

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА, 2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	#####
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,08	7,59	30,80	215,61	0,55	0,06	0,13	0,04	0,08	##### #
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	13,21	73,76	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00
Итого за прием пищи:	845	15,30	14,76	98,86	595,02	24,92	0,22	0,32	0,11	0,08	##### #
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	5,07	5,62	19,33	148,66	9,76	0,12	0,09	0,21	0,00	29,87
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,28	13,07	9,24	218,69	0,40	0,03	0,01	0,00	0,00	11,74
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4,04	4,95	24,62	159,19	0,00	0,11	0,02	0,02	0,08	17,27
НАПИТОК ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	73,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20
Итого за прием пищи:	860	31,63	24,44	97,90	817,05	27,66	0,45	0,21	0,35	0,08	95,48 #
Всего за день:		46,93	39,20	196,76	1 412,07	52,58	0,67	0,53	0,46	0,16	##### #

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/15	28,19	21,08	34,02	444,12	0,44	0,08	0,35	0,08	0,10	##### #
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00
Итого за прием пищи:	605	31,64	29,78	78,85	717,18	5,56	0,15	0,37	0,15	0,10	##### #
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,46	5,81	12,61	121,34	8,10	0,05	0,06	0,22	0,00	51,86
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,52	14,23	3,06	190,39	0,76	0,04	0,08	0,07	0,00	11,67 #
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,20	21,35	145,20	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	38,32
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20
Итого за прием пищи:	850	27,16	25,97	90,50	705,42	26,24	0,38	0,33	0,33	0,08	##### #
Всего за день:		58,80	55,75	169,35	1 422,60	31,80	0,53	0,70	0,48	0,18	##### #

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Завтрак											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	110/10	16,02	17,95	13,00	280,64	0,54	0,03	0,01	0,01	0,00	12,86
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,42	5,15	19,98	143,83	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	15,02
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	92,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90
Итого за прием пищи:	540	27,83	27,89	48,33	650,67	0,54	0,23	0,09	0,13	0,08	64,88 #
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,54	6,46	20,48	154,81	7,90	0,10	0,10	0,11	0,00	63,76
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	150	16,59	19,29	26,01	344,07	1,54	0,07	0,10	0,21	0,00	25,74 #
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
Итого за прием пищи:	720	25,38	26,47	102,97	766,59	114,94	0,30	0,31	0,60	0,00	##### #
Всего за день:		53,21	54,36	151,30	1 417,26	115,48	0,53	0,40	0,73	0,08	##### #

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	##### #
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,41	7,96	32,08	222,50	0,61	0,05	0,14	0,04	0,08	##### #
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	12,37	70,21	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00
Итого за прием пищи:	680	18,59	19,47	89,14	614,32	21,12	0,21	0,36	0,16	0,08	##### #
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,50	5,84	8,84	106,87	12,30	0,06	0,06	0,21	0,00	51,95
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,34	9,91	5,03	178,08	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00	22,16 #
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	4,64	34,87	203,26	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	25,29
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20
Итого за прием пищи:	860	31,34	21,18	112,11	781,71	29,01	0,46	1,30	4,81	0,08	##### #
Всего за день:		49,93	40,65	201,25	1 396,03	50,13	0,67	1,66	4,97	0,16	##### #

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	
Завтрак												
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/30	15,05	5,42	8,00	141,16	1,16	0,02	0,04	0,06	0,18	18,40	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,20	21,35	145,20	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	38,32	
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	73,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ, яблоки	100	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	
Итого за прием пищи:	720	22,05	11,67	69,02	548,81	31,54	0,26	0,20	0,10	0,26	##### #	
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,95	6,02	16,58	141,09	6,82	0,09	0,08	0,21	0,00	37,24	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,28	13,07	9,24	218,69	0,40	0,03	0,01	0,00	0,00	11,74	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,69	5,09	32,79	239,88	0,00	0,43	0,09	0,02	0,08	67,42 #	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	
Итого за прием пищи:	860	43,16	24,98	113,00	855,15	24,72	0,74	0,27	0,35	0,08	##### #	
Всего за день:		65,21	36,65	182,02	1 403,96	56,26	1,00	0,47	0,45	0,34	##### #	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,87	7,58	29,26	209,41	0,47	0,12	0,11	0,04	0,08	##### #
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	13,21	73,76	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ, яблоки	100	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00
ПЕЧЕНЬЕ ЧОКО ПАЙ	56	0,64	2,64	10,19	68,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	716	12,83	21,13	97,43	638,70	20,73	0,28	0,25	0,13	0,23	##### #
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00	0,06	0,00	0,20	0,00	35,00
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,52	14,23	3,06	190,39	0,76	0,04	0,08	0,07	0,00	11,67 #
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,42	5,15	19,98	143,83	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	15,02
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,30	43,49	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00
Итого за прием пищи:	1050	28,02	24,42	104,54	753,50	34,95	0,41	0,24	0,30	0,08	##### #
Всего за день:		40,85	45,55	201,97	1 392,20	55,68	0,69	0,49	0,43	0,31	##### #

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/15	28,19	21,08	34,02	444,12	0,44	0,08	0,35	0,08	0,10	##### #
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	73,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90
Итого за прием пищи:	395	30,48	21,27	49,07	588,89	0,44	0,13	0,37	0,08	0,10	##### #
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,31	5,20	18,70	155,25	4,72	0,18	0,08	0,21	0,00	43,53
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,28	13,07	9,24	218,69	0,40	0,03	0,01	0,00	0,00	11,74
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,20	21,35	145,20	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	38,32
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20
Итого за прием пищи:	860	34,64	24,54	122,73	868,43	121,00	0,53	0,33	0,52	0,08	##### #
Всего за день:		65,12	45,81	171,80	1 457,32	121,44	0,66	0,70	0,60	0,18	##### #

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Завтрак											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	110/10	16,01	17,95	12,96	280,48	0,52	0,03	0,01	0,01	0,00	12,75
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	3,13	4,40	20,34	133,43	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	33,34 #
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	12,37	70,21	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90
Итого за прием пищи:	540	27,99	28,58	60,99	616,47	0,82	0,17	0,24	0,12	0,97	##### #
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,12	3,37	19,33	128,58	9,64	0,11	0,10	0,20	0,00	28,56
БЕДРО КУРЫ ОТВАРНОЕ	100	23,43	24,99	0,00	312,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,66	5,96	38,43	222,02	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	22,63
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
Итого за прием пищи:	820	36,59	34,70	94,28	829,85	16,64	0,24	0,18	0,24	0,10	88,36 #
Всего за день:		64,58	63,28	155,27	1 446,32	17,46	0,41	0,42	0,36	1,07	##### #

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Завтрак											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	##### #
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100/30	9,62	8,30	8,65	150,36	11,04	0,02	0,02	0,01	0,00	38,47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	4,64	34,87	203,26	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	23,63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	13,21	73,76	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00
Итого за прием пищи:	690	26,58	24,13	86,48	678,13	26,51	0,21	0,24	0,15	0,08	##### #
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,46	5,81	12,61	121,34	8,10	0,05	0,06	0,22	0,00	51,86
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,73	18,31	13,81	282,97	7,73	0,11	0,14	0,05	0,00	24,41 #
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20
Итого за прием пищи:	760	28,44	24,98	90,70	704,81	33,65	0,37	0,32	0,51	0,00	##### #
Всего за день:		55,02	49,11	177,18	1 382,94	60,16	0,58	0,56	0,66	0,08	##### #

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	1,50
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,41	7,96	32,08	222,50	0,61	0,05	0,14	0,04	0,08	##### #
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00
Итого за прием пищи:	865	11,18	21,72	106,80	672,11	24,61	0,21	0,23	0,16	0,08	##### #
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	4,67	5,52	16,91	136,43	6,72	0,09	0,07	0,21	0,00	30,52
РЫБА ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	100	24,25	4,85	0,00	140,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,20	21,35	145,20	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	38,32
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	92,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20
Итого за прием пищи:	860	39,10	16,30	82,06	724,22	24,10	0,38	0,26	0,25	0,08	##### #
Всего за день:		50,28	38,02	188,86	1 396,33	48,71	0,59	0,49	0,41	0,16	##### #

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	549,93	468,38	1 795,76	14 127,03	#####	6,33	6,42	9,55	2,72	#####	#####	#####	#####	#####	#####	0,20	1,61
Среднее значение за период	54,99	46,84	179,58	1 412,70	60,97	0,63	0,64	0,96	0,27	384,91	604,58	178,28	13,16	2 027,00	27,65	0,02	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,6	29,8	54,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11лет	660	850

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	97	2004
#####	17,69	0,40	#####	9,54	0,00	0,01	227	2018
43,62	10,28	0,19	84,65	4,50	0,00	0,00	464	2018
25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
22,00	16,00	4,40	#####	4,00	0,00	0,02	82	2018
14,00	8,00	2,80	#####	2,00	0,00	0,00	501	2018
#####	67,12	8,54	#####	20,04	0,00	0,04		
18,20	14,00	0,70	#####	1,40	0,00	0,00	148	2018
88,32	32,08	1,37	#####	7,03	0,00	0,05	92	2004
32,73	10,15	0,73	50,36	0,30	0,00	0,01	451	2004
76,93	28,13	1,01	77,15	1,62	0,00	0,01	510	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
#####	#####	6,41	#####	12,59	0,00	0,08		
#####	#####	14,95	#####	32,63	0,00	0,12		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2018
#####	39,06	1,13	#####	2,58	0,04	0,05	366	2004
1,39	1,98	0,06	12,12	0,00	0,00	0,00	459	2018
25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
#####	58,94	4,59	#####	2,58	0,04	0,05		
29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	148	2018
65,86	25,76	1,32	#####	6,51	0,00	0,04	110	2004
#####	15,16	1,61	#####	5,35	0,00	0,03	433	2004
84,61	29,28	1,21	#####	8,44	0,00	0,03	520	2004
0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	457	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
#####	#####	7,44	#####	24,64	0,00	0,12		
#####	#####	12,03	#####	27,22	0,04	0,17		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
22,30	6,80	0,42	50,95	0,54	0,00	0,01	469	2004 2004
97,99	66,05	2,30	#####	1,19	0,00	0,01	510	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
#####	89,55	4,32	#####	1,73	0,00	0,02		
18,20	14,00	0,70	#####	1,40	0,00	0,00	148	2018
86,67	28,48	1,05	#####	8,55	0,00	0,03	171	2004
#####	32,00	1,56	#####	6,08	0,02	0,10	443	2004
3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	496	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
#####	95,84	4,85	#####	16,03	0,02	0,14		
#####	#####	9,17	#####	17,76	0,02	0,16		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
#####	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	97	2004
#####	27,62	0,40	#####	11,05	0,00	0,01	234	2018
43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
22,00	16,00	4,40	#####	4,00	0,00	0,02	82	2018
#####	81,57	6,88	#####	19,55	0,01	0,05		
29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	148	2018
62,62	23,24	1,13	#####	4,92	0,00	0,04	124	2004
#####	12,64	4,10	#####	5,71	0,02	0,13	439	2004
41,31	10,37	0,95	64,43	0,76	0,01	0,01	516	2004
26,28	20,73	0,58	#####	0,00	0,00	0,01	494	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
#####	#####	10,06	#####	15,73	0,03	0,21		
#####	#####	16,94	#####	35,28	0,04	0,26		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
32,42	8,45	0,60	81,57	2,43	0,00	0,01	397	2004
84,61	29,28	1,21	#####	8,44	0,00	0,03	520	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2004
22,00	16,00	4,40	#####	4,00	0,00	0,02	82	2018
#####	68,73	7,01	#####	14,87	0,00	0,07		
18,20	14,00	0,70	#####	1,40	0,00	0,00	148	2018
86,71	27,88	1,19	#####	5,43	0,00	0,05	100	2004
32,73	10,15	0,73	50,36	0,30	0,00	0,01	451	2004
#####	57,43	4,46	#####	3,58	0,00	0,02	514	2004
0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	457	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
#####	#####	9,68	#####	12,95	0,00	0,09		
#####	#####	16,69	#####	27,82	0,00	0,16		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
#####	33,14	0,91	#####	9,44	0,00	0,01	233	2018
43,62	10,28	0,19	84,65	4,50	0,00	0,00	464	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
22,00	16,00	4,40	#####	4,00	0,00	0,02	82	2018
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
#####	75,92	6,52	#####	17,94	0,00	0,04		
29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01		2008
47,00	21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	124	2004
#####	15,16	1,61	#####	5,35	0,00	0,03	433	2004
97,99	66,05	2,30	#####	1,19	0,00	0,01	510	2004
8,85	6,58	0,80	37,45	0,00	0,00	0,00	459	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
#####	#####	11,61	#####	10,88	0,00	0,06		
#####	#####	18,13	#####	28,82	0,00	0,10		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
#####	39,06	1,13	#####	2,58	0,04	0,05	366	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
#####	50,76	1,73	#####	2,58	0,04	0,05		
18,20	14,00	0,70	#####	1,40	0,00	0,00	148	2018
96,78	35,07	2,09	#####	4,90	0,00	0,04	139	2004
32,73	10,15	0,73	50,36	0,30	0,00	0,01	451	2004
84,61	29,28	1,21	#####	8,44	0,00	0,03	520	2004
3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	496	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
#####	#####	7,87	#####	17,28	0,00	0,09		
#####	#####	9,60	#####	19,86	0,04	0,14		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
22,09	6,75	0,42	50,25	0,53	0,00	0,01	469	2004
#####	15,77	0,62	66,84	0,00	0,01	0,03	510	2004
43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018
25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
#####	47,23	3,23	#####	13,08	0,02	0,06		
29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	148	2018
69,89	29,98	1,22	#####	6,45	0,00	0,04	133	2004
0,68	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	487	2004
74,22	27,27	0,53	55,59	0,75	0,01	0,02	304	2011
0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	457	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
#####	85,10	3,48	#####	9,30	0,01	0,08		
#####	#####	6,71	#####	22,38	0,03	0,14		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
#####	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	97	2004
33,83	13,00	0,71	#####	2,05	0,00	0,01	333	2018
40,98	10,27	0,94	64,38	0,76	0,01	0,01	516	2004
43,62	10,39	0,19	84,69	4,50	0,00	0,00	464	2018
25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
16,50	12,00	3,30	#####	3,00	0,00	0,02	82	2018
#####	66,06	6,04	#####	10,31	0,02	0,05		
18,20	14,00	0,70	#####	1,40	0,00	0,00	148	2018
65,86	25,76	1,32	#####	6,51	0,00	0,04	110	2004
#####	30,29	1,89	#####	9,22	0,01	0,11	436	2004
26,28	20,73	0,58	#####	0,00	0,00	0,01	494	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
#####	#####	7,09	#####	19,37	0,01	0,17		
#####	#####	13,13	#####	29,68	0,03	0,22		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2004
#####	27,62	0,40	#####	11,05	0,00	0,01	234	2018
0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	457	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
14,00	8,00	2,80	#####	2,00	0,00	0,00	389	2011
22,00	16,00	4,40	#####	4,00	0,00	0,02	82	2018
#####	69,47	8,60	#####	17,05	0,00	0,04		
29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	148	2018
75,91	26,75	1,10	#####	5,20	0,00	0,05	138	2004
0,68	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	296	2018
84,61	29,28	1,21	#####	8,44	0,00	0,03	520	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
#####	91,93	5,64	#####	17,98	0,00	0,10		
#####	#####	14,24	#####	35,03	0,00	0,14		

