



Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175-1410.

Первая неделя день первый

Первая неделя день второй

Прием пищи, наименование блюда		Первая неделя день второй																				
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Масса порции	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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																						
	90	12,8	10,5	14,9	205,7	0,92	0,09	0,07	0,00	35,82	177,42	42,58	1,49	346,34	98,69	0,01	0,37	234	2017			
	160	3,4	5,7	22,8	156,6	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	47,45	91,25	32,29	1,30	814,63	9,08	0,00	0,04	312	2011		
	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09	0,01	0,04	0,00	114,40	65,00	4,55	0,13	11,44	0,00	0,00	0,00	15	2011			
	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015			
	42	3,2	1,2	21,6	110,0	0,00	0,05	0,01	0,00	7,98	27,30	5,46	0,42	38,64	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
	505	22,5	21,3	74,2	580,0	12,13	0,27	0,24	0,08	217,83	368,39	90,49	4,08	1 236,88	107,97	0,01	0,41					
Обед																						
	200/10/5	3,1	4,1	9,8	91,7	6,31	0,03	0,05	0,17	0,00	41,15	54,41	20,26	1,14	295,88	4,79	0,00	0,02	82	2015		
	95	11,3	12,9	3,1	173,8	1,42	0,04	0,08	0,05	0,00	14,23	100,15	13,06	1,07	167,06	4,29	0,01	0,07	290	2017		
	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,32	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	309	2017		
	10	0,1	0,0	0,3	1,4	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	4,20	1,40	0,10	14,10	0,30	0,00	0,00	ТТК №1	2008		
	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	376	2015		
	33	2,2	0,3	14,0	67,3	0,00	0,06	0,03	0,00	5,94	28,71	6,27	1,32	44,88	1,85	0,00	0,00	ГОСТ				
	710	22,4	22,2	77,2	601,9	9,88	0,14	0,18	0,25	90,83	198,75	48,67	4,51	560,42	11,23	0,01	0,10					
		45,0	43,4	151,4	1 182,0	22,01	0,41	0,42	0,33	308,66	567,14	139,16	8,59	1 797,28	119,19	0,02	0,51					

Первая неделя день третий

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	150/5	5,5	7,1	28,3	199,8	0,39	0,11	0,09	0,03	88,21	117,87	31,50	0,89	173,92	8,10	0,00	0,01	184	2008	
АЩА ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,00	0,04	0,04	8,15	0,10	23,33	28,20	4,85	0,31	62,77	0,00	0,00	ТТК № 3	2017	
ЛИНЧИКИ ПФ 1шт	200	2,8	3,3	21,5	127,3	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	118,62	78,84	14,04	0,07	146,60	2,80	0,00	0,01	380	
ЖЕЛТЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ*	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	ТТК № 5	
БЛОКО	555	9,7	13,2	82,1	485,7	13,55	0,21	0,29	8,21	0,19	250,96	239,22	60,79	4,13	744,69	13,50	0,00	0,03		
Обед																				
	205	5,4	2,9	15,1	108,2	3,68	0,14	0,06	0,16	0,00	35,57	71,36	27,40	1,68	390,43	3,47	0,00	99	2008	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕННЫМ С МЯСОМ	80	9,5	27,8	13,4	341,7	1,46	0,19	0,09	0,03	0,18	19,38	108,47	19,85	1,25	234,85	5,96	0,01	0,04	85	
ОМЛЕТ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ*	180	3,0	8,3	15,2	149,5	18,53	0,07	0,07	0,68	0,00	60,84	67,42	33,24	1,53	446,61	6,36	0,00	0,03	143	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ*	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	376	2015	
САЛАТ С САХАРОМ	43	2,8	0,4	18,2	87,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,74	37,41	8,17	1,72	58,48	2,41	0,00	ГОСТ	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	708	21,0	39,4	76,8	747,5	23,71	0,48	0,25	0,86	0,18	135,70	292,07	94,28	6,93	1 156,18	18,19	0,01	0,10		
Итого за прием пищи:		30,8	52,6	158,9	1 233,1	37,26	0,69	0,54	9,08	0,37	386,66	531,29	155,07	11,06	1 900,87	31,69	0,01	0,13		
Всего за день:																				

Первая неделя день четвертый

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		250	11,3	11,3	40,1	307,9	20,12	0,23	0,20	0,22	0,00	50,54	203,56	63,62	3,33	1 525,12	13,05	0,00	0,07	ТТК № 6		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		45	0,4	0,0	1,1	6,3	4,48	0,01	0,02	0,01	0,00	10,30	18,82	6,27	0,45	63,17	1,34	0,00	0,01	ТТК № 1		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	14,9	50,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		39	2,9	1,1	20,0	102,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,41	25,35	5,07	0,39	35,88	0,00	0,00	0,00	376		
Итого за прием пищи:		534	14,8	12,5	76,2	476,9	24,64	0,29	0,24	0,22	0,00	80,44	255,14	80,58	4,90	1 649,97	14,40	0,00	0,00	ГОСТ		
Обед																						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ*		200/5/10	2,8	4,1	11,0	97,1	6,41	0,04	0,04	0,17	0,00	33,38	62,31	15,99	0,84	226,99	3,26	0,00	0,02	98		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		250	15,2	20,0	51,9	448,9	2,33	0,09	0,12	0,56	0,00	47,47	205,61	53,82	2,01	289,22	6,66	0,02	0,12	311		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:		43	2,8	0,4	18,2	87,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,74	37,41	8,17	1,72	58,48	2,41	0,00	0,00	2011		
Зсего за день:		708	20,9	24,5	100,5	711,1	8,74	0,21	0,19	0,73	0,00	97,05	305,33	79,78	4,58	575,89	12,32	0,02	0,14	ГОСТ		
			35,7	37,0	176,7	1 188,0	33,37	0,50	0,43	0,96	0,00	177,49	580,47	180,36	9,48	2 225,86	26,73	0,02	0,22	2008		

Первая неделя день пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ИТОГОВ ШКОЛЬНЫЙ*	100	13,7	17,7	6,9	242,8	0,84	0,05	0,08	0,03	0,00	18,18	113,26	18,99	1,57	151,09	3,36	0,01	0,06	ТТК № 7	
КАРАМОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,00	0,09	0,03	0,03	0,11	24,32	56,00	11,11	1,30	85,19	1,02	0,02	0,01	331	
КУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,3	0,0	0,9	5,0	3,59	0,01	0,01	0,00	0,00	8,26	15,08	5,03	0,36	50,62	1,08	0,00	0,01	ТТК № 1	
ЛИМОН С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	376	
АТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	588	24,9	25,5	92,6	702,2	5,59	0,20	0,14	0,07	0,11	74,01	222,39	47,35	4,48	365,51	5,46	0,03	0,08		
Обед																				
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,7	3,6	19,3	124,9	9,60	0,11	0,11	0,22	0,22	32,19	85,51	30,18	1,44	690,96	8,43	0,00	0,04	148	
ОПЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ*	160/30	13,1	20,9	12,7	295,9	16,22	0,16	0,12	0,04	0,00	60,55	141,23	31,10	2,00	367,79	8,03	0,01	0,07	298	
КУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	1,99	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,36	2,79	0,20	28,05	0,60	0,00	0,00	ТТК № 1	
ЛИМОН С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	
ЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,0	0,4	19,5	93,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,28	40,02	8,74	1,84	62,56	2,58	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	706	20,2	25,0	67,0	577,9	27,85	0,36	0,28	0,26	0,22	117,77	282,53	78,43	6,21	1 175,17	19,63	0,01	0,12		
Итого за день:		45,1	50,5	159,6	1 280,1	33,44	0,56	0,42	0,33	0,33	191,78	504,92	125,78	10,70	1 540,68	25,09	0,04	0,20		

Вторая неделя день первый

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ГУЛЯШ МЯСНОЙ*	35/05	7.5	18.2	2.0	202.1	0.74	0.18	0.06	0.01	0.00	11.06	74.97	12.83	0.86	184.32	3.88	0.00	0.00	0.03	39	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.3	274.7	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.67	104.00	34.67	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КАКАО "ВИТОША"	200	3.9	3.1	25.2	145.0	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	21	2017
ПЕЧЕНЬЕ*	12	0.9	1.2	8.9	50.0	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	8.55	28.25	5.85	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	527	20.5	29.9	109.5	789.7	0.74	0.27	0.07	0.05	0.00	34.28	208.22	53.35	2.11	225.72	3.88	0.00	0.00	0.03		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕННЫМ (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	200/5	4.6	2.1	15.1	97.4	3.68	0.14	0.05	0.16	0.00	32.95	62.94	26.43	1.56	376.18	3.47	0.00	0.00	0.02	59	2008
БИТОНЕК МЯСНОЙ*	80	11.5	21.3	11.8	284.5	0.60	0.15	0.08	0.02	0.00	15.67	118.95	19.62	1.54	196.99	4.11	0.01	0.06	0.06	268	2017
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.8	51.8	297.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.13	16.22	99.70	33.74	0.71	73.82	1.01	0.01	0.03	0.03	304	2011
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.06	0.00	1.71	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	0.00	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	715	23.0	31.4	110.6	817.7	4.28	0.39	0.19	0.22	0.13	78.29	307.69	67.19	5.01	688.96	10.26	0.02	0.11	0.11		
Всего за день:		43.6	61.3	220.1	1607.3	5.02	0.66	0.26	0.27	0.13	112.57	515.92	140.54	7.11	914.67	14.15	0.02	0.14	0.14		

Вторая неделя день второй

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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
	150/3	15.3	19.4	2.8	247.2	0.22	0.06	0.40	0.24	0.24	2.56	102.28	208.13	16.08	2.36	223.52	26.75	0.03	0.05	210	2017
	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.18	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2015
	15/10	3.4	3.4	7.7	75.7	0.07	0.02	0.03	0.03	0.00	0.00	90.85	59.75	5.45	0.25	22.60	0.00	0.00	0.00	3	2008
	130	0.5	0.5	12.7	61.1	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	0.00	20.80	14.30	10.40	2.86	361.40	2.60	0.00	0.01	ТТК № 5	2008
	508	19.5	23.3	38.1	444.4	13.33	0.12	0.47	0.28	2.56	226.11	289.60	37.54	5.21	633.32	29.35	0.03	0.07			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	200/5	1.7	2.9	9.0	71.0	6.93	0.05	0.04	0.17	0.00	30.61	41.88	17.62	0.75	301.62	3.57	0.00	0.02	99	2011	
	75	13.9	23.4	4.2	282.8	0.48	0.05	0.13	0.07	0.29	19.34	123.81	12.99	1.29	154.05	6.71	0.02	0.08	ТТК № 10	2017	
	180	6.6	5.8	41.9	246.4	0.00	0.08	0.03	0.03	0.09	22.05	50.43	10.01	1.17	76.67	0.82	0.01	0.01	331	2008	
	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.18	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2015	
	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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	ГОСТ	2008	
	700	25.0	32.5	86.9	742.2	7.44	0.25	0.24	0.27	0.39	91.59	258.34	53.84	5.55	612.55	13.44	0.03	0.12			
	Итого за прием пищи:																				
	Всего за день:																				

Вторая неделя день третий

Вторая неделя день третий

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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ*	90	14,5	18,6	13,4	279,1	0,50	0,07	0,10	0,05	0,00	20,50	141,56	21,73	1,81	178,81	4,15	0,01	0,08	71	2010
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,6	46,6	254,3	0,00	0,04	0,03	0,03	0,00	27,01	89,64	33,02	0,64	67,06	0,91	0,01	0,03	304	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	15	0,5	0,0	0,9	5,8	0,60	0,01	0,01	0,00	0,00	2,70	8,37	2,84	0,09	14,85	0,00	0,00	0,00	306	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	510	21,5	24,9	88,7	665,2	1,14	0,15	0,15	0,08	0,09	67,13	263,23	66,45	3,53	309,52	5,05	0,02	0,11		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/10	3,2	2,0	15,4	93,0	7,73	0,08	0,07	0,16	0,00	23,15	55,82	23,87	1,34	541,72	5,14	0,00	0,03	131	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	5,0	5,0	40,1	225,8	20,12	0,23	0,15	0,22	0,00	45,69	141,89	57,04	2,49	1 415,78	13,06	0,00	0,07	ТТК № 11	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,03	0,01	0,01	0,03	0,00	2,81	5,23	4,02	0,20	58,29	0,40	0,00	0,00	ТТК №2	2008
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	13,80	7,88	6,08	0,82	27,30	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	95,9	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,46	40,99	8,93	1,88	63,92	2,63	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	727	11,9	7,5	92,5	488,2	46,11	0,42	0,29	0,44	0,00	93,91	251,69	99,93	6,73	2 107,01	21,23	0,00	0,11		
Всего за день:		33,4	32,4	181,2	1 153,4	47,25	0,57	0,44	0,51	0,09	161,05	514,93	166,38	10,27	2 416,53	26,29	0,02	0,22		

Вторая неделя день четвертый

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЛАДЫ ЗИТ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	17815	1,0	2,2	8,1	56,4	0,06	0,01	0,05	0,01	41,45	29,58	4,59	0,03	54,75	1,05	0,00	0,00	0,00	ТТК №4	2017	
ИЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
СУРТ БЭЖК	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2012	
того за прием пищи:	500	3,3	3,7	26,2	167,2	1,92	0,04	0,23	0,03	0,01	176,14	133,39	24,96	0,83	237,96	1,05	0,00	0,03			
Обед																					
УП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200/10	4,1	4,0	12,2	101,4	0,65	0,03	0,03	0,17	0,00	21,88	39,63	10,22	0,64	78,04	1,65	0,01	0,02	105	2008	
ЭЛЕТА МОСКОВСКАЯ*	50	13,1	17,9	11,3	258,6	0,85	0,09	0,09	0,04	0,00	19,93	126,06	18,58	1,53	186,75	4,36	0,01	0,07	270	2017	
АГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	150	2,6	7,0	17,0	142,9	11,53	0,08	0,06	0,56	0,00	37,30	65,66	30,15	1,28	521,33	6,07	0,00	0,04	143	2011	
АЛИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2008	
того за прием пищи:	700	23,1	29,4	81,0	682,2	13,03	0,30	0,22	0,77	0,00	96,57	274,85	70,25	5,46	855,32	14,88	0,02	0,14			
того за день:		26,4	33,1	107,2	849,4	14,95	0,34	0,45	0,80	0,01	272,71	408,24	95,21	6,28	1 093,28	15,93	0,02	0,16			

Вторая неделя день пятый

Вторая неделя день пятый																				
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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		95	11,3	15,1	3,1	193,7	1,38	0,04	0,08	0,05	0,00	14,19	100,07	12,97	1,07	165,31	4,27	0,01	0,07	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,5	4,8	34,9	204,9	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	18,32	42,01	8,34	0,98	63,89	0,77	0,01	0,01	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ		30/10/5	4,5	3,7	15,1	112,7	0,53	0,03	0,03	0,03	0,00	80,56	58,72	7,21	0,40	50,90	0,10	0,00	0,00	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ		200	0,0	0,0	11,3	44,6	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:		505	21,4	23,6	64,8	553,1	3,41	0,14	0,14	0,10	0,08	116,52	207,09	30,61	2,59	301,24	5,58	0,03	0,09	
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ ИНД) СО СМЕТАНОЙ		200/5/5	1,5	2,5	9,8	70,3	6,31	0,03	0,04	0,17	0,00	39,89	38,39	18,55	0,93	267,48	4,79	0,00	0,02	
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ		80	2,9	14,9	11,4	192,0	0,62	0,03	0,05	0,04	0,23	35,57	52,57	10,40	0,72	81,74	3,12	0,00	0,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	3,4	5,7	22,8	155,5	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	47,44	91,20	32,26	1,30	814,07	9,08	0,00	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,04	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		700	11,3	23,6	80,1	581,2	18,03	0,28	0,25	0,25	0,31	144,08	233,07	76,33	5,69	1 257,09	19,79	0,00	0,06	
Всего за день:			32,7	47,2	144,9	1 139,3	21,44	0,43	0,39	0,35	0,39	260,60	440,16	106,94	8,28	1 568,34	25,37	0,03	0,15	

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	388,2	473,0	1 625,0	12 361,9	238,17	5,15	4,46	13,48	4,62	2 305,65	5 198,29	1 395,24	93,94	15 575,82	343,01	0,27	2,13
Среднее значение за период	32,3	39,4	135,4	1 236,2	19,85	0,43	0,37	1,12	0,39	192,14	433,19	116,27	7,83	1 297,99	28,58	0,02	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	34,4	53,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	500	700

Примечание:

- Овощи по сезону, выпечные и кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Ногинского и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Липиной
- Методические рекомендации Питание детей в дошкольных учреждениях Ярославской области, 2010г. г. Ярославль

Директор ООО "Максимум"  Е.Н.Осипова