.90	0.00	0.00	19.00	15.00	227.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012						
КОМПОТ ЧЕРНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	710	23.2	23.8	94.3	685.2	0.33	259.60	5.99	5.90	0.10	0.00	106.60	82.10	482.60	8.80	357.40	3.70	0.00	0.00								
Полдник																											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.3	7.6	35.5	227.5	0.20	0.00	0.10	1.30	0.10	0.20	10.30	6.80	38.40	0.40	58.60	0.80	0.00	0.00	469	2012						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	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	399	2012						
Итого за прием пищи:	260	4.3	7.6	35.5	227.5	0.20	0.00	0.10	1.30	0.10	0.20	10.30	6.80	38.40	0.40	58.60	0.80	0.00	0.00								
Всего за день:		37.4	40.6	174.5	1 214.2	0.63	260.80	6.09	7.70	0.30	0.40	363.50	130.90	726.40	10.40	816.80	25.50	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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	427,3	423,9	2065,5	13834,9	6.42	1 280.23	14.23	90.18	3.70	4.70	3 447.08	2 004.16	6 947.01	108.07	12 003.20	340.00	1.00	0.00			
Среднее значение за период	42.7	42.4	206.6	1 383.5	0.64	128.02	1.42	9.02	0.40	0.50	344.71	200.42	694.70	10.81	1 200.30	34.00	0.10	0.00			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	27.6	60.0																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Школа	354	713	256