

Утверждаю

Директор МАОУ «Школа № 58» КГО



С.А. Ремнева

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ
на 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,60	16,91	24,05	279,98	0,05	0,05	0,09	1,11	0,22	0,07	150,32	12,36	106,78	0,77	61,16	0,53	0,01	0,01	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,01	7,66	44,84	277,94	0,05	0,72	0,03	0,12	0,03	0,24	240,18	37,17	177,29	0,75	374,47	12,50	0,01	0,00	433	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	585	20,28	27,04	90,95	712,81	0,21	1,82	0,16	1,92	0,25	0,59	578,55	82,08	455,97	2,22	699,78	13,03	0,06	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,93	0,15	3,09	18,64	0,04	10,00	0,07	0,25	0,00	0,04	17,80	16,00	32,70	0,95	215,50	2,50	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,06	2,72	13,35	106,46	0,08	6,60	0,21	0,22	0,05	0,11	20,27	21,50	49,78	0,86	464,38	4,55	0,03	0,00	92	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,89	13,92	10,88	224,07	0,06	0,00	0,00	2,19	0,00	0,08	13,32	21,98	131,08	2,15	256,38	4,80	0,04	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	4,85	11,40	102,98	0,04	23,64	0,21	2,20	0,00	0,06	64,24	24,71	50,40	1,42	299,96	4,88	0,02	0,00		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНСЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	0,00	68,00	0,00	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	30	1,35	7,50	20,10	156,00	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		2008
Итого за прием пищи:	875	33,74	29,92	107,62	840,38	0,40	40,24	0,49	7,04	0,05	0,32	145,38	113,64	353,66	6,48	1 375,77	16,73	0,11	0,00		
Всего за день:		54,02	56,96	198,57	1 553,19	0,61	42,08	0,65	8,96	0,30	0,91	723,93	195,72	809,63	8,70	2 075,55	29,76	0,17	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б :и, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, г	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	26,14	17,27	31,16	392,28	0,06	0,43	0,09	0,76	0,26	0,39	296,18	38,06	318,38	0,86	330,62	5,89	0,05	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	5,33	22,24	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	5,44	4,75	8,90	0,89	29,91	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,00	27,20	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	30,58	18,24	74,72	596,86	0,20	15,48	0,10	2,74	0,26	0,45	336,12	68,51	386,38	5,65	843,43	8,89	0,07	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,14	2,01	2,40	32,18	0,03	1,52	0,00	1,30	0,00	0,02	6,84	7,18	21,24	0,24	37,62	0,00	0,00	0,00		2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	5,70	7,25	13,86	148,90	0,07	12,99	0,23	1,59	0,00	0,09	57,93	32,12	87,69	1,79	532,85	8,75	0,04	0,00	76	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	20,15	24,29	38,18	452,76	0,10	3,89	0,80	2,13	0,09	0,15	42,51	52,27	215,83	2,29	409,56	9,28	0,14	0,02	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,48	0,20	18,90	79,99	0,01	1,96	0,00	0,22	0,00	0,01	13,66	5,94	7,88	1,58	181,87	1,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	0,00	40,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00		
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	975	34,63	34,54	133,25	988,69	0,37	21,96	1,03	6,98	0,09	0,32	151,59	128,56	417,54	9,52	1 513,65	21,43	0,19	0,02		
Всего за день:		65,21	52,78	207,97	1 585,55	0,57	37,44	1,13	9,72	0,35	0,77	487,71	197,07	803,92	15,17	2 357,08	30,32	0,26	0,05		

3 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																					
ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ПУДИНГ МАННЫЙ	150	7,93	6,95	33,65	238,56	0,06	0,27	0,06	1,10	0,41	0,19	132,11	19,57	135,75	0,65	233,57	4,44	0,03	0,01		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,23	5,27	32,09	197,56	0,05	0,59	0,03	0,07	0,02	0,18	180,13	27,42	136,42	0,50	268,71	10,20	0,01	0,00	379	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,00	27,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	21,99	26,99	88,11	712,23	0,22	1,78	0,22	2,15	0,43	0,62	583,64	79,09	487,12	1,67	750,98	14,64	0,07	0,01		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	55	7,90	12,70	0,16	146,75	0,01	1,50	0,04	2,15	0,00	0,09	37,40	32,85	104,90	0,68	64,70	0,00	0,20	0,02	60	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,88	5,30	22,19	164,65	0,12	9,60	0,30	1,63	0,00	0,07	42,52	37,70	108,43	1,77	389,53	5,87	0,04	0,00	98	2011
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,63	13,47	11,85	227,07	0,06	0,11	0,00	1,67	0,00	0,11	35,36	23,86	145,88	2,15	289,06	6,80	0,04	0,00	272	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	2,92	5,40	22,32	151,02	0,12	9,90	0,11	2,09	0,00	0,08	20,15	28,24	72,42	1,24	708,05	6,71	0,04	0,00	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	1,89	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	4,50	4,75	21,75	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00		
ФРУКТЫ	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,01	1,10	0,00	0,04	28,00	14,00	19,25	3,85	486,50	3,50	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	960	38,89	38,13	119,61	983,94	0,50	38,61	0,46	10,27	0,00	0,42	189,23	161,44	518,83	10,79	2 043,66	22,88	0,35	0,02		
Всего за день:		60,88	65,12	207,72	1 696,17	0,72	40,39	0,68	12,42	0,43	1,04	772,87	240,53	1 005,95	12,46	2 794,64	37,52	0,42	0,03		

4 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	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	12,68	13,63	45,93	360,32	0,10	3,14	1,83	2,57	0,28	0,28	224,29	54,49	213,86	1,85	501,89	10,72	0,08	0,01	411	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,00	10,29	42,91	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	0,01	14,95	6,96	9,69	0,92	37,17	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	650	19,09	24,43	80,89	644,96	0,21	4,88	1,94	3,45	0,28	0,57	429,44	95,65	401,65	3,57	809,66	10,72	0,12	0,01		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	70	1,30	5,10	12,95	103,55	0,03	2,32	0,06	2,17	0,00	0,04	35,05	21,24	40,16	1,10	339,46	3,50	0,01	0,00	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4,61	7,45	7,16	119,15	0,05	8,01	0,23	0,31	0,06	0,06	39,34	19,26	62,90	1,08	302,42	5,07	0,03	0,00	84	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	18,37	9,90	2,70	173,39	0,14	0,55	0,06	0,23	0,22	0,19	72,20	28,20	193,75	0,66	353,40	46,12	0,00	0,00	250	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,19	5,07	24,84	162,38	0,14	11,66	0,03	0,22	0,06	0,14	65,53	35,18	111,22	1,34	882,99	11,63	0,04	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	16,13	68,59	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	21,76	14,18	19,71	0,43	257,82	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	8,10	8,55	39,15	0,00	61,20	0,00	0,00	0,00		2008
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1015	37,00	28,46	127,54	920,67	0,55	24,38	0,47	4,90	0,34	0,51	266,08	150,31	521,49	8,13	2 501,79	68,32	0,10	0,00		
Всего за день:		56,09	52,89	208,43	1 665,63	0,76	29,26	2,41	8,35	0,62	1,08	695,52	245,96	923,14	11,70	3 311,45	79,04	0,22	0,01		

5 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																					
ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,75	0,05	1,58	9,70	0,02	1,00	0,00	0,30	0,00	0,01	4,50	4,73	13,95	0,16	24,75	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,80	24,09	5,22	289,63	0,06	0,52	0,24	1,94	2,00	0,36	143,48	19,07	198,40	1,73	261,01	25,10	0,04	0,02	214	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	9,20	37,72	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,78	6,59	8,90	0,89	30,64	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	590	19,33	26,27	39,82	491,78	0,18	2,45	0,27	3,02	2,00	0,61	320,96	61,09	373,60	3,58	550,50	25,10	0,08	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,64	5,04	1,73	55,14	0,01	6,00	0,00	2,13	0,00	0,02	16,29	6,26	14,14	0,41	76,67	1,35	0,01	0,00	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,81	7,06	15,99	155,11	0,13	5,50	0,32	1,29	0,08	0,08	33,18	31,40	90,84	1,78	518,14	5,78	0,04	0,00	99	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	19,04	13,07	7,16	242,12	0,20	12,50	5,67	3,14	0,28	1,47	67,78	21,60	287,73	5,43	360,01	12,53	0,17	0,03	к/к	к/к
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	5,31	22,75	158,77	0,13	0,00	0,02	2,84	0,08	0,07	13,87	74,91	110,99	2,60	156,93	1,35	0,01	0,00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,39	0,16	11,54	51,90	0,01	32,00	0,01	0,28	0,00	0,01	21,22	12,96	11,88	0,47	140,87	0,40	0,01	0,00	437	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	0,00	68,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,01	1,10	0,00	0,04	28,00	14,00	19,25	3,85	486,50	3,50	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	985	39,75	32,09	122,61	965,68	0,70	73,50	6,03	12,87	0,44	1,72	200,84	187,13	620,33	15,54	1871,62	24,91	0,27	0,03		
Всего за день:		59,08	58,36	162,43	1 457,46	0,88	75,95	6,30	15,89	2,44	2,33	521,80	248,22	993,93	19,12	2 422,12	50,01	0,35	0,05		

6 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, м	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,98	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,12	18,82	3,86	61,82	0,81	56,35	8,05	0,02	0,01		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/20	9,40	23,22	34,37	385,22	0,18	0,78	0,11	1,80	0,30	0,21	177,90	66,85	236,86	1,69	362,84	16,06	0,02	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	3,54	19,38	124,66	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,18	23,67	89,69	0,67	192,05	9,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	4,50	4,75	21,75	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,01	1,20	0,00	0,04	30,40	15,20	20,90	4,18	528,20	3,80	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	715	23,35	32,48	103,31	806,20	0,40	20,30	0,22	5,14	1,19	0,50	351,00	127,53	464,62	8,15	1 225,04	36,91	0,07	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,51	3,18	2,08	39,98	0,03	9,54	0,06	1,45	0,00	0,02	9,72	8,31	14,86	0,45	116,26	0,97	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	5,26	4,68	18,64	137,91	0,09	5,90	0,10	1,25	0,00	0,06	15,50	21,07	72,59	1,24	477,62	5,13	0,03	0,00		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,95	14,45	3,42	199,50	0,04	0,98	0,01	1,73	0,00	0,09	9,51	16,16	120,85	1,78	290,40	5,96	0,04	0,00	259	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,42	1,70	13,55	84,83	0,05	23,56	0,16	0,80	0,00	0,06	61,71	24,11	50,21	1,40	299,41	4,74	0,02	0,00	139	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	5,65	21,83	0,07	2,40	0,03	0,70	0,50	0,09	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,00	27,20	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	970	29,25	24,69	96,50	726,67	0,42	43,98	0,36	7,35	0,50	0,37	132,24	98,95	330,51	8,39	1 515,99	18,80	0,10	0,00		
Всего за день:		52,60	57,17	199,81	1 532,87	0,82	64,28	0,58	12,49	1,69	0,87	483,24	226,48	795,13	16,54	2 741,03	55,71	0,17	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/40	25,00	18,21	54,56	488,65	0,08	0,41	0,10	0,54	0,31	0,38	286,96	52,17	338,27	1,24	361,21	6,39	0,06	0,03	188	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,00	15,10	61,93	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,01	14,97	6,91	9,49	0,91	35,71	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	0,00	40,80	0,00	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	30	1,35	7,50	20,10	156,00	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		2008
Итого за прием пищи:	545	31,04	38,61	117,68	951,32	0,18	0,94	0,21	1,94	0,31	0,41	315,73	74,68	402,06	2,75	476,42	6,39	0,06	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,71	3,02	3,59	48,28	0,05	2,28	0,00	1,94	0,00	0,02	10,26	10,77	31,86	0,36	56,43	0,00	0,00	0,00		2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,53	5,53	7,24	99,60	0,05	9,00	0,12	0,24	0,04	0,06	35,81	18,47	59,35	1,07	315,13	4,62	0,02	0,00	84	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	25,42	14,62	8,13	265,64	0,19	0,66	0,07	1,52	0,26	0,24	79,10	37,66	256,81	0,93	466,40	61,64	0,01	0,01	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,13	4,10	24,43	151,81	0,14	11,46	0,02	0,20	0,04	0,14	65,51	34,68	109,80	1,32	868,62	11,50	0,04	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	21,94	91,81	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	21,87	14,18	19,71	0,43	258,00	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,00	27,20	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	560	42,66	27,99	118,49	859,76	0,58	25,24	0,30	5,32	0,34	0,54	240,25	143,26	549,53	7,63	2 296,28	79,76	0,09	0,01		
Всего за день:		73,70	66,60	236,17	1 861,08	0,76	26,18	0,51	7,26	0,65	0,95	555,98	217,94	951,59	10,38	2 772,70	86,15	0,15	0,04		

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, м	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Ca, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	19,74	10,26	3,19	183,68	0,14	0,35	0,08	0,47	0,49	0,19	35,53	26,09	191,46	0,90	328,92	46,63	0,01	0,01	249	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2,16	4,03	17,43	114,81	0,10	8,80	0,02	0,21	0,07	0,07	10,36	22,77	58,10	1,00	625,48	5,50	0,03	0,00	125	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,51	5,58	32,55	203,38	0,05	0,64	0,03	0,07	0,02	0,19	190,33	28,54	143,62	0,51	283,31	11,10	0,01	0,00	379	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	565	32,96	22,00	76,99	656,60	0,39	10,67	0,16	1,53	0,58	0,68	395,42	108,10	545,53	3,21	1 469,81	63,23	0,09	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	70	0,55	5,06	1,90	55,34	0,02	6,20	0,01	2,17	0,00	0,02	16,52	9,11	28,18	0,66	93,39	1,95	0,01	0,00	19	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	5,68	7,60	15,29	157,45	0,08	10,69	0,24	0,41	0,06	0,09	47,97	32,24	91,40	1,73	592,86	8,86	0,04	0,00	76	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,39	11,63	5,78	216,84	0,20	12,09	5,66	2,92	0,06	1,42	51,69	18,44	260,59	5,15	315,46	9,36	0,17	0,03	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,83	4,57	30,81	183,82	0,06	0,00	0,02	1,06	0,08	0,02	9,86	6,58	36,33	0,83	56,15	0,68	0,01	0,01	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,53	0,22	16,21	78,91	0,01	64,00	0,13	0,00	0,00	0,04	16,90	4,25	2,45	0,43	8,87	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	0,00	68,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,01	1,10	0,00	0,04	28,00	14,00	19,25	3,85	486,50	3,50	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	995	36,81	30,53	133,43	995,00	0,59	110,48	6,07	9,74	0,20	1,66	191,44	110,62	523,70	13,65	1 685,73	24,35	0,26	0,04		
Всего за день:		69,77	52,53	210,42	1 651,60	0,98	121,15	6,23	11,27	0,78	2,34	586,86	218,72	1 069,23	16,86	3 155,54	87,58	0,35	0,05		

9 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ПШЕННЫЙ С ТВОРОГОМ	200	20,05	14,86	48,87	412,40	0,17	0,79	0,09	1,39	0,44	0,36	280,99	58,15	321,27	1,62	425,19	17,15	0,04	0,02		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,73	4,03	23,76	146,79	0,03	0,43	0,02	0,07	0,02	0,14	139,58	19,59	97,46	0,97	212,77	6,60	0,01	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	0,00	40,80	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,01	1,10	0,00	0,04	28,00	14,00	19,25	3,85	486,50	3,50	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	645	29,52	20,10	122,57	797,36	0,36	18,72	0,12	4,00	0,46	0,56	463,17	110,64	497,68	7,24	1 216,86	27,25	0,08	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,54	5,04	3,33	69,30	0,01	1,62	0,03	1,13	0,00	0,04	87,79	10,70	57,64	0,58	119,80	2,73	0,01	0,00	50	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,35	8,45	27,21	227,59	0,15	15,44	0,24	0,39	0,04	0,16	80,88	43,05	146,57	1,87	828,70	11,66	0,07	0,00	115	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	250	19,57	23,54	20,33	374,78	0,09	19,92	0,16	1,56	0,08	0,15	74,42	40,81	186,97	2,51	447,75	10,06	0,12	0,02	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,00	27,20	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	970	38,57	37,71	113,71	952,89	0,39	38,58	0,43	4,50	0,12	0,40	279,48	123,95	463,18	8,48	1 728,88	26,45	0,21	0,02		
Всего за день:		68,09	57,81	236,28	1 750,35	0,75	57,30	0,55	8,50	0,58	0,96	742,65	234,59	960,86	15,72	2 945,74	53,70	0,29	0,04		

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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,08	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	5,87	8,49	42,76	271,73	0,09	0,52	0,04	0,61	0,09	0,12	109,25	31,64	131,43	0,68	199,05	9,96	0,01	0,00	190	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	4,50	4,75	21,75	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	595	20,94	23,20	67,43	587,56	0,25	2,72	0,15	1,22	0,09	0,64	657,55	86,51	526,88	1,01	776,25	26,86	0,05	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,02	3,52	47,81	0,05	2,23	0,00	1,93	0,00	0,02	10,04	10,55	31,19	0,35	55,24	0,00	0,00	0,00		2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,38	5,51	18,63	152,70	0,10	6,06	0,33	1,05	0,03	0,08	37,39	31,54	115,71	1,47	448,82	5,46	0,04	0,00	91	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	50/50	14,68	16,86	3,43	224,22	0,04	0,98	0,02	1,88	0,03	0,09	11,35	16,94	127,44	1,88	303,78	6,25	0,04	0,00	259	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,54	8,66	21,43	178,98	0,10	14,51	0,45	2,49	0,06	0,08	42,85	32,47	73,54	1,47	584,27	6,59	0,04	0,00	351	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	5,65	21,83	0,07	2,40	0,03	0,70	0,50	0,09	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,00	27,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	31,42	34,54	86,23	784,74	0,48	26,18	0,83	9,47	0,62	0,39	124,83	113,60	407,28	6,17	1 484,41	18,30	0,13	0,00		
Всего за день:		52,36	57,74	153,66	1 372,30	0,73	28,90	0,98	10,69	0,71	1,03	782,38	200,11	934,16	7,18	2 260,66	47,16	0,18	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	611,80	577,96	2 021,46	16 016,20	7,58	522,91	20,02	105,55	8,55	12,28	6 352,94	2 225,34	9 247,54	133,83	26 836,51	556,95	2,56	0,29
Среднее значение за период	61,18	57,80	202,15	1 601,62	0,76	52,29	2,00	10,56	0,86	1,23	635,29	222,53	924,75	13,38	2 683,65	55,70	0,26	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	32.5	52.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	603	948