УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 3

Соболева ЕГ_____

От _____2026 г

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню для питания детей в МОУ СОШ №3 г.Богданович

2026-2027 год

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	545,58	483,44	1 907,73	14 100,85	417,51	7,28	8,58	6,07	53,82	6 140,26	6 877,40	1 763,97	101,89	6 548,43	40,22	0,19	17,18
Среднее значение за период	54,56	48,34	190,77	1 410,09	41,75	0,73	0,86	0,61	5,38	614,03	687,74	176,40	10,19	654,84	4,02	0,02	1,72
Потребность в пищ. в-в, энергии, витаминах, мин. в-в (суточная)	46,2	47,4	201,0	1410	36	0,72	0,84	0,4	6	660	660	150	7,2	660	0,06	0,02	1,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11лет	671	830

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА, 2026

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,50	0,00	2,00	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	7,60	30,80	215,61	0,55	0,06	0,13	0,04	0,08	156,50	80,60	17,69	0,41	96,00	0,54	0,00	0,01	227	2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	27,52	73,76	0,26	0,02	0,06	0,00	1,90	126,20	90,00	14,00	0,19	4,65	0,05	0,00	2,50	464	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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	200	0,80	0,80	19,60	94,00	14,00	0,06	0,30	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,02	82	2018
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	2,00	54,20	34,02	7,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
Итого за прием пищи:	**845**	**15,27**	**14,76**	**113,17**	**595,02**	18,92	0,22	1,03	0,05	5,98	507,80	326,82	70,04	8,27	152,55	0,59	0,00	2,54		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	3,50	0,04	0,03	0,00	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	5,63	19,34	148,67	9,76	0,14	0,09	0,02	0,00	29,87	68,22	12,08	0,99	113,95	0,03	0,00	0,06	92	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,75	13,07	9,25	218,69	0,40	0,05	0,02	0,00	0,05	11,73	32,74	10,16	0,73	50,36	0,30	0,00	0,00	451	2004
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4,05	4,96	24,62	159,19	0,00	0,11	0,22	0,02	0,08	106,27	150,70	41,20	1,01	77,15	0,00	0,00	0,01	510	2004
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	19,40	73,72	6,00	0,30	0,03	0,06	0,90	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	508	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	50/40	6,47	0,66	42,05	199,99	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:	**860**	**30,11**	**24,46**	**117,32**	**817,06**	19,66	0,72	0,42	0,10	1,03	309,17	311,86	93,94	4,43	508,96	1,73	0,00	0,08		
Всего за день:		**45,38**	**39,22**	**230,49**	**1 412,08**	38,58	0,94	1,45	0,15	7,01	816,97	638,68	163,98	12,70	661,51	2,32	0,00	2,62		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	1,50	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	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	0,09	0,09	0,00	0,10	474,00	347,00	38,20	0,10	258,56	2,58	0,03	0,04	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/РЖАНОЙ	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	2,00	54,20	34,02	7,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
Итого за прием пищи:	**605**	**31,56**	**29,72**	**79,23**	**716,98**	5,56	0,16	0,14	0,07	3,60	544,47	409,51	57,28	3,30	310,88	2,58	0,03	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,48	5,82	12,60	121,35	8,11	0,07	0,08	0,00	0,00	51,87	52,88	15,77	0,99	171,60	0,05	0,00	0,05	110	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	12,52	14,23	3,07	190,38	0,00	0,04	0,08	0,00	0,30	11,68	97,95	15,17	1,61	59,46	0,36	0,00	0,03	433	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,11	5,20	21,08	145,20	10,24	0,12	0,11	0,05	0,10	38,35	83,94	28,91	1,21	2,48	0,00	0,00	0,04	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	50/40	6,47	0,66	42,05	199,99	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:	**850**	**27,33**	**25,98**	**90,64**	**707,83**	25,39	0,33	0,34	0,06	0,40	142,41	313,59	91,95	6,25	422,45	2,51	0,00	0,14		
Всего за день:		**58,89**	**55,70**	**169,87**	**1 424,81**	30,95	0,49	0,48	0,13	4,00	686,88	723,10	149,23	9,55	733,33	5,09	0,03	0,18		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,89	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	0,52	0,04	0,01	0,01	1,00	19,00	153,00	21,00	0,42	0,00	0,53	0,00	0,00	469	2004 2004
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,43	5,16	19,98	143,83	0,00	0,11	0,07	0,02	0,08	80,90	119,99	65,94	0,33	137,95	0,19	0,00	1,00	510	2004
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	21,80	92,15	8,00	0,26	0,03	0,07	2,00	99,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	503	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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**	**27,84**	**27,90**	**70,13**	**650,67**	8,52	0,49	0,13	0,20	3,97	227,80	375,19	103,84	2,35	176,65	0,72	0,00	1,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	3,50	0,04	0,03	0,00	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	3,55	6,48	20,51	154,82	7,90	0,11	0,09	0,00	0,00	194,20	36,50	18,60	0,06	110,65	0,00	0,00	0,03	171	2004
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	150	16,59	19,30	26,01	344,07	1,55	0,06	0,11	0,00	0,00	125,73	160,67	32,02	1,55	41,90	0,09	0,03	0,10	443	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	132,50	80,00	0,01	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	496	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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:	**720**	**25,43**	**26,53**	**98,67**	**766,60**	92,95	0,30	0,26	0,00	0,00	354,23	260,37	84,12	3,92	420,05	1,49	0,03	0,14		
Всего за день:		**53,27**	**54,43**	**168,80**	**1 417,27**	101,47	0,79	0,39	0,20	3,97	582,03	635,56	187,96	6,27	596,70	2,21	0,03	1,14		

4 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																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,86	0,00	109,20	0,22	0,02	1,00	0,00	4,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,00	0,02	97	2004
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,42	7,97	32,09	222,50	0,61	0,05	0,15	0,04	0,08	165,50	127,44	27,62	0,41	20,84	0,00	0,00	0,02	234	2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	12,37	70,21	0,30	0,01	0,07	0,01	0,90	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	0,05	0,00	2,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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	14,00	0,06	0,30	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	**680**	**18,60**	**19,49**	**89,15**	**614,32**	15,13	0,22	1,55	0,06	4,98	534,88	384,86	81,57	6,89	210,30	0,05	0,00	2,07		
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	4,51	5,85	8,83	106,89	12,31	0,08	0,07	0,00	0,00	51,96	45,65	23,25	1,13	149,60	0,02	0,00	0,05	124	2004
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,34	15,00	5,04	178,08	0,00	0,16	0,05	4,45	0,00	22,16	240,50	12,64	0,78	18,85	0,71	0,02	0,13	439	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	4,65	34,87	203,26	0,00	0,07	0,03	0,02	0,80	25,29	41,32	10,38	0,96	64,43	0,00	0,01	0,01	516	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,57	83,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152,00	6,00	3,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	50/40	6,47	0,66	42,05	199,99	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:	**860**	**30,34**	**26,23**	**112,11**	**781,72**	19,31	0,41	0,21	4,48	0,80	279,01	404,87	75,57	4,57	397,08	2,83	0,03	0,21		
Всего за день:		**48,94**	**45,72**	**201,26**	**1 396,04**	34,44	0,63	1,76	4,54	5,78	813,89	789,73	157,14	11,46	607,38	2,88	0,03	2,28		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	15,04	5,42	8,01	141,16	1,16	0,04	0,00	0,06	1,18	118,41	132,43	8,46	0,61	281,57	2,43	0,00	0,00	397	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,11	5,20	21,08	145,20	10,24	0,12	0,11	0,05	0,10	38,35	83,94	28,91	1,20	2,48	0,00	0,00	0,04	377	2018
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	19,40	73,72	6,00	0,30	0,03	0,06	0,90	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	508	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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	200	0,80	0,80	19,60	94,00	14,00	0,06	0,30	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	**720**	**22,00**	**11,67**	**88,16**	**548,81**	31,40	0,58	0,46	0,18	2,18	337,96	271,97	66,57	7,01	335,65	2,43	0,00	0,07		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	3,50	0,04	0,03	0,00	0,00	9,80	18,20	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,98	6,04	16,59	141,11	6,83	0,10	0,07	0,00	0,00	37,26	63,10	27,89	1,20	224,68	0,04	0,00	0,05	100	2004
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,75	13,07	9,25	218,69	0,40	0,05	0,02	0,00	0,05	11,73	32,74	10,16	0,73	50,36	0,30	0,00	0,00	451	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,70	5,09	32,80	239,88	0,00	0,43	0,10	0,02	0,08	84,00	262,30	78,50	0,49	14,50	0,00	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	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	50/40	6,47	0,66	42,05	199,99	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:	**860**	**41,67**	**25,00**	**113,03**	**855,17**	10,73	0,70	0,25	0,02	0,13	159,94	418,34	148,27	4,12	557,75	1,74	0,00	0,08		
Всего за день:		**63,67**	**36,67**	**201,19**	**1 403,98**	42,13	1,28	0,71	0,20	2,31	497,90	690,31	214,84	11,13	893,40	4,17	0,00	0,15		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	1,50	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	79	2018
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,88	7,58	29,26	209,41	0,47	0,12	0,12	0,03	0,80	135,20	128,52	33,15	0,91	95,29	0,44	0,00	0,01	233	2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	27,52	73,76	0,26	0,02	0,06	0,00	1,90	126,20	90,00	14,00	0,19	4,65	0,05	0,00	2,50	464	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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	14,00	0,06	0,30	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,02	82	2018
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ШТУЧНЫЕ	30	1,31	5,24	18,33	125,13	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:	**690**	**13,51**	**23,73**	**119,88**	**695,51**	14,73	0,28	0,52	0,11	4,20	306,10	284,42	79,65	6,52	165,94	0,49	0,00	2,54		
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	4,51	5,85	8,83	106,89	12,31	0,08	0,07	0,00	0,00	51,96	45,65	23,25	1,13	149,60	0,02	0,00	0,05	124	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	12,52	14,23	3,07	190,38	0,00	0,04	0,08	0,00	0,30	11,68	97,95	15,17	1,61	59,46	0,36	0,00	0,03	433	2004
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,43	5,16	19,98	143,83	0,00	0,11	0,07	0,02	0,08	80,90	119,99	65,94	0,33	137,95	0,19	0,00	1,00	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	8,84	6,57	0,80	37,45	0,00	0,00	0,00	459	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	50/40	6,47	0,66	42,05	199,99	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:	**850**	**28,74**	**25,98**	**85,98**	**694,38**	20,50	0,33	0,29	0,03	0,38	187,64	343,83	137,23	5,57	547,66	2,67	0,00	1,10		
Всего за день:		**42,25**	**49,71**	**205,86**	**1 389,89**	35,23	0,61	0,81	0,14	4,58	493,74	628,25	216,88	12,09	713,60	3,16	0,00	3,64		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/15	28,19	21,08	34,02	444,12	0,44	0,09	0,09	0,00	0,10	474,00	347,00	38,20	0,10	58,56	2,58	0,03	0,04	366	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,20	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,01	82	2018
Итого за прием пищи:	**500**	**31,45**	**21,70**	**71,47**	**615,12**	10,48	0,18	0,32	0,01	0,10	510,96	394,82	63,55	3,74	129,42	2,58	0,03	0,06		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	3,50	0,04	0,03	0,00	0,00	9,80	18,20	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,31	5,21	18,71	155,28	4,72	0,20	0,08	0,00	0,00	43,53	67,27	25,50	0,96	120,40	0,04	0,00	0,06	139	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,75	13,07	9,25	218,69	0,40	0,05	0,02	0,00	0,05	11,73	32,74	10,16	0,73	50,36	0,30	0,00	0,00	451	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,11	5,20	21,08	145,20	10,24	0,12	0,11	0,05	0,10	38,35	83,94	28,91	1,21	2,48	0,00	0,00	0,04	520	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	8,84	6,57	0,80	37,45	0,00	0,00	0,00	459	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	50/40	6,47	0,66	42,05	199,99	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:	**860**	**32,66**	**24,29**	**104,05**	**779,45**	20,05	0,49	0,28	0,05	0,15	130,41	252,99	101,64	5,40	478,19	1,74	0,00	0,11		
Всего за день:		**64,11**	**45,99**	**175,52**	**1 394,57**	30,53	0,67	0,60	0,06	0,25	641,37	647,81	165,19	9,14	607,61	4,32	0,03	0,17		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	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	16,02	17,95	13,00	280,64	0,52	0,04	0,01	0,01	1,00	19,00	153,00	21,00	0,42	0,00	0,53	0,00	0,00	469	2004 2004
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	3,13	4,42	20,34	133,44	0,00	0,07	0,04	0,02	8,00	33,34	100,56	15,77	0,06	66,85	0,00	0,01	0,03	510	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	12,37	70,21	0,30	0,01	0,07	0,01	0,90	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	0,05	0,00	2,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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**	**28,00**	**28,60**	**61,03**	**616,63**	0,82	0,19	0,27	0,12	10,79	139,94	384,00	61,48	2,67	260,46	8,63	0,02	2,05		
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
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,13	3,38	19,34	128,59	9,64	0,13	0,08	0,00	2,00	44,85	169,86	29,98	1,23	80,00	1,45	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	5,95	38,42	222,01	0,00	0,03	0,30	0,03	0,10	22,64	74,22	27,28	0,02	55,59	0,00	0,01	0,03	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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**	**36,60**	**34,70**	**94,28**	**829,85**	16,64	0,26	0,44	0,04	2,10	104,05	316,16	84,98	2,98	299,59	3,55	0,01	0,09		
Всего за день:		**64,60**	**63,30**	**155,31**	**1 446,48**	17,46	0,45	0,71	0,16	12,89	243,99	700,16	146,46	5,65	560,05	12,18	0,03	2,14		

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																				
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, соус сметанный	100/30	9,62	9,30	8,66	150,36	2,04	0,03	0,03	0,00	2,00	38,46	133,80	27,30	0,07	6,40	0,00	0,00	0,01	333	2018
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	4,65	34,87	203,26	0,00	0,07	0,03	0,02	0,80	25,29	41,32	10,38	0,96	64,43	0,00	0,01	0,01	516	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,65	1,55	27,52	73,76	0,26	0,02	0,06	0,00	1,90	126,20	90,00	14,00	0,19	4,65	0,05	0,00	2,50	464	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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	200	0,80	0,80	19,60	94,00	14,00	0,06	0,30	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	**740**	**26,78**	**25,34**	**105,70**	**701,63**	16,51	0,24	0,53	0,13	4,70	492,85	462,32	88,08	6,52	140,58	0,05	0,02	2,55		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	3,50	0,04	0,03	0,00	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	4,48	5,82	12,60	121,35	8,11	0,07	0,08	0,00	0,00	51,87	52,88	15,77	0,99	171,60	0,05	0,00	0,05	110	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,74	18,31	13,82	282,97	7,73	0,13	0,13	0,05	0,00	24,40	153,23	30,30	1,90	42,75	0,22	0,02	0,10	436	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,57	83,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152,00	6,00	3,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	50/40	6,47	0,66	42,05	199,99	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:	**760**	**27,46**	**24,93**	**90,70**	**704,81**	19,34	0,32	0,27	0,05	0,00	249,57	272,31	79,57	4,59	482,85	1,67	0,02	0,16		
Всего за день:		**54,24**	**50,27**	**196,40**	**1 406,44**	35,85	0,56	0,80	0,18	4,70	742,42	734,63	167,65	11,11	623,43	1,72	0,04	2,71		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,02	0,11	2,25	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	79	2018
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,42	7,97	32,09	222,50	0,61	0,05	0,15	0,04	0,08	165,50	127,44	27,62	0,41	20,84	0,00	0,00	0,02	234	2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	12,37	70,21	0,30	0,01	0,07	0,01	0,90	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	0,05	0,00	2,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	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	200	0,80	0,80	19,60	94,00	14,00	0,06	0,30	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,02	82	2018
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	2,00	54,20	34,02	7,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
Итого за прием пищи:	**845**	**11,16**	**23,08**	**99,43**	**655,96**	18,91	0,19	0,58	0,17	5,23	322,28	254,93	71,67	8,74	160,35	0,05	0,00	2,04		
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	4,68	5,53	16,92	136,44	6,72	0,10	0,06	0,00	0,00	30,53	75,90	26,76	1,11	125,30	0,02	0,00	0,05	138	2004
РЫБА ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	100	24,25	7,89	0,00	169,75	0,00	0,09	0,03	0,01	1,00	103,31	203,00	39,00	0,03	100,09	0,00	0,00	0,00	296	2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,11	5,20	21,08	145,20	10,24	0,12	0,11	0,05	0,10	38,35	83,94	28,91	1,21	2,48	0,00	0,00	0,04	520	2004
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	21,80	92,15	8,00	0,26	0,03	0,07	2,00	99,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	503	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	50/40	6,47	0,66	42,05	199,99	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:	**860**	**39,07**	**19,35**	**103,60**	**753,33**	31,96	0,67	0,29	0,14	3,10	298,79	434,24	122,97	4,05	391,07	2,12	0,00	0,11		
Всего за день:		**50,23**	**42,43**	**203,03**	**1 409,29**	50,87	0,86	0,87	0,31	8,33	621,07	689,17	194,64	12,79	551,42	2,17	0,00	2,15		