

Утверждаю

Директор Середской средней школы

Н.В.Абрамова

«02» сентября 2024 г.



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся Середской средней школы
(возрастная группа с 7 и до 11 лет)**

**Составлено в соответствии с Приложением №8 СанПиН
2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения"**

1 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	7,90	8,63	37,40	259,97	0,85	0,11	0,19	0,05	0,08	180,41	182,46	40,81	0,87	296,81	15,78	0,00	0,01	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	3,38	4,29	0,00	52,96	0,10	0,01	0,04	0,05	0,00	128,04	72,75	5,09	0,15	12,80	0,00	0,00	0,01	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,07	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	8,04	4,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	80	0,28	0,28	6,90	33,09	7,04	0,02	0,01	0,00	0,00	11,26	7,74	5,63	1,55	195,71	1,41	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	515	11,76	13,30	59,37	406,28	7,99	0,14	0,24	0,10	0,08	324,73	270,99	55,55	3,57	505,32	17,19	0,00	0,03			
Обед																					
СУП ОВОЩНОЙ С ГОВЯДИНОЙ (СМЕТАНОЙ)	250/20/20	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	0,00			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (СВИНИНА)	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	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,07	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	8,04	4,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78	47,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	715	6,96	5,18	57,70	304,18	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	40,65	80,23	23,97	2,76	111,29	0,76	0,01	0,01			
Всего за день:		18,72	18,48	117,07	710,46	7,99	0,24	0,28	0,12	0,16	365,38	351,22	79,52	6,33	616,61	17,95	0,01	0,04			

2 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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	125	10,27	25,78	5,35	294,97	1,40	0,24	0,08	0,04	0,08	16,35	103,72	17,85	1,24	264,21	5,33	0,00	0,04			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	20	0,16	0,02	0,50	2,79	1,99	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,36	2,79	0,20	28,06	0,60	0,00	0,00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	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	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	520	15,03	30,60	63,35	589,76	7,39	0,30	0,09	0,07	0,08	45,93	204,08	54,64	4,84	292,27	5,93	0,00	0,04			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,03	3,36	16,52	132,87	7,29	0,08	0,09	0,35	0,06	35,20	58,80	26,75	0,98	463,94	4,61	0,00	0,03	87	2012	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,27	9,43	4,00	148,76	6,60	0,10	0,77	3,13	0,03	5,40	130,69	8,14	2,88	146,16	3,15	0,02	0,09	290	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	20	0,16	0,02	0,50	2,79	1,99	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,36	2,79	0,20	28,06	0,60	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	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	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	705	21,74	18,18	68,84	538,72	29,26	0,32	0,97	3,51	0,17	95,04	286,67	69,99	6,28	1 402,41	16,91	0,02	0,15			
Всего за день:		36,77	48,78	132,19	1 128,48	36,65	0,62	1,06	3,58	0,25	140,97	490,75	124,63	11,12	1 694,68	22,84	0,02	0,19			

3 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО- СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/50	11,42	38,37	9,03	427,39	1,98	0,05	0,11	0,09	0,22	25,25	115,94	17,17	1,33	197,48	5,84	0,01	0,07	239	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,47	9,49	34,92	247,09	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	28,61	42,13	10,58	0,98	64,61	0,77	0,01	0,01	202.1	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,15	52,50	16,45	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	19,44	48,31	77,92	825,38	4,97	0,19	0,17	0,11	0,30	71,25	223,13	48,39	3,98	387,10	7,51	0,02	0,09			
Обед																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРОЙ	200/10	1,09	2,05	6,74	49,94	0,49	0,02	0,01	0,17	0,04	13,88	14,94	6,35	0,30	41,16	0,77	0,00	0,01	100	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	125	10,27	25,78	5,35	294,97	1,40	0,24	0,08	0,04	0,08	16,35	103,72	17,85	1,24	264,21	5,33	0,00	0,04			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,36	10,77	33,27	259,14	0,00	0,19	0,11	0,02	0,08	22,59	163,12	109,43	3,84	229,28	1,98	0,00	0,01	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	15,01	60,03	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,88	2,35	0,04	13,27	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	15	0,99	0,18	5,94	29,70	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,35	22,50	7,05	0,59	35,25	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	19,71	38,78	66,31	693,78	2,69	0,48	0,21	0,23	0,20	65,54	306,16	143,03	6,01	583,17	8,08	0,00	0,06			
Всего за день:		39,15	87,09	144,23	1 519,16	7,66	0,67	0,38	0,34	0,50	136,79	529,29	191,42	9,99	970,27	15,59	0,02	0,15			

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																					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (СВИНИНА)	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160/5	7,75	11,40	35,05	273,49	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	18,87	171,82	114,18	4,04	241,14	2,09	0,00	0,01			
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	40	1,12	2,47	3,14	39,20	1,49	0,03	0,02	0,00	0,00	6,71	20,81	7,03	0,23	36,85	0,00	0,00	0,00	12	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	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	0,00			
Итого за прием пищи:	500	9,16	13,99	59,68	402,90	25,49	0,24	0,14	0,03	0,08	42,67	201,54	131,14	4,62	384,11	2,39	0,00	0,01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С(ГОВЯДИНОЙ)	250/20	6,40	4,50	18,60	141,00	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯЙЦАМИ	70	6,62	4,12	6,21	88,25	0,38	0,04	0,05	0,02	0,09	27,60	86,08	13,07	0,63	152,05	46,01	0,00	0,00	265	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,17	3,86	13,17	102,07	27,89	0,04	0,06	0,09	0,07	73,67	53,30	26,75	1,61	345,10	4,78	0,00	0,02	321	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,07	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	8,04	4,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	18,37	12,94	64,93	450,98	34,27	0,29	0,13	0,32	0,16	164,99	331,42	95,94	6,31	567,65	50,79	0,00	0,02			
Всего за день:		27,53	26,93	124,61	853,88	59,76	0,53	0,27	0,35	0,24	207,66	532,96	227,08	10,93	951,76	53,18	0,00	0,03			

£ 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	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
РЫБКА В СУХАРЯХ (ТРЕСКА)	70	13,07	11,46	4,75	174,62	0,51	0,08	0,11	0,03	0,22	39,69	189,92	41,52	1,17	331,51	108,37	0,01	0,45			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,10	5,40	20,30	141,00	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,20	0,02	0,62	3,49	2,49	0,01	0,01	0,00	0,00	5,73	10,46	3,49	0,25	35,11	0,75	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,15	52,50	16,45	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	507	18,84	17,31	54,45	449,97	9,14	0,29	0,16	0,07	0,22	115,86	342,98	95,04	4,32	473,74	109,12	0,01	0,45			
Обед																					
ЩИ ИЗ СЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	1,79	6,58	8,17	99,14	2,40	0,04	0,04	0,01	0,12	22,66	32,64	9,80	0,53	173,66	2,67	0,00	0,06	89	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/25	8,26	10,17	23,98	221,64	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	170,57	109,39	12,89	0,85	62,19	0,53	0,01	0,02	204	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,39	0,07	1,34	8,45	8,80	0,02	0,01	0,06	0,00	4,93	9,15	7,04	0,35	102,08	0,70	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,15	52,50	16,45	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	12,85	17,34	73,75	506,53	14,26	0,19	0,14	0,13	0,20	213,31	206,68	48,18	4,10	420,18	3,90	0,01	0,08			
Всего за день:		31,69	34,65	128,20	956,50	23,40	0,48	0,30	0,20	0,42	329,17	549,66	143,22	8,42	893,92	113,02	0,02	0,53			

€ 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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	10,06	10,27	46,04	318,10	0,83	0,20	0,19	0,05	0,08	189,07	221,32	56,83	1,53	339,82	16,63	0,00	0,01	324	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	1,74	3,35	2,86	50,54	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	52,08	33,18	2,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	540	15,51	16,45	85,32	557,84	11,35	0,28	0,32	0,11	0,08	368,56	353,39	86,56	4,25	787,43	27,63	0,00	0,02			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СМЕТАНА)	250/20	1,79	5,68	9,94	101,12	8,74	0,03	0,04	0,22	0,00	54,72	44,23	23,04	1,17	273,31	4,95	0,00	0,02	81	2011	
БИТОЧКИ МЯСНАЯ (СВИНИНА)	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	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,07	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	8,04	4,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	705	7,57	10,74	74,59	426,78	8,74	0,11	0,06	0,25	0,00	79,44	175,27	67,16	3,94	343,81	4,95	0,00	0,02			
Всего за день:		23,08	27,19	159,91	984,62	20,09	0,39	0,38	0,36	0,08	448,00	528,66	153,72	8,19	1 131,24	32,58	0,00	0,04			

7 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																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	220	20,79	23,29	21,74	379,98	11,35	0,16	0,18	0,02	0,00	36,02	228,91	48,95	3,62	1 110,82	13,81	0,00	0,08	259	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,36	0,05	0,77	5,85	2,25	0,01	0,01	0,00	0,00	10,35	10,80	6,30	0,27	63,45	0,00	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,15	52,50	16,45	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	23,56	23,86	62,77	563,13	16,60	0,24	0,22	0,02	0,00	61,52	295,21	73,70	6,26	1 256,52	13,81	0,00	0,08			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (СМЕТАНА)	250/20/20	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	0,00			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/25	9,91	12,20	28,77	265,97	0,07	0,06	0,07	0,07	0,09	204,81	131,29	15,47	1,01	74,64	0,63	0,01	0,02	204	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	15,01	60,03	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,88	2,35	0,04	13,27	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	11,89	12,56	55,66	385,40	0,87	0,11	0,09	0,07	0,09	221,88	178,17	31,92	2,22	158,41	0,63	0,01	0,02			
Всего за день:		35,45	36,42	118,43	948,53	17,47	0,35	0,31	0,09	0,09	283,40	473,38	105,62	8,48	1 414,93	14,44	0,01	0,10			

£ 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫ	100	10,19	20,34	7,03	252,15	0,54	0,24	0,08	0,00	0,00	18,44	122,84	23,35	1,75	235,97	4,55	0,00	0,04			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИИ	35	0,39	0,07	1,34	8,45	8,80	0,02	0,01	0,06	0,00	4,93	9,15	7,04	0,35	102,08	0,70	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0,04	0,00	15,72	63,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	0,89	2,31	0,04	8,42	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	535	14,22	25,01	61,79	530,40	10,06	0,29	0,09	0,09	0,00	44,47	210,88	58,70	2,74	346,47	5,25	0,00	0,04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРСОЙ	250/20	13,55	13,19	19,61	251,59	5,30	0,20	0,12	0,30	0,00	50,19	147,28	42,08	2,64	583,24	7,32	0,01	0,08	99	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ(МИНТАЙ)	100	8,74	8,21	8,11	141,57	1,17	0,07	0,06	0,00	0,00	41,63	148,20	36,13	1,40	273,64	69,81	0,01	0,30			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,10	5,40	20,30	141,00	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,18	16,76	5,59	0,40	56,26	1,20	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	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	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,07	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	8,04	4,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	785	25,91	26,94	64,09	600,01	15,46	0,42	0,20	0,34	0,00	153,02	405,28	116,82	6,54	913,14	78,33	0,02	0,39			
Всего за день:		40,13	51,95	125,88	1 130,41	25,52	0,71	0,29	0,43	0,00	197,49	616,16	175,52	9,28	1 259,61	83,58	0,02	0,43			

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		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																					
КУРОЧКА В СУХАРЯХ	85	22,30	37,97	7,87	469,02	0,78	0,09	0,21	0,13	0,34	48,39	220,59	27,99	2,56	273,54	10,85	0,03	0,14			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,00	36,00	7,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК (КОНСЕРВИРОВАНый)	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	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	29,78	43,13	70,41	796,83	0,78	0,20	0,23	0,16	0,34	68,45	301,59	49,09	4,53	344,64	10,85	0,03	0,14			
Обед																					
СУП С ЯЙЦОМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/20	7,73	12,54	19,04	229,30	9,12	0,12	0,18	0,26	0,44	48,76	131,39	32,60	1,96	734,16	12,87	0,01	0,06			
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ (ГОВЯДИНОЙ)	190	2,03	8,08	15,77	144,50	6,75	0,08	0,06	0,46	0,00	24,31	53,60	24,63	0,98	482,86	5,03	0,00	0,03			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,07	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	8,04	4,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78	47,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	11,28	20,96	57,80	473,66	15,87	0,23	0,26	0,72	0,44	83,89	223,03	70,65	4,72	1 264,02	17,90	0,01	0,09			
Всего за день:		41,06	64,09	128,21	1 270,49	16,65	0,43	0,49	0,88	0,78	152,34	524,62	119,74	9,25	1 608,66	28,75	0,04	0,23			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	100/20	11,87	9,87	13,43	193,26	0,22	0,04	0,15	0,06	0,12	108,60	133,95	16,66	0,53	114,53	2,43	0,01	0,02	223	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	1,74	3,35	2,86	50,54	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	52,08	33,18	2,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	10,72	5,36	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ЯБЛОКО	160	3,68	0,80	105,28	449,60	0,00	0,24	0,13	0,01	0,00	128,00	206,40	67,20	4,80	1 328,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	542	17,61	14,13	137,87	759,89	3,44	0,29	0,28	0,10	0,12	297,26	384,25	91,92	6,52	1 442,53	2,43	0,01	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ(СМЕТАНА)	250/20/20	6,05	5,99	19,25	155,49	9,60	0,12	0,10	0,20	0,00	32,75	100,37	33,46	1,68	742,41	7,87	0,00	0,05	77	2012	
ПЛОВ С КУРОИ	160/5	19,05	14,58	29,48	325,64	11,71	0,09	0,00	0,23	0,00	39,37	200,07	39,37	12,77	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	10,72	5,36	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	32	2,11	0,38	12,67	63,36	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	9,28	48,00	15,04	1,25	75,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	709	27,53	21,06	77,70	610,98	24,53	0,26	0,13	0,43	0,00	89,98	359,16	93,23	16,77	817,61	7,87	0,00	0,05			
Всего за день:		45,14	35,19	215,57	1 370,87	27,97	0,55	0,41	0,53	0,12	387,24	743,41	185,15	23,29	2 260,14	10,30	0,01	0,07			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	338,52	430,67	1 379,23	10 813,14	243,16	4,97	4,17	6,88	2,64	2 643,42	5 332,07	1 501,60	104,28	12 801,82	392,23	0,15	1,81
Среднее значение за период	28,21	35,89	114,94	901,10	20,26	0,41	0,35	0,57	0,22	220,29	444,34	125,13	8,69	1 066,82	32,69	0,01	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	35.8	51.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
С 7-11 ЛЕТ	519	704