



УТВЕРЖДАЮ:
И.О. директора МКОУ «СОШ №13»
«С.Х. Абдулкадырова»
С.Х. Абдулкадырова

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

П. МИРНЫЙ
2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.5	46.1	290.3	0.00	0.08	0.04	0.04	0.14	40.49	56.53	14.03	1.33	85.76	1.01	0.02	0.02	203	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.0	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.81	69.16	4.32	0.90	56.03	8.00	0.01	0.02	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	610	18.9	21.1	99.1	665.2	8.67	0.21	0.37	0.27	1.02	205.77	259.57	60.59	5.53	800.14	19.11	0.03	0.05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.3	4.7	21.1	136.4	4.75	0.06	0.05	0.17	0.04	24.55	59.25	23.66	0.81	350.18	3.53	0.00	0.03	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.96	224.05	150.64	5.28	315.96	2.73	0.00	0.02	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.06	0.09	0.07	0.00	23.50	110.81	12.92	1.06	131.03	4.05	0.01	0.08	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	845	31.1	29.9	157.1	1 024.9	9.24	0.53	0.36	0.27	0.12	121.97	501.08	231.32	11.80	1 230.24	14.83	0.01	0.15		
Всего за день:		50.0	51.0	256.2	1 690.0	17.91	0.74	0.73	0.54	1.14	327.74	760.65	291.91	17.33	2 030.38	33.94	0.04	0.20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4.9	5.9	33.2	206.4	0.52	0.05	0.12	0.04	0.06	110.64	114.33	26.26	0.38	178.01	9.43	0.00	0.02	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5/20	6.8	10.3	24.6	219.1	0.14	0.07	0.09	0.10	0.08	183.60	134.70	20.50	1.21	64.60	1.40	0.00	0.01	3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	580	15.4	16.9	116.0	680.4	4.66	0.19	0.27	0.16	0.14	316.18	296.91	95.27	2.67	630.63	10.83	0.00	0.03		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.05	0.04	0.18	0.06	25.85	46.07	20.23	0.79	372.32	3.46	0.00	0.02	96	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	7.8	24.7	184.0	11.96	0.15	0.13	0.06	0.12	49.61	99.41	34.07	1.43	879.81	9.82	0.00	0.04	434	2013
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.05	248.48	66.35	1.38	620.13	156.89	0.02	0.66	227	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	719	30.2	22.0	97.9	713.5	21.82	0.44	0.44	0.71	0.18	253.24	540.99	161.73	5.62	2 139.36	178.27	0.02	0.73		
Всего за день:		45.6	38.8	213.9	1 393.9	26.48	0.63	0.71	0.87	0.32	569.42	837.90	257.00	8.29	2 769.99	189.10	0.02	0.76		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.52	109.81	39.36	1.58	995.09	10.95	0.00	0.05	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.7	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.03	248.64	66.37	1.37	620.35	157.03	0.02	0.66	227	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	612	26.0	14.4	75.7	540.0	24.94	0.38	0.33	0.51	0.08	159.79	457.53	142.61	5.94	¹ 846.4 ₄	169.78	0.02	0.72		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.1	4.7	5.9	71.0	3.42	0.03	0.03	0.02	0.00	19.61	27.18	13.33	0.81	206.28	4.06	0.00	0.01	56	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.05	0.19	0.00	46.28	72.53	26.45	1.34	381.32	4.78	0.00	0.02	84	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.1	5.7	47.5	273.3	0.00	0.17	0.07	0.02	0.09	38.12	171.26	40.49	2.91	167.08	0.00	0.05	0.00	323	2008
ПОДЖАРКА	90	10.5	17.7	4.8	221.6	3.59	0.05	0.09	0.04	0.00	17.58	103.07	19.18	1.71	341.29	5.86	0.00	0.03	251	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	799	27.9	33.7	129.5	937.7	13.69	0.41	0.29	0.27	0.09	154.22	445.93	127.83	9.22	¹ 322.8 ₆	15.50	0.05	0.07		
Всего за день:		53.8	48.0	205.1	1 477.7	38.63	0.79	0.62	0.78	0.17	314.01	903.46	270.44	15.16	³ 169.3 ₀	185.28	0.07	0.79		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.8	7.2	51.1	303.9	0.00	0.17	0.00	0.06	0.00	36.83	197.97	46.03	3.06	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14.4	15.7	13.3	251.2	0.00	0.07	0.09	0.00	0.00	13.21	141.28	25.00	2.38	267.78	4.80	0.00	0.03	272	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.6	4.5	8.6	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	25.70	35.82	17.79	1.05	286.30	4.89	0.00	0.02	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	640	30.5	29.2	122.1	877.7	9.91	0.38	0.22	0.13	0.00	118.28	464.63	122.13	11.04	951.11	12.85	0.00	0.05		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.7	3.7	18.4	117.8	5.09	0.07	0.05	0.18	0.06	22.65	51.62	17.92	0.94	373.79	4.04	0.00	0.02	106	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	8.2	12.5	9.2	184.7	0.94	0.03	0.05	0.01	0.00	16.82	82.12	13.54	1.16	186.75	3.93	0.00	0.03	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.1	246.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.17	93.37	31.12	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	799	21.8	22.6	126.0	799.5	25.03	0.28	0.16	0.33	0.06	94.51	324.64	106.53	7.88	848.99	9.17	0.00	0.06		
Всего за день:		52.3	51.8	248.2	1 677.2	34.94	0.66	0.38	0.46	0.06	212.79	789.27	228.66	18.92	1 800.10	22.02	0.00	0.11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16.0	20.8	16.3	316.9	8.18	0.13	0.16	0.29	0.00	34.35	174.63	36.42	2.19	672.64	9.88	0.02	0.12	309	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	614	24.1	24.4	66.1	582.0	14.70	0.25	0.34	0.32	0.00	175.94	352.00	91.80	5.05	¹ 059.6 ₃	20.68	0.02	0.13		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	6.0	14.9	132.1	5.00	0.11	0.07	0.21	0.03	43.19	100.58	29.12	1.42	438.06	2.74	0.00	0.03	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.7	241.7	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.25	51.67	9.68	1.23	76.19	0.91	0.02	0.01	209	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.9	7.0	319.1	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	164.24	21.24	1.78	217.96	6.15	0.02	0.12	306	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	8.81	6.07	0.80	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	791	35.8	37.0	112.8	933.7	7.69	0.34	0.31	0.33	0.16	133.88	403.72	93.23	7.05	931.60	10.96	0.04	0.17		
Всего за день:		59.9	61.4	178.9	1 515.7	22.39	0.59	0.65	0.65	0.16	309.82	755.72	185.03	12.10	¹ 991.2 ₃	31.64	0.06	0.30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.0	46.4	268.4	0.00	0.09	0.04	0.03	0.10	25.47	56.69	10.54	1.34	84.59	1.02	0.02	0.02	209	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	8.3	12.7	9.4	187.7	0.98	0.03	0.05	0.02	0.00	15.44	82.28	13.64	1.16	189.83	3.95	0.00	0.03	284	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013
Итого за прием пищи:	625	21.5	19.5	106.1	690.4	15.98	0.25	0.15	0.15	0.10	77.06	230.98	64.00	4.96	577.83	6.17	0.02	0.06		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	4.60	0.09	0.05	0.21	0.05	29.66	48.30	19.22	0.92	338.76	3.50	0.00	0.03	101	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.6	6.3	37.0	227.6	0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	50.73	194.69	28.79	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	9.0	12.7	8.3	183.4	0.00	0.06	0.05	0.02	0.05	10.93	89.51	15.77	1.52	168.15	3.00	0.00	0.02	282	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	739	26.6	28.5	122.0	856.5	5.91	0.37	0.28	0.31	0.10	231.86	506.50	118.39	6.51	876.48	16.66	0.00	0.06		
Всего за день:		48.1	47.9	228.0	1 546.9	21.89	0.62	0.43	0.46	0.20	308.92	737.48	182.39	11.47	1 454.3 ₁	22.83	0.02	0.12		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	35.0	51.8	46.6	791.9	2.45	0.15	0.26	0.57	0.00	53.74	360.39	65.80	3.48	472.68	12.86	0.05	0.25	311	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	714	39.7	52.7	104.7	1 054.5	12.45	0.26	0.34	0.59	0.00	106.83	452.08	102.69	7.45	931.70	16.66	0.05	0.27		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	7.4	18.9	165.3	4.65	0.19	0.07	0.26	0.04	43.02	80.01	33.71	1.98	473.79	4.45	0.00	0.04	102	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.0	245.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.12	93.00	31.01	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.4	13.1	4.3	180.7	1.92	0.05	0.07	0.04	0.07	13.16	102.13	15.97	1.60	285.97	5.32	0.00	0.03	373	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	849	27.0	26.6	124.8	849.1	21.57	0.40	0.20	0.44	0.11	105.70	358.67	118.44	6.56	1 049.5 3	10.97	0.00	0.08		
Всего за день:		66.7	79.3	229.5	1 903.6	34.02	0.66	0.54	1.03	0.11	212.53	810.75	221.13	14.01	1 981.2 3	27.63	0.05	0.35		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	37.4	25.9	48.9	594.1	0.80	0.10	0.12	0.69	0.13	72.99	122.74	34.54	1.91	209.62	7.05	0.00	0.02	224	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.5	8.6	39.4	249.0	0.00	0.09	0.04	0.07	0.15	12.40	55.90	21.60	1.62	75.50	2.24	0.00	0.01	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	592	42.8	36.6	123.8	1 015.8	6.14	0.22	0.27	0.78	0.29	174.48	237.44	74.72	5.98	660.99	12.69	0.00	0.05		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.4	2.5	15.1	92.1	5.28	0.07	0.06	0.16	0.00	23.71	62.04	32.15	1.23	401.76	3.90	0.00	0.02	101	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.9	7.0	319.1	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	164.24	21.24	1.78	217.96	6.15	0.02	0.12	306	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	84.35	29.00	1.21	749.73	8.33	0.00	0.04	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	821	30.2	33.4	90.7	786.5	23.36	0.36	0.38	0.30	0.14	133.88	408.86	119.32	6.91	1 593.37	20.18	0.02	0.20		
Всего за день:		73.0	70.0	214.5	1 802.3	29.50	0.58	0.65	1.08	0.43	308.36	646.30	194.04	12.89	2 254.36	32.87	0.02	0.25		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.52	109.81	39.36	1.58	995.09	10.95	0.00	0.05	128	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.4	20.7	5.9	267.1	0.55	0.06	0.10	0.07	0.05	19.05	123.98	16.41	1.37	164.39	4.58	0.02	0.09	306	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.6	4.5	8.6	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	25.70	35.82	17.79	1.05	286.30	4.89	0.00	0.02	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	634	24.9	31.7	86.0	731.1	23.23	0.35	0.33	0.16	0.13	129.63	340.20	101.05	8.19	¹ 540.8 ₈	20.42	0.02	0.16		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.6	10.4	91.8	7.00	0.04	0.05	0.19	0.00	42.05	40.34	20.50	1.02	300.22	5.06	0.00	0.01	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.05	0.09	0.06	0.00	23.50	110.81	12.92	1.06	131.03	4.05	0.01	0.08	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	22.96	51.07	9.49	1.20	76.22	0.92	0.02	0.01	209	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	839	27.4	28.6	136.5	920.1	15.49	0.32	0.24	0.28	0.09	138.40	314.71	90.56	10.53	925.12	14.55	0.03	0.12		
Всего за день:		52.3	60.3	222.5	1 651.2	38.72	0.67	0.57	0.44	0.22	268.03	654.91	191.61	18.72	² 466.0 ₀	34.97	0.05	0.28		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9.9	7.1	44.5	280.5	0.00	0.26	0.15	0.02	0.08	27.25	217.56	146.18	5.12	306.58	2.65	0.00	0.02	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15.2	17.4	5.7	240.6	2.56	0.07	0.11	0.06	0.10	17.44	136.15	21.28	2.14	381.52	7.10	0.00	0.04	373	2013
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	714	32.7	27.6	109.1	818.9	13.03	0.48	0.45	0.11	0.18	189.51	524.50	219.68	11.59	¹ 298.4 5	21.65	0.00	0.08		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	5.6	14.0	118.0	4.15	0.08	0.05	0.21	0.05	22.93	53.12	20.28	0.85	315.38	3.80	0.00	0.02		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.3	27.6	21.7	420.9	10.87	0.18	0.22	0.37	0.00	45.60	232.54	48.45	2.92	895.48	13.15	0.02	0.18	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	779	29.2	34.0	112.6	877.0	21.02	0.39	0.34	0.59	0.05	112.35	399.45	111.38	6.84	¹ 436.4 3	21.27	0.02	0.22		
Всего за день:		61.9	61.5	221.7	1 695.8	34.05	0.87	0.79	0.70	0.23	301.86	923.95	331.06	18.43	² 734.8 8	42.92	0.02	0.30		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	563,7	570,1	2218,4	16354,3	298.53	6.81	6.07	7.01	3.04	3 133.48	7 820.39	2 353.27	147.32	22 651.78	623.20	0.35	3.46
Среднее значение за период	51.2	51.8	201.7	1 486.8	27.14	0.62	0.55	0.64	0.28	284.86	710.94	213.93	13.39	2 059.25	56.65	0.03	0.31
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.8	31.4	54.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	634	798