"Согласовано"
Директор МОУ СШ "Образовательный комплекс №3"
"05" 11 2025 г.

Утверждаю
ООО"Промпит"
Заместитель директора Яблокова Н.А.
"05" 11 2025 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	155	4,3	6,3	25,9	200,1	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	38	2010
Какао с молоком	200	3,5	2,8	14,9	104,8	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	100	2010
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	3	2015
Фрук т(яблоко,мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	13,7	14,1	63,8	470,0	0,00	13,70	34,50	0,00	0,10	289,60	48,80	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90	374,70	51,40	0,00	0,10	102	2015
Фиш Бол (Тефтели рыбные)	100	11,0	8,3	15,8	203,9	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	239	2015
Рис отварной	150	3,5	4,2	37,0	200,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,59	0,00	59,97	0,00	0,00	302	2015
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	23,2	18,6	105,6	705,0	0,23	4,53	0,30	0,00	0,55	62,17	67,06	186,63	4,27	460,00	125,97	0,00	0,10		
Всего за день:		36,9	32,7	169,4	1 175,0	0,23	18,23	34,80	0,00	0,65	351,77	115,86	402,03	8,37	1 059,60	138,67	0,00	0,10		

2 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Наггетсы куриные 1/2/50	100	13,9	13,5	10,7	219,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	23,8	21,4	88,7	646,3	0,27	2,13	68,10	0,10	0,00	82,20	86,30	94,64	3,38	218,40	62,30	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	15,5	4,9	10,9	103,8	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	49,75	26,13	54,63	1,25	0,00	66,25	0,00	0,00	82	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	9,3	25,0	4,0	307,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	13,20	4,20	12,60	0,30	48,10	72,70	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,8	38,3	238,8	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	19,50	121,70	180,50	4,20	255,00	42,20	0,00	0,00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	39,80	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	750	42,0	41,6	129,5	1 044,4	0,40	11,75	0,00	0,00	0,15	113,75	172,93	328,03	7,75	430,50	204,85	0,00	0,00		
Всего за день:		65,8	63,0	218,2	1 690,7	0,67	13,88	68,10	0,10	0,15	195,95	259,23	422,67	11,13	648,90	267,15	0,00	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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	ттк	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Фрукт(яблоко,мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	49,70	0,00	0,10	111	2015
Жаркое по-домашнему с мясом	240	15,1	29,6	39,7	519,4	0,20	19,30	0,20	0,00	0,20	43,30	54,70	136,00	2,50	1 359,10	124,50	0,00	0,00	ттк	
Огурец консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	24,0	32,4	88,6	777,1	0,30	22,15	5,20	0,00	0,50	91,90	82,72	228,40	5,28	1 507,90	176,60	0,00	0,10		
Всего за день:		32,4	43,6	176,2	1 260,9	0,30	35,18	5,20	0,00	0,50	128,20	101,12	262,50	8,86	1 895,50	179,90	0,00	0,10		

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		B1, мг	С, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Биточек Нежный	90	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	ттк	
Картофельное пюре	150	3,3	4,2	22,1	145,0	0,20	10,40	12,00	0,10	0,10	40,90	29,50	86,30	1,20	766,90	58,50	0,00	0,00	520	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Огурец консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
Итого за прием пищи:	510	18,2	25,4	69,9	600,7	0,30	12,65	12,00	0,10	0,20	80,60	67,42	247,30	4,18	876,10	85,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/10	210	2,8	6,8	7,2	125,3	0,04	12,60	0,00	0,00	0,04	39,40	17,70	39,20	0,60	0,00	59,00	0,00	0,00	88	2015
Гуляш из куриной грудки 45/45	90	11,3	10,2	3,3	150,8	0,10	1,70	32,07	0,00	0,07	37,80	13,53	87,64	0,90	0,00	47,14	0,00	0,00	290	2015
Рис отварной	150	3,8	7,2	40,1	240,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	27,60	74,30	0,50	55,30	60,80	0,00	0,00	302	2015
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	21,8	25,3	93,9	720,9	0,24	45,10	32,17	0,00	0,11	125,70	76,03	250,84	3,90	185,00	169,34	0,00	0,00		
Всего за день:		40,0	50,7	163,8	1 321,6	0,54	57,75	44,17	0,10	0,31	206,30	143,45	498,14	8,08	1 061,10	254,34	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суфле творожное	150	27,4	9,6	32,5	350,7	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		ТТК
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Фрукт(яблоко,мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	43,60	24,10	45,60	4,18	447,80	3,70	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной 200/10	210	2,3	4,9	14,3	113,2	0,10	5,50	6,20	0,00	0,30	34,30	21,50	58,30	1,10	400,80	68,40	0,00	0,10	96	2015
Греча по- купечески	240	21,6	6,6	33,7	285,9	0,20	2,70	0,40	0,00	0,20	45,30	114,80	246,00	4,70	445,70	135,50	0,10	0,00	1	2025
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	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		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	29,7	26,3	107,1	785,7	0,40	8,23	6,60	0,00	0,50	100,00	149,40	347,60	7,58	913,50	206,30	0,10	0,10		
Всего за день:		60,1	37,3	201,8	1 413,0	0,40	21,36	6,60	0,00	0,50	143,60	173,50	393,20	11,76	1 361,30	210,00	0,10	0,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	4,2	7,3	28,9	198,4	0,05	0,80	39,53	0,00	0,11	88,64	20,50	94,13	0,29	0,00	26,94	0,00	0,00	182	2015
Бутерброд с варено-копчёным мясом	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	14,20	52,70	0,90	102,50	2,40	0,00	0,00	3	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт(яблоко,мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	535	10,3	14,9	72,9	473,1	0,15	13,83	39,53	0,00	0,11	128,54	46,50	163,93	4,37	463,90	31,94	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	200	5,0	5,1	17,0	145,0	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	41,50	33,80	116,10	1,70	0,00	54,10	0,00	0,00	97	2015
Тефтели "Нежные" с соусом 70/50	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302	2015
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	28,2	35,8	119,8	926,7	0,76	44,50	50,20	0,00	0,28	101,80	203,99	484,99	9,79	194,80	151,08	0,00	0,00		
Всего за день:		38,5	50,7	192,7	1 399,7	0,91	58,33	89,73	0,00	0,39	230,34	250,49	648,92	14,16	658,70	183,02	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета рыбная минтай	90	8,6	6,5	4,1	142,3	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	239	2015
Картофельное пюре	150	3,3	3,5	22,5	138,9	0,20	10,70	9,10	0,10	0,10	39,80	30,30	86,80	1,20	783,40	58,60	0,00	0,00	520	2004
Зеленый горошек прогретый	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	5	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	16,9	11,3	66,1	470,0	0,40	13,13	9,10	0,10	0,10	70,50	56,20	157,10	2,68	895,20	60,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/10	210	2,8	6,8	7,2	105,9	0,00	9,70	0,20	0,00	0,30	37,50	16,50	33,40	1,00	242,00	59,00	0,00	0,10	88	2015
Курица в кисло-сладком соусе 45/45	90	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Бантик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	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	ттк	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	718	26,5	28,2	95,3	751,4	0,31	11,58	47,80	0,10	0,36	127,37	55,63	218,94	4,84	380,50	173,71	0,00	0,10		
Всего за день:		43,4	39,5	161,4	1 221,4	0,71	24,71	56,90	0,20	0,46	197,87	111,83	376,04	7,52	1 275,70	233,71	0,00	0,10		

8 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	ттк	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт(яблоко,мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	49,70	0,00	0,10	111	2015
Плов со свининой	240	12,8	26,7	49,7	517,2	0,00	1,90	0,60	0,00	0,00	38,90	42,70	109,50	1,10	179,90	155,00	0,00	0,00	265	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	25,3	35,9	128,8	969,1	0,70	2,70	7,60	0,00	0,33	92,90	81,10	224,90	4,30	330,00	231,10	0,00	0,10		
Всего за день:		33,7	47,1	216,4	1 452,9	0,70	15,73	7,60	0,00	0,33	129,20	99,50	259,00	7,88	717,60	234,40	0,00	0,10		

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели ,,Мит Бол,,	100	17,4	47,0	2,6	503,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**520**	**29,2**	**54,8**	**78,0**	**921,3**	0,35	0,73	0,10	0,00	0,08	38,50	149,69	240,29	5,57	70,70	70,18	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90	374,70	51,40	0,00	0,10	102	2015
Рагу из овощей с курой	240	16,9	7,5	25,1	240,7	0,10	27,70	0,30	0,00	0,20	77,80	52,70	174,20	2,80	969,30	60,80	0,10	0,00	143/ттк	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	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		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**730**	**27,5**	**26,8**	**99,8**	**748,7**	0,30	31,53	0,50	0,00	0,50	130,60	92,40	280,10	6,48	1 411,00	114,60	0,10	0,10		
Всего за день:		**56,7**	**81,6**	**177,8**	**1 670,0**	0,65	32,26	0,60	0,00	0,58	169,10	242,09	520,39	12,05	1 481,70	184,78	0,10	0,10		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суфле творожное	150	27,4	9,6	32,5	350,7	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		ТТК
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Фрукт(Яблоко,мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	43,60	24,10	45,60	4,18	447,80	3,70	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной 200/10	210	2,0	4,9	13,8	108,7	0,00	5,60	6,20	0,00	0,30	40,40	22,60	49,70	1,50	387,60	70,10	0,00	0,10	83	2015
Котлета натуральная из филе куры панированная запеченая (Медальон из куры)	90	18,4	12,5	19,2	266,9	0,00	0,50	0,10	0,30	0,20	25,40	26,10	161,00	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	496	2004
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	30,3	22,4	110,5	776,4	0,20	6,20	18,90	0,40	0,50	123,60	76,70	305,10	6,70	792,70	175,70	0,10	0,10		
Всего за день:		60,7	33,4	205,2	1 403,7	0,20	19,33	18,90	0,40	0,50	167,20	100,80	350,70	10,88	1 240,50	179,40	0,10	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	468,2	479,5	1 862,8	14 008,8	5,31	296,76	332,60	0,80	4,37	1 919,53	1 597,87	4 133,59	100,69	11 400,60	2 065,37	0,30	0,70
Среднее значение за период	46,8	48,0	201,0	1 400,9	0,53	29,68	33,26	0,10	0,44	191,95	159,79	413,36	10,07	1 140,10	206,54	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,8	55,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	727