

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ МБОУ "АНДРИНСКАЯ СОШ"  
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ (7-11 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ "Андринская средняя общеобразовательная школа"



О.М.Федоренко

Приказ №14-од от 01.03.2024 г.

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		
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,56	4,12	29,14	180,92	0,78	0,09	0,17	0,02	0,00	160,05	152,98	32,71	0,62	260,60	14,31	0,00	0,01	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,31	3,49	15,66	112,77	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	131,64	109,98	29,73	0,89	236,19	10,80	0,00	0,00	382	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,22	5,36	0,00	66,18	0,13	0,01	0,05	0,06	0,00	159,98	90,90	6,36	0,18	16,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,86</b>	<b>22,20</b>	<b>72,00</b>	<b>571,49</b>	<b>1,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>463,31</b>	<b>409,76</b>	<b>85,72</b>	<b>3,11</b>	<b>608,29</b>	<b>25,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,08	1,13	5,78	38,02	4,29	0,04	0,03	0,11	0,00	15,28	30,03	12,64	0,57	186,99	2,33	0,00	0,01	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,95	2,26	14,06	85,04	5,49	0,07	0,05	0,17	0,00	28,57	58,48	22,08	0,89	394,44	3,72	0,00	0,03	96	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	8,65	9,83	0,49	124,91	0,05	0,02	0,06	0,01	0,05	14,05	77,29	9,27	1,01	165,99	4,23	0,00	0,02	281	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,40	3,71	28,14	163,77	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	22,35	33,26	8,86	0,76	52,15	0,62	0,01	0,01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,33	0,19	19,90	84,67	6,42	0,02	0,01	0,00	0,00	19,15	8,12	6,78	0,85	151,76	1,20	0,00	0,01	342.1	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	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	Б/Н	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>22,89</b>	<b>18,68</b>	<b>113,56</b>	<b>719,44</b>	<b>21,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>131,45</b>	<b>290,68</b>	<b>92,78</b>	<b>7,84</b>	<b>1 223,83</b>	<b>13,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,75</b>	<b>40,88</b>	<b>185,56</b>	<b>1 290,93</b>	<b>22,78</b>	<b>0,46</b>	<b>0,62</b>	<b>0,48</b>	<b>0,26</b>	<b>594,76</b>	<b>700,44</b>	<b>178,50</b>	<b>10,95</b>	<b>1 832,12</b>	<b>38,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,96	11,04	0,01	142,99	0,00	0,02	0,06	0,00	0,01	5,61	91,51	10,89	1,31	198,23	4,37	0,00	0,03	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,34	6,14	26,03	177,41	12,26	0,15	0,15	0,03	0,08	65,01	115,06	36,65	1,40	925,75	12,00	0,00	0,04	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,02</b>	<b>18,16</b>	<b>68,75</b>	<b>519,53</b>	12,26	0,22	0,24	0,03	0,09	87,23	260,57	65,77	4,11	1 218,90	16,37	0,00	0,07		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,41	5,82	9,07	102,79	4,48	0,04	0,06	0,03	0,00	98,96	80,22	19,27	0,99	321,95	4,97	0,00	0,02	50	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,28	8,11	15,41	166,49	15,62	0,08	0,07	0,16	0,00	47,07	63,49	29,44	1,34	556,40	5,90	0,00	0,03	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,08	6,23	27,46	189,97	0,00	0,16	0,09	0,03	0,09	18,67	134,65	90,33	3,17	189,42	1,63	0,00	0,01	181	2008
ГУЛЯШ	100	11,68	14,32	3,63	190,44	1,84	0,04	0,08	0,02	0,00	19,14	105,15	16,43	1,66	288,26	5,42	0,00	0,03	260	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	349	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>34,85</b>	<b>36,09</b>	<b>119,54</b>	<b>949,34</b>	31,94	0,43	0,36	0,25	0,09	223,96	475,51	190,65	11,47	1 776,23	19,92	0,00	0,10		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,87</b>	<b>54,25</b>	<b>188,29</b>	<b>1 468,87</b>	44,20	0,65	0,60	0,28	0,18	311,19	736,08	256,42	15,58	2 995,13	36,29	0,00	0,17		

### 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,99	12,05	24,99	241,20	13,24	0,26	0,13	0,03	0,00	21,08	130,43	41,03	2,02	996,61	10,42	0,00	0,06	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,91	2,43	19,38	111,63	0,54	0,03	0,12	0,02	0,00	110,74	75,71	14,57	0,45	159,31	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
ПРЯНИКИ	30	3,01	1,41	14,21	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,63</b>	<b>16,87</b>	<b>85,70</b>	<b>599,45</b>	<b>13,78</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>145,56</b>	<b>275,14</b>	<b>75,22</b>	<b>4,11</b>	<b>1 271,22</b>	<b>19,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,61	4,27	5,81	68,32	3,83	0,05	0,05	0,39	0,11	14,40	36,46	13,70	0,56	193,40	3,01	0,00	0,02	40	2011
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	6,82	3,10	18,72	130,34	4,60	0,18	0,07	0,16	0,03	35,61	86,03	33,20	2,02	488,75	4,77	0,00	0,03	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	10,58	96,44	31,91	0,05	0,07	0,08	0,08	83,73	57,96	28,64	1,77	369,53	5,84	0,00	0,02	346	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	7,91	14,01	21,20	298,50	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	285	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>26,86</b>	<b>27,00</b>	<b>111,32</b>	<b>854,84</b>	<b>44,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>0,63</b>	<b>0,22</b>	<b>163,40</b>	<b>275,45</b>	<b>108,92</b>	<b>9,26</b>	<b>1 432,68</b>	<b>15,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,49</b>	<b>43,87</b>	<b>197,02</b>	<b>1 454,29</b>	<b>58,12</b>	<b>0,74</b>	<b>0,54</b>	<b>0,68</b>	<b>0,22</b>	<b>308,96</b>	<b>550,59</b>	<b>184,14</b>	<b>13,37</b>	<b>2 703,90</b>	<b>35,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>		

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,24	5,43	4,51	108,59	1,85	0,07	0,07	0,29	0,00	34,24	150,71	39,64	0,75	349,72	96,00	0,01	0,41	231	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,98	4,35	18,98	127,10	0,00	0,04	0,01	0,02	0,08	18,28	23,74	5,86	0,56	35,50	0,42	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,15	6,87	5,01	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,09</b>	<b>17,63</b>	<b>71,21</b>	<b>559,92</b>	<b>1,85</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	<b>77,83</b>	<b>255,45</b>	<b>69,73</b>	<b>3,34</b>	<b>513,14</b>	<b>96,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,42</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,71	3,73	54,89	2,24	0,05	0,02	0,00	0,00	10,08	31,32	10,58	0,35	55,45	0,00	0,00	0,00	12	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,09	5,75	13,17	113,73	9,11	0,05	0,06	0,18	0,00	51,94	51,19	25,63	1,27	383,78	6,33	0,00	0,02	82	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	14,28	17,16	22,57	301,70	0,48	0,05	0,09	0,16	0,00	31,32	151,44	30,95	1,96	280,95	5,95	0,00	0,05	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	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	Б/Н	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>25,59</b>	<b>28,35</b>	<b>100,90</b>	<b>778,11</b>	<b>137,79</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>160,44</b>	<b>321,49</b>	<b>104,16</b>	<b>5,98</b>	<b>1 003,43</b>	<b>12,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,68</b>	<b>45,98</b>	<b>172,11</b>	<b>1 338,03</b>	<b>139,64</b>	<b>0,46</b>	<b>0,41</b>	<b>0,82</b>	<b>0,08</b>	<b>238,27</b>	<b>576,94</b>	<b>173,89</b>	<b>9,32</b>	<b>1 516,57</b>	<b>108,70</b>	<b>0,02</b>	<b>0,64</b>		

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,07	5,59	27,46	184,16	0,00	0,16	0,09	0,02	0,08	14,62	133,72	90,09	3,13	189,19	1,63	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	9,62	12,03	11,49	229,12	10,28	0,16	1,17	4,68	0,08	25,81	204,05	14,03	4,32	426,36	6,36	0,02	0,14	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,48</b>	<b>18,61</b>	<b>81,87</b>	<b>614,89</b>	11,48	0,37	1,29	4,70	0,16	59,72	393,26	123,15	8,92	722,69	7,99	0,02	0,15		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,51	4,86	46,17	3,20	0,02	0,02	0,00	0,00	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,06	2,83	20,84	121,62	5,46	0,08	0,05	0,17	0,05	24,02	51,85	20,91	0,99	390,01	4,00	0,00	0,02	101	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,61	6,92	29,01	182,62	12,12	0,14	0,12	0,04	0,11	42,69	96,56	34,55	1,39	887,94	9,63	0,00	0,04	312	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,43	14,10	3,88	203,98	0,33	0,05	0,10	0,19	0,00	24,37	136,50	19,87	1,95	307,30	7,45	0,00	0,05	245	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,33	0,19	28,62	119,51	6,42	0,02	0,01	0,00	0,00	19,31	8,12	6,78	0,85	152,03	1,20	0,00	0,01	394	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>28,77</b>	<b>27,64</b>	<b>118,18</b>	<b>829,93</b>	27,53	0,37	0,33	0,40	0,16	138,99	383,72	113,44	7,69	1 993,03	24,73	0,00	0,13		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,25</b>	<b>46,25</b>	<b>200,05</b>	<b>1 444,82</b>	39,01	0,74	1,62	5,10	0,32	198,71	776,98	236,59	16,61	2 715,72	32,72	0,02	0,28		

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,40	13,94	20,01	329,20	0,05	0,08	0,07	0,08	0,15	147,04	120,20	13,54	1,22	89,70	0,88	0,02	0,02	210	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,61	3,10	28,09	155,47	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	111,49	97,42	22,54	0,58	183,02	9,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>19,13</b>	<b>18,42</b>	<b>85,02</b>	<b>668,49</b>	10,57	0,21	0,23	0,11	0,15	284,97	282,62	61,00	5,40	644,72	11,88	0,02	0,03		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,37	0,19	2,86	14,95	3,85	0,01	0,02	0,00	0,00	8,67	6,93	5,20	0,00	152,80	0,00	0,00	0,00	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	10,53	10,09	21,42	219,05	10,80	0,13	0,13	0,20	0,07	36,50	145,52	41,32	2,34	891,54	10,69	0,00	0,06	104	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	5,09	10,41	16,86	182,14	7,36	0,15	0,08	0,22	0,08	21,54	82,45	27,48	1,26	550,65	6,16	0,00	0,04	274	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>23,68</b>	<b>22,26</b>	<b>99,46</b>	<b>694,80</b>	23,61	0,39	0,29	0,42	0,15	94,97	328,50	106,58	8,23	1 975,9 9	18,85	0,00	0,10		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,81</b>	<b>40,68</b>	<b>184,48</b>	<b>1 363,29</b>	34,18	0,60	0,52	0,53	0,30	379,94	611,12	167,58	13,63	2 620,7 1	30,73	0,02	0,13		

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	230	15,75	18,43	35,98	372,80	0,68	0,07	0,10	0,28	0,00	24,49	178,22	41,08	2,11	318,93	6,69	0,01	0,07	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,54</b>	<b>19,42</b>	<b>78,90</b>	<b>574,41</b>	<b>1,88</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>43,78</b>	<b>233,71</b>	<b>60,11</b>	<b>3,58</b>	<b>426,07</b>	<b>6,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СВЕКОЛЬНИК	250	2,46	5,88	17,17	132,09	8,16	0,07	0,06	0,17	0,00	41,80	66,36	30,84	1,44	560,02	7,36	0,00	0,03	83	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	6,49	18,18	10,25	230,88	1,14	0,14	0,05	0,02	0,00	20,74	73,98	14,91	0,84	182,76	3,95	0,00	0,03	279	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	15,97	6,82	33,38	258,97	0,00	0,43	0,10	0,03	0,11	65,18	146,37	58,18	4,51	523,76	3,64	0,00	0,02	199	2011
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	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 ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>30,79</b>	<b>35,03</b>	<b>121,54</b>	<b>927,78</b>	<b>12,63</b>	<b>0,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,11</b>	<b>166,29</b>	<b>375,47</b>	<b>135,07</b>	<b>8,93</b>	<b>1 469,19</b>	<b>15,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,33</b>	<b>54,45</b>	<b>200,44</b>	<b>1 502,19</b>	<b>14,51</b>	<b>0,83</b>	<b>0,38</b>	<b>0,50</b>	<b>0,11</b>	<b>210,07</b>	<b>609,18</b>	<b>195,18</b>	<b>12,51</b>	<b>1 895,26</b>	<b>21,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	8,44	13,88	23,53	253,59	12,25	0,26	0,12	0,02	0,00	23,49	136,01	40,73	2,06	948,76	9,80	0,00	0,06	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,19	3,07	23,40	135,18	0,42	0,02	0,09	0,01	0,00	91,02	81,18	25,25	0,86	178,09	7,20	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,07</b>	<b>18,10</b>	<b>77,97</b>	<b>545,59</b>	12,67	0,33	0,24	0,03	0,00	124,95	271,19	82,90	4,32	1 220,85	17,00	0,00	0,06		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,82	3,13	5,11	52,46	4,01	0,03	0,03	0,20	0,00	14,69	23,41	11,89	0,46	197,48	1,85	0,00	0,01	22	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,29	4,24	10,66	91,08	16,62	0,06	0,06	0,18	0,08	50,26	49,87	24,37	1,17	385,28	4,85	0,00	0,02	88	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	0,01	1,60	0,02	14,51	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	1,86	0,64	0,10	0,02	0,35	0,00	0,00	0,00	325	2008
ГУЛЯШ	100	13,70	13,06	4,37	190,18	2,21	0,05	0,09	0,02	0,00	14,26	124,06	18,96	1,91	338,57	6,46	0,00	0,04	260	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,24	0,17	27,33	114,49	3,23	0,01	0,01	0,00	0,00	16,83	5,98	5,53	0,88	129,06	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	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	Б/Н	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>23,54</b>	<b>23,76</b>	<b>92,68</b>	<b>685,75</b>	31,07	0,23	0,25	0,41	0,11	129,95	287,46	94,00	8,20	1 323,24	14,96	0,00	0,08		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,61</b>	<b>41,86</b>	<b>170,65</b>	<b>1 231,34</b>	43,74	0,56	0,49	0,44	0,11	254,90	558,65	176,90	12,52	2 544,09	31,96	0,00	0,14		



**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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,25	7,03	4,53	123,10	1,85	0,07	0,08	0,30	0,03	34,44	151,02	39,64	0,76	350,02	96,00	0,01	0,41	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,78	10,98	23,96	214,72	10,66	0,14	0,17	0,06	0,15	94,14	125,94	35,46	1,23	845,34	13,60	0,00	0,03	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,68	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,75</b>	<b>18,99</b>	<b>71,29</b>	<b>537,34</b>	12,51	0,26	0,28	0,36	0,18	145,22	330,96	93,33	3,39	1 290,28	109,60	0,01	0,44		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6,46	8,01	10,75	143,22	8,50	0,06	0,05	0,15	0,00	30,86	45,91	20,73	0,86	366,53	3,90	0,00	0,02	99	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,86	38,37	248,82	0,00	0,22	0,12	0,03	0,09	18,91	186,81	125,59	4,38	264,19	2,28	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	183,91	10,18	0,16	1,14	4,65	0,02	20,25	199,87	13,56	4,30	239,58	6,05	0,02	0,14	255	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	349	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>35,67</b>	<b>31,03</b>	<b>125,15</b>	<b>942,25</b>	31,01	0,54	1,41	4,86	0,11	116,30	537,19	232,12	12,27	1 481,12	16,30	0,02	0,18		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,42</b>	<b>50,02</b>	<b>196,44</b>	<b>1 479,59</b>	43,52	0,80	1,69	5,22	0,29	261,52	868,15	325,45	15,66	2 771,40	125,90	0,03	0,62		

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,39	5,08	22,03	147,28	0,00	0,07	0,03	0,03	0,09	35,18	108,86	16,93	0,67	72,38	0,00	0,01	0,03	181	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	13,17	11,07	7,30	181,43	0,48	0,06	0,11	0,20	0,18	23,04	143,91	25,05	2,35	271,53	6,65	0,00	0,04	38	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,16	0,51	11,76	60,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,44</b>	<b>17,14</b>	<b>71,37</b>	<b>527,09</b>	1,62	0,18	0,18	0,23	0,27	81,95	311,87	63,48	4,85	462,78	6,65	0,01	0,07		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,83	4,31	7,61	76,83	4,75	0,06	0,06	0,39	0,11	15,43	42,41	16,06	0,66	258,16	3,58	0,00	0,02	40	2011
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	7,77	5,94	22,76	176,01	6,56	0,20	0,09	0,25	0,08	40,96	104,89	40,00	2,33	636,01	6,36	0,00	0,04	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	16,59	19,01	5,76	266,40	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	14,34	11,67	2,63	0,11	20,96	1,02	0,00	0,00	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,67	6,29	24,18	168,55	11,68	0,14	0,12	0,04	0,09	52,78	98,69	34,27	1,37	863,02	9,90	0,00	0,04	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	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	Б/Н	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>36,91</b>	<b>37,00</b>	<b>114,79</b>	<b>947,24</b>	24,60	0,49	0,33	0,69	0,28	149,16	337,76	121,31	8,75	2 135,6 5	22,86	0,00	0,10		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,35</b>	<b>54,14</b>	<b>186,16</b>	<b>1 474,33</b>	26,22	0,67	0,51	0,92	0,55	231,11	649,63	184,79	13,60	2 598,4 3	29,51	0,01	0,17		

**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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	485,56	472,38	1 881,20	14 047,68	465,92	6,51	7,38	14,97	2,42	2 989,43	6 637,76	2 079,44	133,75	24 193,33	490,97	0,12	2,54
Среднее значение за период	48,56	47,24	188,12	1 404,77	46,59	0,65	0,74	1,50	0,24	298,94	663,78	207,94	13,38	2 419,33	49,10	0,01	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.8	30.3	55.9														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

7-11 лет	520	893
----------	-----	-----