

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 лет МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА, 2025 /2026год.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	97	2004	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,08	7,59	30,80	215,61	0,55	0,06	0,13	0,04	0,08	120,41	101,32	17,69	0,40	196,00	9,54	0,00	0,01	227	2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	13,21	73,76	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,67	43,62	10,28	0,19	84,65	4,50	0,00	0,00	464	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	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	501	2018	
Итого за прием пищи:	845	15,30	14,76	98,86	595,02	24,92	0,22	0,32	0,11	0,08	364,98	281,14	67,12	8,54	1 128,55	20,04	0,00	0,04			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	18,20	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018	
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	88,32	32,08	1,37	713,95	7,03	0,00	0,05	92	2004	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,28	13,07	9,24	218,69	0,40	0,03	0,01	0,00	0,00	11,74	32,73	10,15	0,73	50,36	0,30	0,00	0,01	451	2004	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4,04	4,95	24,62	159,19	0,00	0,11	0,02	0,02	0,08	17,27	76,93	28,13	1,01	77,15	1,62	0,00	0,01	510	2004	
НАПИТОК ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	73,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004	
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	292,98	110,26	6,41	1 163,96	12,59	0,00	0,08			
Всего за день:			46,93	39,20	196,76	1 412,07	52,58	0,67	0,53	0,46	0,16	460,46	574,12	177,38	14,95	2 292,51	32,63	0,00	0,12		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2018
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	255,51	317,56	39,06	1,13	258,56	2,58	0,04	0,05	366	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	1,39	1,98	0,06	12,12	0,00	0,00	0,00	459	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	501	2018
Итого за прием пищи:	605	31,64	29,78	78,85	717,18	5,56	0,15	0,37	0,15	0,10	285,58	360,15	58,94	4,59	309,38	2,58	0,04	0,05		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10	29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	148	2018
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	65,86	25,76	1,32	371,60	6,51	0,00	0,04	110	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,52	14,23	3,06	190,39	0,76	0,04	0,08	0,07	0,00	11,67	107,94	15,16	1,61	259,46	5,35	0,00	0,03	433	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,20	21,35	145,20	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	38,32	84,61	29,28	1,21	762,43	8,44	0,00	0,03	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	850	27,16	25,97	90,50	705,42	26,24	0,38	0,33	0,33	0,08	142,91	364,61	105,45	7,44	1 611,84	24,64	0,00	0,12		
Всего за день:		58,80	55,75	169,35	1 422,60	31,80	0,53	0,70	0,48	0,18	428,49	724,76	164,39	12,03	1 921,22	27,22	0,04	0,17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
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	22,30	6,80	0,42	50,95	0,54	0,00	0,01	469	2004 2004
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,42	5,15	19,98	143,83	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	15,02	97,99	66,05	2,30	137,99	1,19	0,00	0,01	510	2004
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	92,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
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	222,49	89,55	4,32	228,24	1,73	0,00	0,02		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	18,20	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018
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	86,67	28,48	1,05	600,94	8,55	0,00	0,03	171	2004
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	160,67	32,00	1,56	241,94	6,08	0,02	0,10	443	2004
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	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	496	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	720	25,38	26,47	102,97	766,59	114,94	0,30	0,31	0,60	0,00	130,06	310,60	95,84	4,85	1 121,58	16,03	0,02	0,14		
Всего за день:		53,21	54,36	151,30	1 417,26	115,48	0,53	0,40	0,73	0,08	194,94	533,09	185,39	9,17	1 349,82	17,76	0,02	0,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	97	2004
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,41	7,96	32,08	222,50	0,61	0,05	0,14	0,04	0,08	128,81	127,44	27,62	0,40	203,84	11,05	0,00	0,01	234	2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	12,37	70,21	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	680	18,59	19,47	89,14	614,32	21,12	0,21	0,36	0,16	0,08	498,19	384,86	81,57	6,88	949,30	19,55	0,01	0,05		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10	29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	148	2018
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	62,62	23,24	1,13	349,36	4,92	0,00	0,04	124	2004
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	190,72	12,64	4,10	218,85	5,71	0,02	0,13	439	2004
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	41,31	10,37	0,95	64,43	0,76	0,01	0,01	516	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,20	26,28	20,73	0,58	344,31	0,00	0,00	0,01	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	860	31,34	21,18	112,11	781,71	29,01	0,46	1,30	4,81	0,08	171,40	427,13	100,88	10,06	1 194,55	15,73	0,03	0,21		
Всего за день:		49,93	40,65	201,25	1 396,03	50,13	0,67	1,66	4,97	0,16	669,59	811,99	182,45	16,94	2 143,85	35,28	0,04	0,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
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	32,42	8,45	0,60	81,57	2,43	0,00	0,01	397	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,20	21,35	145,20	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	38,32	84,61	29,28	1,21	762,43	8,44	0,00	0,03	520	2004
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	73,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ, яблоки	100	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	720	22,05	11,67	69,02	548,81	31,54	0,26	0,20	0,10	0,26	106,02	172,63	68,73	7,01	1 452,20	14,87	0,00	0,07		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	18,20	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,95	6,02	16,58	141,09	6,82	0,09	0,08	0,21	0,00	37,24	86,71	27,88	1,19	524,68	5,43	0,00	0,05	100	2004
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,28	13,07	9,24	218,69	0,40	0,03	0,01	0,00	0,00	11,74	32,73	10,15	0,73	50,36	0,30	0,00	0,01	451	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,69	5,09	32,79	239,88	0,00	0,43	0,09	0,02	0,08	67,42	144,22	57,43	4,46	514,55	3,58	0,00	0,02	514	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	860	43,16	24,98	113,00	855,15	24,72	0,74	0,27	0,35	0,08	151,16	358,66	134,91	9,68	1 412,24	12,95	0,00	0,09		
Всего за день:		65,21	36,65	182,02	1 403,96	56,26	1,00	0,47	0,45	0,34	257,18	531,29	203,64	16,69	2 864,44	27,82	0,00	0,16		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,87	7,58	29,26	209,41	0,47	0,12	0,11	0,04	0,08	105,97	128,52	33,14	0,91	195,28	9,44	0,00	0,01	233	2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	13,21	73,76	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,67	43,62	10,28	0,19	84,65	4,50	0,00	0,00	464	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ, яблоки	100	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2018
ПЕЧЕНЬЕ ЧОКО ПАЙ	56	0,64	2,64	10,19	68,32	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:	716	12,83	21,13	97,43	638,70	20,73	0,28	0,25	0,13	0,23	210,34	238,04	75,92	6,52	901,93	17,94	0,00	0,04		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10	29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01		2008
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	47,00	21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	124	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,52	14,23	3,06	190,39	0,76	0,04	0,08	0,07	0,00	11,67	107,94	15,16	1,61	259,46	5,35	0,00	0,03	433	2004
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,42	5,15	19,98	143,83	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	15,02	97,99	66,05	2,30	137,99	1,19	0,00	0,01	510	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,30	43,49	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,00	0,00	0,00	459	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	501	2018
Итого за прием пищи:	1050	28,02	24,42	104,54	753,50	34,95	0,41	0,24	0,30	0,08	125,99	381,98	150,69	11,61	652,50	10,88	0,00	0,06		
Всего за день:		40,85	45,55	201,97	1 392,20	55,68	0,69	0,49	0,43	0,31	336,33	620,02	226,61	18,13	1 554,43	28,82	0,00	0,10		

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	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	165	28,19	21,08	34,02	444,12	0,44	0,08	0,35	0,08	0,98	275,51	317,56	39,06	1,13	258,56	0,00	0,04	0,05	366	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	1,39	1,98	0,06	12,12	0,00	0,00	0,00	459	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,03	0,00	0,00	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
Итого за прием пищи:	605	31,64	29,78	78,85	717,18	5,56	0,15	0,37	0,15	1,58	314,58	360,15	58,94	4,59	309,38	0,03	0,04	0,05		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	19,80	18,20	14,00	0,70	203,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,3	5,2	18,7	155,3	4,72	0,18	0,08	0,21	1,00	43,53	96,78	35,07	2,09	502,40	0,00	0,00	0,04	139	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	13,1	15,5	248,7	0,40	0,05	0,02	0,00	0,00	25,12	51,56	16,20	1,16	73,88	0,00	0,00	0,01	451	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,6	21,1	156,9	10,24	0,12	0,10	0,04	1,00	36,68	83,60	28,80	1,18	752,44	0,00	0,00	0,03	377	2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	39,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	496	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	1,00	21,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,03	0,00	0,01	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,60	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	2004	
Итого за прием пищи:	840	34,4	25,8	110,7	830,7	120,86	0,52	0,33	0,53	3,60	189,31	312,60	119,23	7,47	1 634,32	0,03	0,00	0,09		
Всего за день:		66,2	47,3	168,3	1 478,8	121,30	0,69	0,72	0,61	5,18	503,89	672,31	173,67	9,99	1 959,29	0,06	0,04	0,14		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
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	22,09	6,75	0,42	50,25	0,53	0,00	0,01	469	2004
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	3,13	4,40	20,34	133,43	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	33,34	100,56	15,77	0,62	66,84	0,00	0,01	0,03	510	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	12,37	70,21	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	540	27,99	28,58	60,99	616,47	0,82	0,17	0,24	0,12	0,97	133,69	253,09	47,23	3,23	310,70	13,08	0,02	0,06		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10	29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	148	2018
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	69,89	29,98	1,22	680,00	6,45	0,00	0,04	133	2004
БЕДРО КУРЫ ОТВАРНОЕ	100	23,43	24,99	0,00	312,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,68	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	487	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,66	5,96	38,43	222,02	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	22,63	74,22	27,27	0,53	55,59	0,75	0,01	0,02	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
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	216,19	85,10	3,48	899,63	9,30	0,01	0,08		
Всего за день:		64,58	63,28	155,27	1 446,32	17,46	0,41	0,42	0,36	1,07	222,05	469,28	132,33	6,71	1 210,33	22,38	0,03	0,14		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	97	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100/30	9,62	8,30	8,65	150,36	11,04	0,02	0,02	0,01	0,00	38,47	33,83	13,00	0,71	126,49	2,05	0,00	0,01	333	2018
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	40,98	10,27	0,94	64,38	0,76	0,01	0,01	516	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	13,21	73,76	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,15	43,62	10,39	0,19	84,69	4,50	0,00	0,00	464	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	690	26,58	24,13	86,48	678,13	26,51	0,21	0,24	0,15	0,08	417,15	310,13	66,06	6,04	757,66	10,31	0,02	0,05		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	18,20	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018
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	65,86	25,76	1,32	371,60	6,51	0,00	0,04	110	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,73	18,31	13,81	282,97	7,73	0,11	0,14	0,05	0,00	24,41	153,23	30,29	1,89	642,75	9,22	0,01	0,11	436	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,20	26,28	20,73	0,58	344,31	0,00	0,00	0,01	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	760	28,44	24,98	90,70	704,81	33,65	0,37	0,32	0,51	0,00	141,97	340,37	114,88	7,09	1 680,56	19,37	0,01	0,17		
Всего за день:		55,02	49,11	177,18	1 382,94	60,16	0,58	0,56	0,66	0,08	559,12	650,50	180,94	13,13	2 438,22	29,68	0,03	0,22		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00	0,00	0,11	0,00	1,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2004	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,41	7,96	32,08	222,50	0,61	0,05	0,14	0,04	0,08	128,81	127,44	27,62	0,40	203,84	11,05	0,00	0,01	234	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	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	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	865	11,18	21,72	106,80	672,11	24,61	0,21	0,23	0,16	0,08	194,07	208,44	69,47	8,60	1 065,09	17,05	0,00	0,04		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10	29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	148	2018
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	75,91	26,75	1,10	503,23	5,20	0,00	0,05	138	2004
РЫБА ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	100	24,25	4,85	0,00	140,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,68	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	296	2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,20	21,35	145,20	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	38,32	84,61	29,28	1,21	762,43	8,44	0,00	0,03	520	2004
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	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	860	39,10	16,30	82,06	724,22	24,10	0,38	0,26	0,25	0,08	115,05	267,40	91,93	5,64	1 483,95	17,98	0,00	0,10		
Всего за день:		50,28	38,02	188,86	1 396,33	48,71	0,59	0,49	0,41	0,16	309,12	475,84	161,40	14,24	2 549,04	35,03	0,00	0,14		

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
7-11 лет	660	850