

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Школьное питание»
29.08.25
И.П. Васильев

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для
учащихся общеобразовательных учреждений возрастной
группы 7-11 лет

1 день

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №1
29.08.25
А.Л.Холоднова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	255	7,90	10,80	41,90	300,00	0,15	0,67	0,05	0,87	0,09	0,20	159,30	46,37	174,59	1,00	267,05	13,36	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,07	13,03	10,10	178,96	0,04	0,11	0,09	0,77	0,15	0,06	137,42	11,85	93,52	0,57	40,90	0,72	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		11-002483630
Итого за прием пищи:	515	14,71	24,43	71,12	588,81	0,22	0,78	0,14	2,14	0,24	0,27	309,66	66,66	285,11	1,97	335,21	14,80	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,69	5,38	18,70	146,32	0,17	4,60	0,20	4,05	0,00	0,06	35,19	32,49	77,04	1,89	468,24	4,32	0,03	0,00	99	2008
ПШЕНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СОУСЕ	50/40	13,50	13,86	11,34	225,00	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,80	21,60	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	5,55	38,04	216,54	0,03	0,00	0,00	2,42	0,00	0,02	13,34	25,16	72,66	0,52	53,47	0,74	0,02	0,01	463(2)	1996
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,29	0,12	21,49	90,21	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	25,00	25,26	101,09	735,69	0,32	28,60	0,21	9,93	0,00	0,11	84,25	#####	334,11	5,61	698,33	5,36	0,05	0,01		
Всего за день:		39,71	49,69	172,21	1 324,50	0,80	30,16	0,49	14,21	0,24	0,38	393,91	#####	619,22	7,58	1 033,54	20,16	0,07	0,01		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,50	2,40	2,50	34,50	0,01	13,50	0,00	0,02	0,00	0,01	14,40	4,80	9,30	0,30	55,50	0,90	0,00	0,00	401	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	185/20	12,90	19,20	41,20	398,00	0,09	0,16	0,00	0,00	0,00	0,11	238,02	21,83	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	215/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		19 10 71 11-002483630	
Итого за прием пищи:	505	17,29	23,10	90,68	650,73	0,18	14,46	0,00	1,27	0,00	0,15	273,93	45,52	52,79	2,49	130,45	2,70	0,00	0,00			
Обед																						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,56	11,13	150,87	0,07	8,53	0,21	2,34	0,00	0,06	36,97	21,77	51,20	0,88	377,89	4,80	0,02	0,00	95	2008	
БИТОЧЕК РЫБНЫИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	12,60	5,33	10,42	189,00	0,06	1,96	0,04	1,29	0,02	0,04	15,21	17,86	72,44	0,60	149,38	44,28	0,00	0,00	83	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,36	21,34	154,20	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	35,68	29,10	84,05	1,19	761,82	8,44	0,03	0,00	472	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	15,36	76,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00			
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	588	1996	
Итого за прием пищи:	750	20,38	17,71	77,61	693,89	0,31	20,86	0,28	3,87	0,10	0,22	106,76	87,45	261,69	4,07	1 384,29	57,52	0,05	0,00			
Всего за день:		37,67	40,81	168,29	1 344,62	0,49	35,32	0,28	5,14	0,10	0,37	380,69	#####	314,48	6,56	1 514,74	60,22	0,05	0,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	22,50	15,57	31,92	371,10	0,07	0,39	0,08	2,36	0,10	0,37	274,32	39,77	320,37	0,99	294,35	3,30	0,05	0,03	297	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	1,94	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	627	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-002483630
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ СЕЗОННЫЕ	100	0,42	0,00	11,93	48,58	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:	510	24,66	16,17	62,97	529,53	0,10	0,39	0,08	2,86	0,10	0,38	287,47	48,31	337,37	1,39	321,20	4,02	0,05	0,03		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,15	4,06	13,06	102,67	0,05	8,84	0,23	1,28	0,00	0,06	57,24	25,75	53,52	1,27	376,15	6,64	0,03	0,00	110	1996
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	9,24	17,31	11,83	240,14	0,03	1,37	0,15	4,96	0,00	0,05	17,31	17,18	93,68	1,38	221,06	4,42	0,03	0,00	423/533	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,64	7,04	34,62	232,07	0,20	0,00	0,00	6,34	0,00	0,11	21,02	#####	168,73	3,98	237,99	2,06	0,01	0,00	463(1)	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	1,94	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	627	1996
Итого за прием пищи:	730	21,79	28,88	83,97	709,75	0,33	10,21	0,38	12,58	0,00	0,25	114,76	#####	369,93	8,03	929,85	13,12	0,07	0,00		
Всего за день:		46,45	45,05	146,94	1 239,28	0,43	10,60	0,46	15,44	0,10	0,63	402,23	#####	707,30	9,42	1 251,05	17,14	0,12	0,03		

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БИТОЧЕК МЯСНОЙ С СОУСОМ	50/50	8,90	9,10	11,80	167,80	0,07	1,04	0,17	2,36	0,00	0,08	26,73	29,92	146,54	2,55	274,41	5,44	0,03	0,00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,45	3,67	33,33	194,00	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	6,26	4,90	15,03	130,20	0,06	0,11	0,00	0,75	0,00	0,52	156,60	18,15	25,50	0,81	39,30	1,08	0,01	0,00	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
Итого за прием пищи:	510	20,61	17,67	74,68	550,05	0,14	1,15	0,19	3,22	0,08	0,62	199,94	54,64	189,81	4,08	389,02	6,52	0,04	0,00		
Обед																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,69	205,98	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	25,99	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	463(2)	1996
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,60	5,80	20,50	152,30	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	78	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	525,00	1,00	0,00	0,09	30,00	17,00	239,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	332	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	585	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	39,15	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	24,78	20,11	47,16	698,22	0,25	14,30	525,03	1,55	0,00	0,11	93,31	53,77	341,21	6,92	147,69	0,80	0,00	0,00		
Всего за день:		45,39	37,78	121,84	1 248,27	0,39	15,45	525,22	4,77	0,08	0,73	293,25	#####	531,02	11,00	536,71	7,32	0,04	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/50	12,36	9,42	65,74	397,46	0,12	0,52	0,05	1,33	0,29	0,24	182,78	28,48	186,00	0,98	317,20	12,56	0,03	0,02	680	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,45	3,67	33,33	194,00	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	505	20,37	13,56	128,95	726,33	0,18	0,52	0,07	1,44	0,37	0,29	209,83	51,97	257,77	3,10	486,51	12,56	0,03	0,02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,12	9,94	0,21	1,42	0,00	0,09	37,55	36,15	107,73	1,39	757,92	31,81	0,04	0,00	140	1996
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/40	8,03	12,57	10,37	189,57	0,04	1,28	0,00	2,69	0,00	0,05	13,35	14,94	49,68	1,05	72,16	0,81	0,00	0,00	460	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	6,43	25,61	175,90	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	35,68	29,10	84,05	1,19	761,82	8,44	0,03	0,00	472	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	790	24,26	28,10	87,88	706,01	0,32	21,59	0,24	4,35	0,08	0,26	102,95	94,72	281,96	4,68	1 663,46	41,06	0,07	0,00		
Всего за день:		44,63	41,66	216,83	1 432,34	0,50	22,11	0,31	5,79	0,45	0,55	312,78	#####	539,73	7,78	2 149,97	53,62	0,10	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	9,20	10,60	45,20	309,00	0,17	0,65	0,05	0,13	0,00	0,22	167,00	45,25	108,37	0,00	0,00	0,00	2,29	0,00	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,02	5,03	10,02	106,40	0,04	0,11	0,05	0,55	0,00	0,06	136,40	11,85	92,00	0,55	39,40	0,72	0,01	0,00	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		11-002483630	
Итого за прием пищи:	520	15,76	16,23	79,76	525,25	0,24	0,76	0,10	1,18	0,00	0,29	316,34	65,54	217,37	0,95	66,66	1,44	2,30	0,00			
Обед																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	8,48	5,83	17,40	162,90	0,08	6,71	0,21	1,22	0,00	0,06	39,38	26,54	63,23	1,02	492,59	5,37	0,03	0,00	129	1996	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/40	8,00	8,20	10,60	151,00	0,03	0,10	0,00	3,06	0,00	0,06	26,27	16,59	146,04	0,76	282,84	5,55	0,04	0,00	451	2004	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,69	205,98	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	25,99	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	463(2)	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,20	96,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	750	23,28	19,21	99,41	674,03	0,18	6,81	0,24	4,58	0,00	0,14	93,02	83,65	327,77	3,43	846,99	10,92	0,07	0,00			
Всего за день:		39,04	35,44	179,17	1 199,28	0,42	7,57	0,34	5,76	0,00	0,43	409,36	#####	545,14	4,38	913,65	12,36	2,37	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборни к рецент ур
		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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	185/20	11,40	16,90	36,30	350,60	0,09	0,16	0,00	0,00	0,00	0,11	238,02	21,83	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	215/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,79	8,76	47,55	288,00	0,06	0,03	0,00	2,79	0,03	0,02	18,98	0,00	0,00	0,65	0,00	1,07	0,65	0,01	279	2004
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-002483630
Итого за прием пищи:	505	7,14	9,66	84,51	805,03	0,11	0,83	0,00	3,54	0,00	0,04	36,09	12,29	26,49	1,30	48,75	2,15	0,65	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,73	2,96	18,87	125,37	0,18	4,65	0,25	3,02	0,00	0,06	44,42	33,80	79,92	1,98	473,45	4,45	0,03	0,00	138	1996
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	150/30	18,84	18,12	30,36	366,00	0,06	0,32	0,00	0,00	0,00	0,11	15,38	42,36	0,00	2,70	283,14	5,02	0,04	0,00	443	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/20	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	588	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-002483630
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	15,36	76,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	29,44	22,44	98,98	723,30	0,35	4,97	0,25	3,77	0,00	0,21	85,30	#####	159,42	6,68	891,09	10,55	0,07	0,00		
Всего за день:		36,58	32,10	183,49	1 528,33	0,45	5,80	0,25	7,31	0,00	0,24	121,39	#####	185,91	7,98	939,84	12,70	0,72	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/50	8,00	12,50	10,70	190,00	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	279	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,60	6,80	46,30	312,00	0,23	0,00	0,00	7,31	0,00	0,12	23,97	#####	194,42	4,58	274,14	2,38	0,01	0,00	181	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	6,26	4,90	15,03	130,20	0,06	0,11	0,00	0,75	0,00	0,52	156,60	18,15	25,50	0,81	39,30	1,08	0,01	0,00	3	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996	
Итого за прием пищи:	525	16,90	11,70	83,26	720,93	0,05	0,91	0,07	0,66	0,08	0,08	154,98	18,97	110,76	1,32	123,10	0,72	0,01	0,00			
Обед																						
РИС С ОВОЩАМИ	150	1,00	4,80	5,00	69,00	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,80	9,78	8,55	142,80	0,05	13,00	0,23	1,27	0,00	0,06	57,89	23,07	49,67	1,08	347,86	5,10	0,02	0,00	120	1996	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	50/50	11,50	16,83	14,50	260,00	0,03	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	24,01	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	462	2004	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	585	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	39,15	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	740	28,30	22,38	93,75	698,16	0,48	56,65	0,27	11,57	0,00	0,21	132,11	#####	459,95	9,80	989,52	8,53	0,04	0,00			
Всего за день:		45,20	34,08	168,75	1 419,09	0,53	57,56	0,34	12,23	0,08	0,29	287,09	#####	570,71	11,12	1 112,62	9,25	0,05	0,00			

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,69	205,98	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	25,99	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	463(2)	1996
ФИЛЕ МИНТАЯ ЖАРЕНОЕ	50	12,36	9,42	65,74	397,46	0,12	0,52	0,05	1,33	0,29	0,24	182,78	28,48	186,00	0,98	317,20	12,56	0,03	0,02	680	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-0024836307 7-2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ СЕЗОННЫЕ	100	0,42	0,00	11,93	48,58	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:	520	17,92	14,62	139,90	761,87	0,18	0,52	0,08	2,13	0,29	0,25	206,72	62,91	281,00	1,98	344,46	13,28	0,03	0,02		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	6,92	6,66	15,33	150,56	0,03	0,74	0,22	0,62	0,08	0,02	21,17	10,08	27,08	0,56	70,57	1,17	0,01	0,00	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,44	21,71	19,90	354,00	0,07	3,50	0,01	1,54	0,00	0,00	14,70	25,20	133,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	394	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	15,36	76,82	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
Итого за прием пищи:	720	28,92	28,83	65,11	639,43	0,16	4,24	0,23	2,16	0,08	0,04	54,85	54,04	214,08	4,06	165,63	1,17	0,01	0,00		
Всего за день:		46,84	43,45	205,01	1 401,30	0,34	4,76	0,31	4,29	0,37	0,29	261,57	#####	495,08	6,04	510,09	14,45	0,04	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	50/40	15,05	18,26	15,05	283,26	0,04	0,42	0,00	2,69	0,00	0,02	23,94	15,57	49,68	1,12	72,16	0,81	0,00	0,00	460	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,15	5,20	21,35	145,20	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	35,67	29,12	84,07	1,19	762,36	8,44	0,03	0,00	472	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,06	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		ТУ 10 71 11-
Итого за прием пищи:	525	21,28	24,66	70,96	590,11	0,22	10,80	0,03	3,93	0,08	0,14	76,95	59,73	167,75	3,11	887,98	10,69	0,03	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	8,23	6,56	12,10	158,50	0,05	8,84	0,23	1,28	0,00	0,06	57,24	25,75	53,52	1,27	376,15	6,64	0,03	0,00	110	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	3,67	33,33	194,00	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	50/50	9,00	5,91	7,92	120,90	0,05	0,38	0,01	2,61	0,00	0,03	15,71	16,29	94,72	0,47	173,98	58,89	0,00	0,00	257	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	585	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	24,76	16,65	91,91	642,14	0,16	10,82	0,26	4,25	0,08	0,14	102,01	63,89	210,47	4,30	807,32	66,33	0,03	0,00		
Всего за день:		46,04	41,31	162,87	1 232,25	0,38	21,62	0,29	8,18	0,16	0,28	178,96	#####	378,22	7,41	1 695,30	77,02	0,06	0,00		