

«УТВЕРЖДАЮ»

Приложение к приказу
МБОУ СШ №2 от 01.08.2023 № 137-О

Директор МБОУ СШ №2

 Ю.П. Ишутина

«01» августа 2023 г.



**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 п. Усть-Камчатск»**

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ

7-11 лет федеральный бюджет завтрак

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 60	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 90	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 90	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ 80	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	РИС ОТВАРНОЙ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЯБЛОКО 110	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ПЕЧЕНЬЕ 40	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 150
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ПЕЧЕНЬЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ "ЗИМНИЙ" 60
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 200	БОРЩ С МЯСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬЙОНЕ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ 200	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ 200	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП С РЫБНЫМ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬЙОНЕ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ 200
РЫБА ТРЕСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70/30	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 90	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	РИС ОТВАРНОЙ 150	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 90	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ 200	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ В СОУСЕ 90	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200
РИС ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ) С ВИТ "С" 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	БЕФСТРОГАНОВ 90	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С" 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ С ВИТ "С" 200	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ "С" 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	
Полдник									
МОЛОКО 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОЛОКО 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОЛОКО 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЙОГУРТ 200
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 100	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 100	БАНАН 150	ПЕЧЕНЬЕ 100	ГРУША 300	ЙОГУРТ 200	КИВИ 150	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 100	ВАФЛИ 100	ВАФЛИ 100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	7.5	10.1	36.9	269.6	0.78	0.11	0.19	0.04	0.09	162.57	170.89	38.62	0.82	276.83	14.60	0.00	0.02	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	26.0	145.5	0.52	0.04	0.12	0.02	0.00	110.57	84.71	17.68	0.33	165.08	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.7	0.14	0.06	0.09	0.13	0.15	184.10	127.10	16.90	0.82	57.80	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
Итого за прием пищи:	500	22.8	32.2	78.3	696.8	1.44	0.24	0.40	0.29	0.24	479.24	459.70	78.20	2.97	499.71	23.60	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.8	6.9	4.2	82.3	1.20	0.02	0.03	1.16	0.00	31.64	30.52	20.38	0.57	119.09	2.91	0.00	0.03	41	2012	
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.6	10.3	14.1	184.8	8.65	0.08	0.13	0.14	0.00	43.13	109.27	34.41	2.13	634.15	9.56	0.00	0.04	86	2011	
РЫБА ТРЕСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	30.9	11.8	5.7	253.3	1.01	0.14	0.17	0.15	0.09	203.95	408.52	54.51	1.03	627.54	223.41	0.04	1.05	238	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	28.43	76.11	27.86	0.58	56.27	0.76	0.01	0.03	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ С ВИТ "С"	200	0.2	0.1	23.3	95.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	13.46	4.86	5.11	0.76	87.70	0.60	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	760	48.0	35.4	111.1	957.8	12.06	0.36	0.40	1.48	0.19	332.11	671.28	158.77	6.07	1 589.25	237.24	0.05	1.16			
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011	
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	300	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00			
Всего за день:		76.7	72.7	199.3	1 765.1	14.60	0.65	1.02	1.81	0.43	1 026.57	1 282.90	260.60	9.21	2 397.02	279.83	0.05	1.19			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0.9	4.4	3.8	58.9	3.47	0.01	0.02	0.09	0.00	20.31	18.33	7.43	0.35	156.02	0.00	0.00	0.00		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	202.0	0.00	0.07	0.03	0.02	0.08	20.93	41.51	8.60	0.97	62.81	0.75	0.01	0.01	309	2011	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	17.0	19.8	1.1	249.8	0.50	0.05	0.12	0.02	0.20	18.65	153.82	18.20	2.24	318.32	8.46	0.00	0.05	289	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.2	26.6	149.3	0.53	0.05	0.12	0.02	0.00	113.65	89.47	19.28	0.40	172.82	9.20	0.00	0.00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	530	29.0	32.4	80.8	731.1	4.50	0.23	0.31	0.15	0.28	180.44	328.33	63.41	4.56	748.67	18.41	0.01	0.06			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.4	3.1	5.4	55.7	27.05	0.04	0.04	0.15	0.00	36.20	25.97	13.48	0.84	161.54	2.78	0.00	0.01	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	13.0	14.2	26.2	284.4	6.10	0.36	0.12	0.17	0.05	47.69	151.34	49.96	3.15	744.37	7.91	0.00	0.05	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	14.0	15.8	4.5	215.9	1.55	0.05	0.09	0.19	0.00	27.63	132.16	21.12	2.02	320.39	6.66	0.00	0.04	246	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	750	35.8	37.9	127.1	993.3	34.70	0.56	0.28	0.54	0.05	145.57	433.79	128.99	7.61	1 291.67	17.35	0.00	0.11			
Полдник																					
КЕФИР С САХАРОМ	200	6.0	5.2	29.8	195.6	1.45	0.08	0.35	0.06	0.00	248.80	196.65	28.98	0.21	302.89	18.63	0.00	0.04		2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	300	6.0	5.2	29.8	195.6	1.45	0.08	0.35	0.06	0.00	248.80	196.65	28.98	0.21	302.89	18.63	0.00	0.04			
Всего за день:		70.7	75.5	237.7	1 920.0	40.65	0.87	0.94	0.75	0.33	574.81	958.77	221.38	12.38	2 343.23	54.39	0.01	0.21			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.5	6.1	1.7	63.6	10.80	0.02	0.00	0.06	0.00	14.40	17.40	9.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.6	250.7	0.00	0.21	0.00	0.03	0.00	18.40	202.40	135.70	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80	15.3	16.1	13.0	273.4	9.90	0.18	1.16	4.68	0.07	31.99	214.87	15.68	4.40	255.66	6.47	0.02	0.14	282	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.2	62.7	0.91	0.00	0.01	0.00	0.00	13.64	9.97	6.69	0.93	39.46	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	542	26.9	29.3	83.6	721.5	21.61	0.46	1.19	4.77	0.07	85.33	469.84	177.57	11.07	333.82	6.47	0.02	0.14			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.7	5.2	57.3	2.37	0.01	0.02	0.00	0.00	22.42	23.71	11.85	0.75	169.88	4.07	0.00	0.01	33	2012	
БОРЩ С МЯСОМ	200	8.3	10.3	12.2	175.4	10.23	0.08	0.12	0.30	0.00	52.37	106.33	33.33	2.01	550.28	8.83	0.00	0.05	62	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18.0	18.4	21.5	324.1	11.10	0.15	0.18	0.04	0.09	22.61	202.22	43.83	3.13	1 038.63	13.02	0.00	0.08	258	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ "С"	200	0.1	0.1	22.3	91.5	1.23	0.01	0.01	0.00	0.00	11.60	3.05	3.72	0.61	86.72	0.62	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	710	31.1	32.8	86.3	766.6	24.93	0.33	0.36	0.34	0.09	120.50	377.31	109.23	7.50	1 910.01	26.54	0.00	0.15			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	0.06	0.08	0.04	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	350	3.3	1.0	51.3	230.0	19.00	0.08	0.08	0.04	0.00	26.00	56.00	71.00	3.70	522.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		61.3	63.1	221.2	1 718.1	65.54	0.87	1.63	5.15	0.16	231.83	903.15	357.80	22.27	2 765.83	33.01	0.02	0.29			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9.0	11.2	47.6	326.3	1.99	0.10	0.21	0.06	0.11	183.67	155.36	26.75	0.61	309.91	15.00	0.00	0.01	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.7	0.14	0.06	0.09	0.13	0.15	184.10	127.10	16.90	0.82	57.80	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	8.81	6.07	0.80	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
Итого за прием пищи:	522	21.4	30.2	78.2	670.7	3.29	0.19	0.31	0.29	0.26	403.10	368.27	54.72	3.23	404.82	15.00	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.7	1.4	40.3	5.70	0.02	0.02	0.01	0.00	13.11	24.01	7.98	0.57	80.37	1.71	0.00	0.01	20	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	13.3	14.3	14.0	237.5	7.41	0.13	0.16	0.27	0.23	34.71	153.88	33.30	1.95	613.19	9.94	0.01	0.10	97	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23.9	18.3	37.0	408.8	14.70	0.10	0.00	0.30	0.00	49.43	251.17	49.43	16.03	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ) С ВИТ "С"	200	0.6	0.2	33.3	139.5	0.30	0.01	0.03	0.00	0.00	27.80	18.68	25.05	0.68	217.30	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	760	42.1	36.7	110.8	944.6	28.11	0.34	0.24	0.58	0.23	136.55	489.74	132.26	20.23	975.36	11.65	0.01	0.12			
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.6	9.6	122.8	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.5	9.8	74.4	417.0	0.00	0.08	0.05	0.01	0.00	29.00	90.00	20.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	300	13.4	16.4	84.0	539.8	1.10	0.13	0.27	0.05	0.00	244.22	241.92	43.63	2.27	418.06	18.99	0.00	0.00			
Всего за день:		76.9	83.2	273.0	2 155.0	32.50	0.66	0.82	0.92	0.49	783.87	1 099.93	230.61	25.73	1 798.24	45.64	0.01	0.14			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	22.3	18.0	25.5	356.6	0.56	0.08	0.30	0.12	0.38	223.14	258.36	29.96	0.81	248.09	8.68	0.02	0.03	223	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3.5	12.7	22.7	218.8	0.00	0.07	0.04	0.11	0.23	12.15	40.65	14.85	0.93	60.30	0.00	0.00	0.01	1	2008	
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	11.00	0.03	0.02	0.01	0.00	17.60	12.10	8.80	2.42	305.80	2.20	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	520	30.0	34.8	83.3	773.9	12.08	0.21	0.48	0.26	0.61	364.32	406.69	81.10	5.03	821.48	19.88	0.02	0.05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	1.3	3.7	6.0	63.1	3.96	0.03	0.03	0.00	0.00	27.13	33.65	16.86	0.96	215.77	4.20	0.00	0.01	55	2011	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ	200	7.0	8.0	8.1	133.7	8.22	0.05	0.07	0.18	0.06	35.64	83.41	23.80	1.35	453.87	5.80	0.00	0.04	88	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	2.3	8.9	7.8	121.0	0.37	0.03	0.05	0.02	0.18	21.97	34.68	7.16	0.56	52.97	2.40	0.00	0.00	239	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.3	4.5	14.3	106.3	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	12.47	17.77	4.33	0.42	26.83	0.31	0.01	0.00	309	2011	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С"	200	1.0	0.1	24.4	103.1	0.32	0.02	0.03	0.12	0.00	37.17	26.28	20.70	0.58	344.45	0.00	0.00	0.01	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	760	17.7	25.5	85.7	645.5	12.87	0.24	0.23	0.34	0.32	145.88	237.79	89.35	4.87	1 158.39	12.71	0.01	0.07			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ГРУША	300	1.2	0.9	30.9	141.0	15.00	0.06	0.09	0.01	0.00	57.00	48.00	36.00	6.00	465.00	3.00	0.00	0.03		2008	
Итого за прием пищи:	500	2.2	1.1	50.7	227.0	19.00	0.08	0.09	0.01	0.00	71.00	62.00	44.00	8.80	465.00	3.00	0.00	0.03			
Всего за день:		49.9	61.4	219.6	1 646.4	43.95	0.53	0.80	0.61	0.93	581.20	706.48	214.45	18.70	2 444.87	35.59	0.03	0.15			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.7	49.4	3.18	0.05	0.03	0.01	0.00	11.73	32.44	11.28	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00	10	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.33	2.52	101.41	221.30	16.72	2.56	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.7	14.4	20.2	242.3	0.14	0.07	0.09	0.13	0.15	186.40	135.50	20.20	1.02	70.70	0.00	0.00	0.02	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	14.7	61.3	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.34	10.25	6.66	0.94	41.67	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	510	27.5	47.0	70.9	819.4	4.67	0.22	0.61	0.48	2.67	324.48	435.49	62.86	5.73	432.18	25.64	0.03	0.07			
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0.9	6.1	2.6	69.0	15.60	0.02	0.00	0.02	0.00	15.60	22.20	12.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	9.5	6.5	16.0	160.5	4.64	0.11	0.10	0.15	0.00	19.25	125.29	42.69	2.22	491.47	6.35	0.00	0.04			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	39.1	224.9	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	28.46	76.72	28.07	0.58	56.72	0.76	0.01	0.03	304	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	90	16.5	22.8	5.2	292.3	1.37	0.06	0.10	0.03	0.00	28.39	151.77	20.57	2.15	360.63	8.64	0.00	0.05	375	1996	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	200	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.42	0.00	1.80	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	750	34.5	41.6	105.5	934.7	21.61	0.30	0.26	0.23	0.10	111.62	417.98	121.63	6.43	974.46	15.75	0.01	0.13			
Полдник																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		2008	
ЙОГУРТ	200	10.0	6.4	17.0	174.0	1.20	0.06	0.30	0.05	0.00	238.00	192.00	28.00	0.20	280.00	18.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	350	10.6	7.0	31.7	244.5	16.20	0.11	0.33	0.06	0.00	262.00	208.50	40.00	3.50	697.00	21.00	0.00	0.06			
Всего за день:		72.5	95.6	208.1	1 998.6	42.48	0.63	1.20	0.77	2.77	698.10	1 061.97	224.49	15.66	2 103.64	62.39	0.04	0.26			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	0.9	0.0	0.7	6.3	0.94	0.03	0.04	0.00	0.00	25.29	38.04	101.44	9.42	640.90	0.00	0.00	0.20	49	2012	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	17.7	19.5	7.9	277.2	0.00	0.05	0.11	0.00	0.00	17.17	150.74	21.43	2.31	318.43	6.57	0.00	0.04	272	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	28.43	76.11	27.86	0.58	56.27	0.76	0.01	0.03	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	10.20	7.42	5.18	0.74	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	530	24.7	25.6	77.3	638.4	0.98	0.16	0.21	0.03	0.10	87.99	297.51	165.81	13.65	1 079.96	7.33	0.01	0.27			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.5	6.2	6.4	87.8	8.66	0.04	0.04	0.14	0.00	25.96	37.06	17.49	0.75	255.66	2.91	0.00	0.01	67	2011	
БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	9.8	8.8	14.5	177.7	8.50	0.10	0.12	0.19	0.06	55.15	135.81	36.79	2.33	532.64	7.68	0.00	0.04	80	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	90	2.9	9.5	17.5	168.3	1.21	0.04	0.03	0.02	0.00	23.49	36.33	11.39	0.70	99.52	1.61	0.00	0.00	261	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.0	5.6	27.7	177.4	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	48.44	106.58	38.55	1.58	990.04	10.53	0.00	0.05	312	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ "С"	200	0.1	0.1	22.3	91.5	1.23	0.01	0.01	0.00	0.00	11.60	3.05	3.72	0.61	86.72	0.62	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	800	22.1	30.5	113.5	821.0	33.16	0.43	0.37	0.39	0.14	176.14	360.83	124.44	6.97	2 029.08	23.35	0.00	0.11			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	350	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		47.8	56.3	210.7	1 545.4	38.14	0.61	0.58	0.42	0.24	278.13	672.34	298.25	23.42	3 109.04	30.68	0.01	0.38			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7.2	10.9	27.6	238.6	0.68	0.13	0.18	0.05	0.10	151.09	182.80	49.47	1.20	289.05	13.48	0.00	0.02	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	109.79	87.89	18.67	0.40	169.49	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.7	0.14	0.06	0.09	0.13	0.15	184.10	127.10	16.90	0.82	57.80	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	500	20.5	32.3	99.0	772.1	1.34	0.27	0.41	0.21	0.25	456.58	433.79	93.04	3.26	560.34	22.48	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1.2	6.1	2.6	72.0	5.29	0.03	0.03	0.00	0.00	23.65	30.69	15.23	0.64	142.89	0.13	0.00	0.00	21	2011	
СУП С РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	1.6	1.9	12.4	73.5	7.13	0.06	0.05	0.19	0.03	30.98	47.82	21.78	0.86	442.68	4.14	0.00	0.02	87	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200	21.1	20.5	33.8	404.5	16.13	0.09	0.20	0.06	0.26	66.50	235.10	49.24	3.43	561.95	12.66	0.01	0.08	298	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С"	200	1.0	0.1	24.4	103.1	0.32	0.02	0.03	0.12	0.00	35.96	26.28	20.43	0.58	344.36	0.00	0.00	0.01	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	760	28.7	28.9	98.3	771.5	28.87	0.28	0.34	0.37	0.29	168.59	381.89	123.18	6.51	1 556.38	16.93	0.01	0.12			
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011	
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	300	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00			
Всего за день:		55.2	66.3	207.1	1 654.1	31.31	0.60	0.97	0.62	0.54	840.39	967.60	239.85	9.94	2 424.78	58.40	0.01	0.15			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	32.1	23.5	55.9	569.2	0.54	0.10	0.39	0.10	0.27	271.36	341.69	38.57	1.10	288.28	6.92	0.05	0.06	219	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.7	0.14	0.06	0.09	0.13	0.15	184.10	127.10	16.90	0.82	57.80	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	510	43.2	41.9	105.1	981.7	11.20	0.22	0.62	0.26	0.42	582.89	575.37	90.96	4.99	831.37	17.92	0.05	0.08			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	11.09	20.56	9.71	0.57	125.73	1.43	0.00	0.00	24	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	12.8	14.5	11.5	227.7	0.91	0.05	0.12	0.23	0.15	27.40	117.41	16.52	1.31	170.41	5.24	0.01	0.07	106	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ В СОУСЕ	90	18.0	19.8	5.9	273.6	2.48	0.08	0.14	0.15	0.00	43.81	174.05	23.92	1.82	290.34	8.41	0.02	0.12	285	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.0	5.6	27.7	177.4	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	48.44	106.58	38.55	1.58	990.04	10.53	0.00	0.05	312	2011	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	750	39.2	43.9	100.6	955.0	26.97	0.40	0.45	0.47	0.23	153.79	464.92	107.13	6.28	1 641.89	25.61	0.03	0.25			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ВАФЛИ	100	2.8	3.3	77.3	354.0	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	16.00	36.00	10.00	1.50	140.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	300	3.8	3.5	97.1	440.0	4.00	0.05	0.04	0.00	0.00	30.00	50.00	18.00	4.30	140.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		86.2	89.3	302.9	2 376.7	42.17	0.67	1.11	0.73	0.65	766.68	1 090.29	216.09	15.57	2 613.26	43.53	0.08	0.33			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14.4	16.4	45.9	390.7	0.09	0.09	0.11	0.10	0.12	263.41	182.70	20.42	1.53	112.41	1.01	0.03	0.03	204	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.3	25.2	158.5	0.62	0.03	0.14	0.02	0.00	131.02	109.98	29.55	0.89	236.43	10.80	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3.5	12.7	22.7	218.8	0.00	0.07	0.04	0.11	0.23	12.15	40.65	14.85	0.93	60.30	0.00	0.00	0.01	1	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	610	22.8	34.0	108.5	838.4	15.71	0.24	0.32	0.24	0.35	430.58	349.83	76.82	6.65	826.14	14.81	0.03	0.06			
Обед																					
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	0.7	3.6	1.9	42.3	1.12	0.02	0.01	0.00	0.00	5.85	15.32	4.75	0.20	34.01	0.25	0.00	0.00			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ	200	8.1	9.7	13.5	174.3	5.53	0.06	0.09	0.19	0.06	28.51	107.11	27.25	1.58	515.45	6.40	0.00	0.04	91	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	15.6	25.9	17.2	365.2	23.53	0.13	0.16	0.36	0.14	65.18	180.49	46.86	3.22	835.47	12.33	0.00	0.07	143	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	0.00	1.89	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	710	28.2	39.4	75.1	769.8	30.18	0.29	0.29	0.55	0.20	119.87	344.92	97.25	6.00	1 450.60	18.98	0.00	0.12			
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	1.40	0.06	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.04		2008	
ВАФЛИ	100	2.8	3.3	77.3	354.0	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	16.00	36.00	10.00	1.50	140.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	300	6.8	6.3	83.3	450.0	1.40	0.09	0.38	0.05	0.00	256.00	226.00	38.00	1.50	432.00	0.00	0.00	0.04			
Всего за день:		57.8	79.7	266.9	2 058.3	47.29	0.62	0.99	0.84	0.55	806.45	920.75	212.07	14.15	2 708.74	33.79	0.03	0.22			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	655,0	742,9	2346,4	18837,7	398.63	6.71	10.06	12.62	7.09	6 588.03	9 664.18	2 475.59	167.03	24 708.65	677.25	0.29	3.32
Среднее значение за период	65.5	74.3	234.6	1 883.8	39.86	0.67	1.01	1.26	0.71	658.80	966.42	247.56	16.70	2 470.87	67.73	0.03	0.33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	35.5	50.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет федеральный бюджет завтрак	527	751	335