

«Согласовано»
Директор МОУ СШ «Образовательный комплекс»
«5» 11 20 25 г.
Одобрено

Утверждено ООО «Комплекс питания»
Генеральный директор А.Н. Стройков
«5» 11 20 25 г.

Примерное 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

Примем 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша Дружба молочная с маслом сливочным 150/5	155	4,3	6,3	26,9	200,1	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	38	2010
Каша с яблоком	200	3,5	2,8	14,9	104,8	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	32,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	100	2010
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	106,50	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	3	2015
Фрукт (яблоко, мандарин, груша)	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	2,00	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	13,7	14,1	63,8	470,0	0,00	13,70	34,50	0,00	0,10	289,60	48,80	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,60	0,20	0,00	0,30	32,40	28,60	62,80	1,90	374,70	51,40	0,00	0,10	102	2015
Рис Бол (Тифтели рыбные)	100	11,0	8,3	15,8	203,9	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	239	2015
Рис отварной	150	3,5	4,2	37,0	200,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,89	0,00	59,97	0,00	0,00	302	2015
Сок красный сезонной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004
Чай с сахаром	200	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	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,90	1,10	40,00	1,70	0,00	0,00	65121	ТУ
Батон калорийный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	17,60	0,40	29,30	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	23,2	18,6	105,6	705,0	0,23	4,53	0,30	0,00	0,55	62,17	67,08	188,63	4,27	460,00	125,97	0,00	0,10		
Полдник																				
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,90	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	80,0	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	369	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	289,0	0,06	14,09	3,90	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00		
Всего за день:		40,8	34,5	234,0	1474,0	0,29	32,32	38,40	0,00	0,89	392,47	146,16	482,53	24,67	1337,60	164,67	0,00	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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	K, мг	I, мг	F, мг			
Завтрак																				
Напиток куриный 12150	100	13,9	13,5	10,7	219,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	29,20	11,30	40,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Мясо свиное	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон изюмный	40	5,0	1,2	20,5	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	23,8	21,4	88,7	646,3	0,27	2,13	68,10	0,10	0,00	82,20	86,30	94,64	3,38	218,40	62,30	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свеклы капуста с картофелем со сметаной 20010	210	15,5	4,5	10,9	103,8	0,00	10,75	0,00	0,00	0,00	49,75	26,13	54,63	1,25	0,00	66,25	0,00	0,00	82	2015
Гуляш из свинины 43445	90	9,3	25,0	4,0	307,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	13,20	4,20	12,60	0,30	48,10	72,70	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,8	38,3	236,8	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	19,50	12,70	180,50	4,20	255,00	42,20	0,00	0,00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	340	2018
Пюре	40	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	30,80	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,90	1,70	0,00	0,00	66121	TV
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	750	42,0	41,6	129,5	1 044,4	0,40	11,75	0,00	0,00	0,15	113,75	172,93	328,03	7,75	430,50	204,95	0,00	0,00		
Полдник																				
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый и мед, урюком	200	0,0	0,0	20,2	98,0	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	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	6,90	354,90	35,50	0,00	0,00		
Всего за день:		72,7	71,0	270,8	2 010,5	0,68	27,85	76,20	0,60	0,45	248,35	283,33	523,27	17,03	1 003,80	302,85	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																				
Блишки с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Батон йодированный	20	1,5	0,0	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	376
Фрукт(Яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	7,90	361,40	2,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,30	16,40	34,10	3,58	387,00	3,30	0,00	0,00	
Обед																				
Суп с мясными котлетками и курицей 200/10	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,09	0,80	5,00	0,00	0,00	0,00	23,10	10,50	38,90	1,00	81,00	48,70	0,00	0,10	111
Жирное поджаренное с маслом	240	15,1	29,6	39,7	519,4	0,20	19,30	0,20	0,00	0,20	0,00	43,30	54,70	135,00	2,50	1 359,10	124,50	0,00	0,00	ТТК
Омлет соевый консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Хлеб ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121
Батон йодированный	20	1,5	0,0	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	ТТК
Итого за прием пищи:	730	24,0	32,4	88,6	777,1	0,30	22,15	5,20	0,00	0,50	0,00	91,90	82,72	228,40	5,28	1 507,90	176,60	0,00	0,10	
Полдник																				
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	405
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	308
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00	
Всего за день:		36,5	47,6	238,6	1 572,2	0,31	50,16	5,20	0,00	0,70	0,00	170,00	124,12	320,00	14,66	2 286,40	199,30	0,00	0,10	

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Батончик Нюшкет	60	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	14,70	18,50	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	776
Картофельное пюре	150	3,3	4,2	22,1	145,0	0,20	10,40	12,00	0,10	0,10	40,30	29,30	80,30	1,20	760,90	58,10	0,00	0,00	820	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,0	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	2024	
Батон Любимый	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	370	
Стружка соевая консервированная	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	
Итого за прием пищи:	510	18,2	25,4	68,9	600,7	0,30	12,65	12,00	0,10	0,20	80,60	67,40	247,30	4,18	876,10	85,00	0,00	0,00	2015	
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/10	210	2,8	6,8	7,2	125,3	0,04	12,60	0,00	0,00	0,04	39,40	17,70	39,20	0,60	0,00	59,00	0,00	0,00	80	
Гуляш из куриной грудки 45/45	90	11,3	10,2	3,3	150,8	0,10	1,70	30,07	0,00	0,07	37,80	13,53	87,64	0,80	0,00	47,14	0,00	0,00	290	
Рис отварной	160	3,8	7,2	40,1	240,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	27,60	74,30	0,50	55,36	60,80	0,00	0,00	302	
Напиток из шиповника и лимона	200	0,4	0,1	20,0	89,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	9,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	56121	
Батон Любимый	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	26,30	0,70	0,00	0,00	70	
Итого за прием пищи:	700	21,8	25,3	93,9	720,9	0,24	45,10	30,17	0,00	0,11	125,70	70,03	250,84	3,90	185,00	169,34	0,00	0,00	2015	
Полдник																				
Сладкая конфитур	60	14,7	20,6	10,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,80	135,90	10,20	0,00	0,00	389	
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	89,0	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	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	270,00	2,00	0,00	0,00	389	
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,80	413,90	21,20	0,00	0,00	2015	
Всего за день:		55,1	71,7	213,4	1794,1	0,65	71,75	44,37	2,20	0,81	281,40	168,85	671,44	14,98	1475,00	275,54	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Сухое творожное	150	27,4	9,6	32,5	350,7	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	ТТК	
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	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
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,00	25,60	0,80	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Фрукт(Яблоко, малина, груша)	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	301,40	2,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	43,40	34,10	45,00	4,18	447,60	3,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Рассольник (лепешки с перловой крупой и сметаной 200г10	210	2,3	4,9	14,3	113,2	0,10	5,50	6,20	0,00	0,30	34,30	21,80	28,30	1,10	400,80	68,40	0,00	0,10	0,00	98	2015
Гречка по-купечески	240	21,6	6,6	33,7	285,9	0,20	2,70	0,40	0,00	0,30	43,30	114,60	246,00	4,70	445,70	135,50	0,10	0,00	0,00	1	2025
Чай с сахаром	200	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
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	227,0	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		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,60	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
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	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	29,7	26,3	107,1	785,7	0,40	6,23	6,60	0,00	0,60	100,00	146,40	347,60	7,56	913,30	206,30	0,10	0,10	0,00		
Полдник																					
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	410	2015
Сок фруктовый и мед,упаковано	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
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	60,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		69,7	43,2	261,0	1750,0	0,49	35,40	40,60	0,10	0,90	224,40	211,10	508,40	17,66	1639,30	213,90	0,10	0,10	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, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/5	155	4,2	7,3	28,9	180,4	0,05	0,60	30,53	0,00	0,11	68,04	20,50	94,13	0,29	0,00	26,94	0,00	182	2015	
Бутерброд с варено-копченым мясом 20/30	50	5,5	7,1	10,3	153,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	52,70	0,90	102,50	2,40	0,00	0,00	3	2004	
Чай с сахаром	200	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	376	2015	
Фрукт (Яблоко, малина, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	535	10,3	14,9	72,9	473,1	0,15	13,63	30,53	0,00	0,11	128,94	46,50	163,93	4,37	463,90	31,04	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	200	5,0	5,1	17,0	145,0	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	41,50	33,00	116,10	1,70	0,00	54,10	0,00	97	2015	
Терфель "Неженье" с гр. осн. Сухом 70/50	120	9,6	16,7	9,7	237,7	0,26	1,70	0,10	0,00	0,10	10,30	20,10	119,70	1,70	66,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассычатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,60	0,00	0,00	0,08	14,50	132,60	199,46	4,49	0,00	56,58	0,00	302	2015	
Напиток из шиповника и ежем	200	0,4	0,1	23,0	99,3	0,00	30,00	0,10	0,00	0,00	17,20	3,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	348	2015	
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			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,60	1,70	0,00	65121	ТУ	
Батон водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	28,2	35,8	119,8	926,7	0,76	44,50	50,20	0,00	0,28	101,80	203,99	484,99	9,79	194,60	151,08	0,00	0,00		
Полдник																				
Слойка с конфитуром	60	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			
Сок фруктовый в инд. упаковке	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	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,30	276,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	0,4	0,4	30,0	135,0	0,01	14,00	0,00	0,00	0,20	30,00	16,00	25,00	5,00	276,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		38,9	51,1	222,7	1 534,7	0,92	72,33	69,73	0,00	0,59	200,34	286,49	673,92	19,16	836,70	185,02	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета рыбная минтай	90	8,6	6,5	4,1	142,3	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	239	2015
Картофельное пюре	150	3,3	3,5	22,5	139,9	0,20	10,70	9,10	0,10	0,10	39,00	30,30	95,80	1,20	78,40	59,60	0,00	0,00	520	2004
Зеленый горошек пропаренный	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,90	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	5	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон подорожаный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	16,9	11,3	66,1	470,0	0,40	13,13	9,10	0,10	0,10	70,50	50,20	167,10	2,68	895,20	60,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом 200/10	210	2,8	6,8	7,2	105,0	0,00	9,70	0,20	0,30	37,50	16,50	33,40	1,00	242,00	50,00	0,00	0,10	88	2015	
Курица в кисло-сладком соусе 45/45	90	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	0,00	41,27	14,73	95,54	1,05	0,00	51,41	0,00	0,00	290	2015	
Минеральные водопроводные	150	6,2	4,0	49,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	48,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Блинчик (сладкий)	18	1,5	5,3	9,1	80,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	60121	ТУ
Батон подорожаный	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	0,70	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	718	26,5	28,2	95,3	751,4	0,31	11,58	47,80	0,10	0,36	127,37	55,63	218,94	4,84	380,50	173,71	0,00	0,10		
Полдник																				
Пирожок с вишней	60	6,5	7,6	22,8	164,8	0,00	0,00	0,00	0,10	22,40	8,10	75,60	0,60	76,90	31,90	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в яндре, урюком	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Молоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	0,00	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,90	0,00	0,00			
Всего за день:		50,3	47,5	214,0	1541,2	0,72	38,71	65,00	0,70	0,76	250,27	135,93	476,54	13,42	1830,60	269,21	0,00	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	210	6,3	10,1	84,6	330,3	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	ТРК	
Блинчик с фруктовой начинкой	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,10	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Чай с низким содержанием сахара	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	361,40	2,00	0,00	0,00	0,00		
Фрукт(Яблоко,мандарин,груша)	20	1,9	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Батон белочный	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,58	367,60	3,30	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	210	5,0	1,8	12,8	68,7	0,00	0,80	5,00	0,02	0,30	23,10	10,50	38,10	1,00	81,80	40,70	0,00	0,00	0,00	111	
Суп с макаронными изделиями и куриой 200г/10	240	12,8	26,7	48,7	517,2	0,00	1,90	0,60	0,00	0,00	38,80	42,70	184,50	1,10	178,90	155,00	0,00	0,00	0,00	205	
Плов со свининой	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,10	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	349	
Наливник из смеси сухофруктов	20	3,8	6,3	22,0	150,0	0,00	0,80	2,00	0,00	0,00	9,50	13,70	35,10	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	
Печенье	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	
Хлеб ржаной	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	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Батон белочный	730	25,3	35,9	128,8	968,1	0,70	2,70	7,60	0,00	0,33	92,80	81,10	224,90	4,30	330,00	231,10	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,90	114,30	17,40	0,00	0,00	0,00	406	
Пирожок с яблоками	200	0,0	0,0	20,2	68,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	7,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Сок фруктовый в виде упаковки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,00	41,80	23,00	67,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	So, мг
9 день																					
Завтрак																					
100	17,4	47,0	2,6	503,0	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	ТТК	2004
30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	0,00	4,10	2,20	3,60	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2015	
150	8,4	6,0	37,9	218,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	132,68	109,49	4,40	0,00	56,58	0,00	0,00	302	2015	
200	0,1	0,0	15,0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00		
520	29,2	54,8	78,0	921,3	0,35	0,73	0,10	0,00	0,00	0,00	30,50	146,08	240,29	5,57	70,70	70,16	0,20	0,00	0,00		
Обед																					
200	4,8	4,5	15,8	121,4	0,16	3,80	0,20	0,00	0,00	0,00	32,40	26,60	62,60	1,90	374,70	51,40	0,00	0,10	102	2015	
240	16,9	7,5	25,1	240,7	0,10	27,70	0,30	0,00	0,00	0,00	77,80	52,70	174,20	2,80	959,30	60,80	0,00	0,10	143/ТТК	2015	
200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
40	2,2	1,8	23,8	227,0	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			
30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ	
20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
730	27,5	26,8	99,8	748,7	0,30	31,53	0,50	0,00	0,00	0,00	130,50	92,40	280,10	6,48	1411,00	114,80	0,10	0,10			
Полдник																					
60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,06	0,09	3,60	0,00	0,00	0,00	0,70	14,20	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015	
200	0,0	0,0	20,2	98,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
360	3,9	1,8	64,6	298,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,00	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	18,30	278,00	26,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
	60,6	83,4	242,4	1989,0	0,71	46,35	4,20	0,00	0,00	0,00	0,82	189,80	272,39	580,89	28,35	1759,70	210,76	0,10	0,10		
Всего за день:																					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Суп-пюре овощное	150	27,4	9,6	32,5	350,7	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	ТТК	
Салат овощной	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Батон вчерашний	30	2,3	0,1	15,4	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	9,60	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Фрукты (яблоко, груша)	130	0,3	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	43,60	24,10	45,60	4,18	447,80	3,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп-пюре с картофелем	210	2,0	4,9	13,8	100,7	0,00	5,60	6,20	0,00	0,30	40,40	22,60	49,70	1,50	387,60	70,10	0,00	0,10	0,00	2015	
Котлета натуральная из филе курицы (Модальна на кури)	90	10,4	12,5	19,2	264,9	0,00	0,50	0,10	0,30	0,20	29,40	26,10	161,00	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	0,00	2004	
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	48,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	2015	
Напиток из плодов сухофруктов (яблоко)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Батон вчерашний	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	30,3	22,4	110,5	776,4	0,20	6,20	18,90	0,40	0,50	123,00	76,70	305,10	6,70	792,70	175,70	0,10	0,10	0,10		
Полдник																					
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,00	21,00	90,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Сок фруктовый в упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,00	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		70,3	39,3	264,4	1740,7	0,29	33,37	52,90	0,50	0,80	248,00	138,40	465,90	16,78	1516,50	183,30	0,10	0,10	0,10		

ООО "Промлит"

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг
Итого за весь период	532,7	540,3	2 440,0	17 152,5	5,77	439,02	424,20	4,10	7,15	2 436,03	1 869,27	4 999,48	180,38	14 700,10	2 258,17	0,30
Среднее значение за период	55,3	54,0	244,0	1 715,2	0,58	43,90	42,42	0,40	0,72	243,60	186,93	499,95	18,04	1 470,00	225,82	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	28,4	59,2													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	539	727	363