

МЕНЮ
завтраков и обедов для обучающихся 7-10 лет

Утверждено
Директор МБОУ Талинская СОШ
Е. В. Манаников
2022г.

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Л, мкг
Завтрак																		
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С СМ	150	3.7	6.6	19.8	153.5	0.05	0.38	0.03	0.36	0.08	79.92	18.90	84.39	0.40	134.41	7.08	0.00	0.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9.5	12.2	0.0	150.0	0.01	0.28	0.10	0.12	0.00	392.00	20.00	232.00	0.28	38.00	0.00	0.00	0.00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.1	152.5	0.05	0.00	0.07	0.87	0.15	7.80	9.90	27.40	0.62	40.80	1.08	0.00	0.00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	530	19.6	31.9	67.6	643.0	0.16	4.70	0.23	2.00	0.23	603.82	82.63	448.06	3.92	665.14	18.90	0.00	0.00
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.3	64.2	0.01	2.98	0.00	1.36	0.00	28.13	14.93	29.52	0.97	214.42	5.21	0.00	0.00
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.0	2.3	10.7	92.0	0.06	4.04	0.23	0.21	0.04	17.58	18.50	36.85	0.61	290.86	3.01	0.00	0.00
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЬИМС МАСЛОМ	90	18.3	31.0	6.1	376.2	0.06	0.00	0.07	4.88	0.39	21.54	20.74	164.26	2.36	320.73	8.61	0.00	0.00
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3.4	6.9	23.3	169.3	0.14	11.32	0.05	0.29	0.11	40.44	31.83	91.96	1.31	831.36	9.16	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.90	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.3	29.5	79.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	770	35.3	44.0	121.9	972.8	0.42	19.94	0.35	8.96	0.54	136.45	112.23	401.85	8.86	1 879.71	30.71	0.00	0.00
Всего за день:	54.9	75.9	185.5	1 615.8	0.58	24.64	0.58	10.96	0.77	0.88	740.27	194.86	849.93	12.78	2 544.85	49.61	0.00	0.00

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.99	0.01	0.06	0.00	0.02	13.78	8.39	25.16	0.60	84.46	1.80	0.00	0.00			
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	13.6	14.4	13.4	214.7	0.05	0.22	0.02	0.95	0.07	0.08	18.02	19.89	124.56	2.08	259.33	5.87	0.00	0.00			
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.3	1.8	2.1	25.7	0.00	0.60	0.04	0.83	0.00	0.01	3.90	2.81	4.53	0.12	33.14	0.38	0.00	0.00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.4	7.3	45.2	276.2	0.13	0.00	0.04	0.17	0.12	0.05	21.73	27.87	73.32	1.29	122.36	0.00	0.00	0.00			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.3	29.5	79.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.88	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.69	5.28	7.42	0.74	25.69	0.00	0.00	0.00			
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	710	24.9	24.1	114.9	705.0	0.29	10.37	0.12	3.55	0.19	0.21	89.19	86.78	284.20	7.78	825.12	11.49	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0.5	1.9	1.5	24.3	0.02	5.82	0.01	0.82	0.00	0.02	15.38	8.27	24.89	0.60	82.11	1.75	0.00	0.00			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МБ	200	1.4	3.9	6.8	67.8	0.04	9.49	0.19	1.74	0.00	0.05	34.28	16.60	32.46	0.76	242.96	3.11	0.00	0.00			
ПЛОВ	200	16.0	17.2	40.6	361.1	0.07	0.70	0.42	0.94	0.12	0.11	23.46	43.58	187.38	2.19	322.81	6.70	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00			
ФРУКТЫ	100	0.6	0.1	5.3	28.0	0.02	16.08	0.01	0.15	0.00	0.02	20.50	7.84	13.87	0.18	131.99	1.34	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	830	23.7	23.8	126.7	769.9	0.28	33.69	0.63	5.77	0.12	0.26	121.54	102.90	333.81	7.20	1 002.21	17.62	0.00	0.00			
Всего за день:		48.6	47.9	241.6	1 474.9	0.57	44.06	0.75	9.32	0.31	0.47	210.73	189.68	618.01	14.98	1 827.33	29.11	0.00	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	12.2	1.2	27.4	173.4	0.23	4.80	0.00	0.00	0.00	0.09	81.00	55.62	259.20	3.19	860.00	0.00	0.00			
КОТЛЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ	90	12.9	23.8	12.1	292.8	0.12	0.00	0.06	1.09	0.21	0.09	15.05	19.22	118.46	1.84	242.49	5.43	0.00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.4	5.6	40.5	237.1	0.22	0.00	0.02	0.11	0.08	0.11	22.56	94.49	158.89	3.16	222.04	0.00	0.00			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	13.19	6.04	8.80	0.80	37.03	0.00	0.00			
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00			
Итого за прием пищи:	630	34.6	31.1	132.1	883.3	0.64	9.47	0.09	2.74	0.29	0.34	152.03	196.29	590.51	11.82	1 461.70	8.87	0.00			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.05	0.10	0.23	0.00	0.02	8.43	12.04	15.65	0.60	174.58	1.20	0.00			
СВЕКОЛЬНИК	200	1.8	3.7	13.1	93.9	0.04	5.55	0.18	0.29	0.06	0.05	38.38	23.26	48.59	1.15	383.46	6.15	0.00			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23.1	23.7	19.3	382.6	0.17	10.36	0.05	1.01	0.11	0.20	30.28	47.32	240.18	3.74	1 061.90	14.55	0.00			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00			
Итого за прием пищи:	750	30.8	28.2	107.3	759.6	0.38	32.56	0.33	3.65	0.17	0.33	105.01	109.23	379.63	8.96	1 842.28	26.62	0.00			
Всего за день:		65.4	59.3	239.4	1 642.9	1.02	42.03	0.42	6.39	0.46	0.67	257.04	305.52	970.14	20.78	3 303.98	35.49	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	J, мкг	F, мг			Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	24.5	17.9	39.0	421.5	0.06	0.40	0.09	1.75	0.09	0.37	284.06	35.96	299.46	0.63	287.91	3.89	0.00	0.00	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	128.4	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	65.03	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.2	0.4	47.7	128.5	0.09	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	12.60	24.30	60.75	1.80	92.50	2.80	0.00	0.00	73	2008	
ФРУКТЫ	100	0.1	0.1	1.9	9.1	0.01	0.80	0.00	0.13	0.00	0.00	2.88	1.44	1.98	0.40	55.60	0.40	0.00	0.00	43	2011	
Итого за прием пищи:	500	31.0	19.9	114.4	665.6	0.19	1.46	0.10	3.53	0.09	0.47	364.59	79.65	423.61	3.37	556.37	11.59	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5.6	13.0	1.8	148.5	0.02	3.34	0.06	2.70	0.00	0.10	229.79	15.02	141.44	0.64	85.40	0.82	0.00	0.00	27	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	7.9	6.4	14.7	147.9	0.14	3.82	0.16	1.62	0.05	0.07	29.56	28.47	90.32	1.89	441.25	4.89	0.00	0.00	99	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.9	4.5	150.1	0.12	1.63	0.39	2.27	0.00	0.11	26.67	26.35	129.71	0.68	296.26	33.00	0.00	0.00	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	6.9	23.3	169.3	0.14	11.32	0.05	0.29	0.11	0.13	41.10	31.87	92.10	1.32	851.98	9.16	0.00	0.00	335	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	73	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	73	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	384	2008	
Итого за прием пищи:	780	35.3	35.9	116.9	884.5	0.55	21.71	0.66	9.00	0.16	0.47	355.04	128.32	528.78	8.00	1 876.63	52.59	0.00	0.00			
Всего за день:		66.3	55.8	231.3	1 570.1	0.74	23.17	0.76	12.53	0.25	0.94	719.63	207.97	952.39	11.37	2 433.00	64.18	0.00	0.00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
	Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8.4	10.5	23.3	222.1	0.08	0.06	0.05	0.17	0.08	181.07	22.94	130.85	0.78	82.33	0.00	0.00	0.00	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.1	152.5	0.05	0.00	0.07	0.97	0.15	7.80	9.90	27.40	0.62	40.80	1.08	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	110.20	15.93	79.42	0.82	171.51	9.00	0.00	0.00	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	73	2008
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	570	16.6	23.3	94.8	610.5	0.23	4.14	0.15	2.68	0.23	319.30	69.69	282.83	5.05	594.78	13.52	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0.6	6.1	2.2	67.0	0.03	40.95	0.12	2.80	0.00	13.40	9.80	13.39	0.56	141.28	1.09	0.00	0.00	25	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20	4.8	6.0	8.7	108.7	0.04	5.56	0.17	0.32	0.05	32.15	19.61	61.53	1.24	297.09	5.28	0.00	0.00	76	2008
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ	90	15.1	20.9	18.0	293.2	0.07	0.00	0.04	1.33	0.18	18.12	22.79	136.91	2.30	277.89	6.18	0.00	0.00	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	6.9	23.3	168.8	0.14	11.32	0.05	0.29	0.11	40.42	31.78	91.45	1.32	829.93	9.07	0.00	0.00	335	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	73	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ФРУКТЫ	100	0.9	0.3	12.2	55.9	0.02	2.40	0.02	0.00	0.00	4.32	22.68	15.12	0.32	208.80	0.00	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	890	30.1	40.9	137.0	962.2	0.43	61.83	0.40	6.86	0.34	136.33	133.27	393.61	9.21	1 977.33	26.34	0.00	0.00		
Всего за день:		46.7	64.2	231.8	1 572.7	0.66	65.97	0.55	9.54	0.57	455.63	202.96	676.44	14.26	2 572.11	39.86	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.9	4.5	150.1	0.12	1.63	0.39	2.27	0.00	0.11	26.67	26.35	129.71	0.68	296.26	33.00	0.00	0.00		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.1	38.4	223.5	0.03	0.00	0.03	0.39	0.11	0.03	7.87	24.26	73.91	0.52	54.60	0.75	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	43.14	6.03	8.80	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	640	20.9	20.9	99.7	625.0	0.23	10.50	0.54	4.20	0.11	0.22	92.51	86.56	279.78	5.25	877.03	37.19	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00	0.03	29.44	8.03	15.34	0.50	103.32	1.42	0.00	0.00		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	3.5	13.2	91.9	0.05	5.36	0.18	0.36	0.06	0.04	23.26	20.14	52.74	0.81	388.73	3.52	0.00	0.00		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15.4	23.8	30.5	388.2	0.21	15.43	0.03	4.71	0.07	0.18	26.10	51.50	201.55	3.19	1 288,77	14.32	0.00	0.00		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.80	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	1.3	0.4	17.9	82.0	-0.03	3.52	0.02	0.00	0.00	0.03	6.34	33.26	22.18	0.48	306.24	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	830	24.6	31.5	139.5	892.5	0.43	35.15	0.25	8.54	0.13	0.34	113.06	139.54	367.02	8.45	2 309,40	23.98	0.00	0.00		
Всего за день:		45.6	52.4	239.1	1 517.5	0.66	45.65	0.79	12.74	0.24	0.56	205.57	226.10	646.80	13.70	3 186,43	61.17	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.2	0.1	2.5	15.1	0.03	1.56	0.00	0.47	0.00	0.02	7.02	7.37	21.76	0.24	38.61	0.00	0.00	0.00		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МАСЛОМ	90	15.0	16.4	17.3	250.2	0.07	0.31	0.02	1.16	0.09	0.10	19.64	23.13	138.84	2.35	288.65	6.43	0.00	0.00		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	14.9	113.8	0.06	31.91	0.10	0.34	0.08	0.08	83.99	29.27	58.67	1.79	370.75	5.81	0.00	0.00		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	630	23.2	21.5	100.4	628.8	0.24	117.30	0.29	3.51	0.17	0.29	150.14	85.55	267.49	7.75	1 009.36	15.68	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.6	6.1	1.8	64.7	0.03	10.80	0.07	2.71	0.00	0.03	16.35	9.64	18.02	0.56	125.24	1.18	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИНА М/Б	200	2.6	3.5	15.7	104.9	0.05	3.35	0.16	1.34	0.06	0.06	22.63	18.11	44.45	0.75	261.14	2.76	0.00	0.00		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16.2	17.2	4.4	237.2	0.06	1.95	0.04	0.79	0.07	0.10	17.42	21.59	143.41	2.23	376.01	7.21	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	7.1	39.7	247.6	0.21	0.00	0.03	0.15	0.11	0.10	20.85	92.53	155.71	3.08	217.87	0.00	0.00	0.00		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
НАПИТОК АТЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.0	102.1	0.01	5.28	0.00	0.05	0.00	0.01	15.83	4.50	4.55	0.06	44.70	0.44	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	770	31.0	34.5	132.1	913.9	0.48	21.38	0.30	6.91	0.24	0.35	107.84	168.55	437.39	9.36	1 134.86	15.51	0.00	0.00		
Всего за день:		54.2	56.0	232.5	1 542.7	0.72	138.68	0.59	10.42	0.41	0.64	257.98	254.10	704.88	17.11	2 144.21	31.19	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28.1	19.4	34.2	431.5	0.07	0.41	0.10	1.84	0.10	0.39	284.89	37.03	321.46	0.69	286.28	3.29	0.00	0.00	224	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.12	110.20	15.93	79.42	0.82	171.51	9.00	0.00	0.00	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.2	0.4	47.7	128.5	0.09	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	12.60	24.30	60.75	1.80	92.50	2.80	0.00	0.00	73	2008
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.84	1.78	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	500	35.6	23.3	109.8	718.8	0.21	4.49	0.13	4.04	0.10	0.56	420.36	83.60	470.34	5.06	794.93	16.85	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ С МЯСОМ	200	5.7	5.4	15.9	134.9	0.07	5.28	0.16	1.38	0.00	0.06	25.22	24.06	93.65	1.28	450.29	5.08	0.00	0.00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	14.8	14.0	17.3	231.7	0.08	1.29	0.01	1.07	0.05	0.10	25.26	24.84	145.56	2.44	320.72	6.89	0.00	0.00	278	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0.6	1.7	1.7	24.4	0.01	0.08	0.01	0.08	0.02	0.01	17.98	2.60	12.80	0.06	24.89	1.35	0.00	0.00	368	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	4.5	31.2	182.9	0.05	0.00	0.02	1.89	0.08	0.04	29.91	18.82	142.00	0.94	83.89	0.00	0.00	0.00	323	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	73	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	1.3	0.4	17.9	82.0	0.03	3.52	0.02	0.00	0.00	0.03	6.34	33.26	22.18	0.48	306.24	0.00	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	910	32.7	30.2	162.7	981.8	0.39	12.63	0.40	7.92	0.15	0.31	145.49	138.90	516.04	8.39	1467.23	19.55	0.00	0.00		
Всего за день:		68.3	53.5	272.5	1700.6	0.60	17.12	0.53	11.96	0.25	0.87	565.85	222.50	966.38	13.45	2262.16	36.40	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг		
																						Витамин	Витамин
Завтрак																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	40.7	44.2	36.0	704.0	0.16	3.38	0.46	0.98	0.12	0.31	50.59	63.69	390.46	3.83	555.84	14.73	0.24	0.05	0.00	0.00	291	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	95.50	1.68	0.00	0.00	0.00	73	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.01	0.55	0.00	0.02	12.67	6.34	8.71	1.75	244.64	1.76	0.00	0.00	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	600	44.0	44.8	102.2	941.9	0.24	9.90	0.47	2.52	0.12	0.36	96.17	94.94	454.34	7.02	941.45	18.17	0.24	0.05	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ "ГОЛОНЬСКИЙ"	60	0.7	6.1	2.6	68.3	0.02	27.15	0.06	2.71	0.00	0.04	18.70	8.40	14.97	0.52	111.29	1.24	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008
СУП ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	5.0	6.9	5.2	103.3	0.02	0.48	0.19	0.55	0.16	0.05	19.62	11.94	52.79	0.81	113.11	2.96	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОЛАДЬЯ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	90	17.0	14.7	12.4	247.6	0.20	12.05	5.72	5.45	0.05	1.41	15.23	19.74	246.74	5.63	277.56	6.48	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3.3	10.1	23.6	200.1	0.14	12.46	0.37	0.62	0.18	0.11	32.19	37.34	90.83	1.69	893.18	8.28	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.5	0.3	28.6	77.1	0.05	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	7.56	14.58	36.45	1.08	95.50	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	80.4	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ФРУКТЫ	100	0.9	0.3	12.2	55.9	0.02	2.40	0.02	0.00	0.00	0.03	4.32	22.68	15.12	0.32	208.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	870	32.1	38.8	128.7	943.8	0.53	56.14	6.36	11.45	0.39	1.70	118.18	126.71	495.66	12.44	1766.28	23.68	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		76.1	83.7	230.9	1885.7	0.77	66.04	6.83	13.97	0.51	2.06	214.35	221.65	950.00	19.46	2707.73	41.85	0.24	0.05	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	578,7	609,8	2322,4	16047,2	7,16	504,52	17,93	116,22	3,99	9,66	3 829,97	2 294,82	8 191,60	157,53	25 475,12	421,18	0,24	0,05	
Среднее значение за период	57,9	61,0	232,2	1 604,7	0,72	50,45	1,79	11,62	0,40	0,97	383,00	229,48	819,16	15,75	2 547,51	42,12	0,02	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	34,2	51,4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет льготники	594	820