

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

И.О. Директора МБОУ "Андринская средняя общеобразовательная школа" \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
 В.Л.Карайченцева  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.



Приказ № 6-од от 29.11.2024 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,38	5,24	32,31	203,00	0,80	0,06	0,17	0,03	0,02	165,68	152,32	31,48	0,41	256,33	14,35	0,00	0,01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,88	3,98	16,59	123,25	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	152,04	124,38	31,97	0,90	265,39	12,60	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	2,64	3,01	0,00	92,51	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,91</b>	<b>22,22</b>	<b>71,45</b>	<b>633,45</b>	<b>2,37</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>623,20</b>	<b>503,84</b>	<b>96,33</b>	<b>2,25</b>	<b>738,42</b>	<b>26,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,59	3,70	2,31	46,07	11,14	0,03	0,02	0,07	0,00	8,39	15,69	9,70	0,51	139,98	1,12	0,00	0,00	23	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,16	4,68	14,31	108,67	5,47	0,07	0,05	0,16	0,00	35,77	61,71	22,30	0,89	408,06	4,53	0,00	0,03	96	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	13,69	11,63	5,10	179,65	0,03	0,04	0,08	0,00	0,01	12,65	118,02	16,03	1,72	251,74	5,56	0,01	0,04	281	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,05	8,95	51,37	318,46	0,00	0,10	0,04	0,04	0,15	29,02	61,13	13,48	1,40	94,68	1,13	0,02	0,02	309	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,09</b>	<b>29,52</b>	<b>123,93</b>	<b>887,20</b>	<b>154,24</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>245,04</b>	<b>389,84</b>	<b>207,49</b>	<b>7,94</b>	<b>999,76</b>	<b>14,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,00</b>	<b>51,74</b>	<b>195,38</b>	<b>1 520,65</b>	<b>156,61</b>	<b>0,56</b>	<b>0,81</b>	<b>0,51</b>	<b>0,33</b>	<b>868,24</b>	<b>893,68</b>	<b>303,82</b>	<b>10,19</b>	<b>1 738,18</b>	<b>40,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,88	4,70	22,40	143,75	11,23	0,13	0,09	0,03	0,08	23,50	77,78	30,45	1,29	803,56	7,45	0,00	0,04	312	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,16	10,82	5,32	171,10	0,05	0,04	0,09	0,00	0,00	18,30	115,98	16,13	1,64	246,96	5,75	0,01	0,04	268	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	0,00	1,31	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,93</b>	<b>17,52</b>	<b>77,05</b>	<b>572,14</b>	11,98	0,29	0,39	0,06	0,08	181,12	342,49	78,90	4,73	1 289,81	14,88	0,03	0,11		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,21	1,19	7,21	44,76	5,03	0,05	0,03	0,00	0,00	9,38	31,13	12,47	0,53	254,86	2,00	0,00	0,01	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,32	6,56	11,26	114,28	13,58	0,06	0,06	0,17	0,00	56,27	54,95	24,56	1,13	405,54	5,30	0,00	0,03	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,68	15,74	3,14	208,81	0,65	0,04	0,08	0,16	0,00	17,83	122,50	18,25	1,80	281,13	6,15	0,00	0,04	246	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,73	5,25	30,81	189,33	0,00	0,10	0,04	0,03	0,09	45,15	151,61	23,16	0,92	100,78	0,00	0,02	0,04	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
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>940</b>	<b>28,71</b>	<b>29,76</b>	<b>127,96</b>	<b>898,12</b>	29,26	0,39	0,28	0,37	0,09	170,46	440,04	111,19	8,74	1 439,86	17,13	0,05	0,14		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,64</b>	<b>47,28</b>	<b>205,01</b>	<b>1 470,26</b>	41,24	0,68	0,67	0,43	0,17	351,58	782,53	190,09	13,47	2 729,67	32,01	0,08	0,25		

### 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9,29	16,07	21,19	267,43	11,32	0,28	0,13	0,02	0,00	19,68	134,63	38,51	1,98	896,63	10,06	0,00	0,06	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,55	17,00	88,35	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	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
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,46</b>	<b>21,03</b>	<b>95,50</b>	<b>664,82</b>	12,30	0,43	0,41	0,06	0,00	215,86	338,07	81,19	4,43	1 242,6 4	16,24	0,02	0,09		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	52	2011
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,37	7,68	18,74	181,84	4,60	0,18	0,09	0,17	0,08	36,99	107,63	35,68	2,33	535,04	5,78	0,00	0,04	99	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	10,22	12,49	10,05	193,47	0,94	0,04	0,06	0,00	0,00	11,93	99,40	15,39	1,38	214,86	4,43	0,00	0,03	284	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,31	4,18	9,22	89,96	31,91	0,05	0,07	0,08	0,08	83,40	56,42	28,35	1,75	367,09	5,81	0,00	0,02	346	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	19,33	77,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	2,70	1,85	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>30,12</b>	<b>28,62</b>	<b>103,85</b>	<b>795,81</b>	39,78	0,39	0,29	0,25	0,16	179,11	357,60	115,74	8,35	1 403,6 2	21,77	0,03	0,11		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,58</b>	<b>49,65</b>	<b>199,35</b>	<b>1 460,63</b>	52,08	0,82	0,70	0,31	0,16	394,97	695,67	196,93	12,78	2 646,2 6	38,01	0,05	0,20		

**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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,94	4,35	18,78	126,11	0,00	0,04	0,01	0,02	0,08	14,56	22,77	5,59	0,53	35,03	0,41	0,01	0,01	309	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,12	10,46	2,58	187,21	1,72	0,15	0,14	0,31	0,00	27,45	173,93	32,35	0,78	381,53	0,00	0,04	0,35	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,15	0,00	1,31	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,95</b>	<b>16,81</b>	<b>70,69</b>	<b>570,61</b>	<b>2,42</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>0,08</b>	<b>181,30</b>	<b>345,43</b>	<b>70,26</b>	<b>3,11</b>	<b>655,85</b>	<b>2,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,39</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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,58	9,22	10,75	140,81	8,50	0,11	0,06	0,15	0,00	31,62	62,64	23,18	1,03	402,87	4,74	0,00	0,03	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	12,79	14,45	33,79	316,36	0,48	0,05	0,08	0,17	0,05	20,43	149,29	34,80	1,71	250,44	5,15	0,01	0,05	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,79	0,33	25,77	124,17	105,60	0,01	0,06	0,20	0,00	21,33	3,67	5,47	0,65	13,05	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
МАНДАРИНЫ	100	1,16	0,27	10,65	55,22	27,33	0,05	0,04	0,01	0,00	43,81	25,19	15,17	0,25	246,69	1,34	0,00	0,11	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>24,46</b>	<b>27,89</b>	<b>119,20</b>	<b>847,75</b>	<b>145,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>0,05</b>	<b>146,37</b>	<b>319,02</b>	<b>106,66</b>	<b>6,00</b>	<b>1 102,63</b>	<b>13,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,41</b>	<b>44,70</b>	<b>189,89</b>	<b>1 418,36</b>	<b>147,66</b>	<b>0,64</b>	<b>0,65</b>	<b>0,89</b>	<b>0,13</b>	<b>327,67</b>	<b>664,45</b>	<b>176,92</b>	<b>9,11</b>	<b>1 758,48</b>	<b>15,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,59</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	5,47	5,43	24,71	169,38	0,00	0,14	0,08	0,02	0,08	17,70	121,26	81,42	2,85	170,49	1,47	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	10,24	3,59	176,73	10,21	0,16	1,15	4,65	0,02	20,60	200,35	13,70	4,30	239,79	5,91	0,02	0,14	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	15,90	65,21	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,50	2,13	0,07	13,31	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>26,08</b>	<b>17,68</b>	<b>79,01</b>	<b>610,56</b>	12,13	0,42	1,44	4,70	0,10	180,38	471,84	128,26	9,02	661,99	9,06	0,04	0,18		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,69	3,55	1,88	43,18	8,57	0,02	0,02	0,02	0,00	15,73	13,83	8,23	0,44	104,99	1,01	0,00	0,00	43	2011
СВЕКОЛЬНИК	250	2,25	5,85	15,60	124,63	7,38	0,06	0,06	0,17	0,00	45,30	61,79	28,66	1,35	504,58	6,62	0,00	0,03	83	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	220	8,25	14,88	15,87	230,97	6,88	0,23	0,10	0,20	0,02	24,16	109,91	30,91	1,53	585,92	7,42	0,00	0,05	274	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,53	0,12	24,10	102,56	14,47	0,02	0,02	0,00	0,00	25,37	12,48	8,51	0,16	119,88	1,21	0,00	0,01	399	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>17,35</b>	<b>24,96</b>	<b>94,13</b>	<b>675,55</b>	37,30	0,43	0,24	0,39	0,02	125,77	259,30	96,29	5,46	1 420,67	17,94	0,03	0,10		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,43</b>	<b>42,64</b>	<b>173,14</b>	<b>1 286,11</b>	49,43	0,85	1,68	5,09	0,12	306,15	731,14	224,55	14,48	2 082,66	27,00	0,07	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,43	12,82	29,92	274,02	0,06	0,09	0,08	0,07	0,12	160,54	128,20	23,83	0,98	98,90	0,00	0,01	0,01	210	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,42	4,66	18,90	140,32	0,78	0,07	0,17	0,02	0,00	170,12	146,12	34,55	0,88	274,06	13,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,74</b>	<b>19,48</b>	<b>83,63</b>	<b>613,58</b>	1,54	0,28	0,46	0,12	0,12	463,80	423,05	89,39	3,66	611,36	15,18	0,03	0,04		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,65	1,60	2,08	26,61	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,85	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	7,55	7,86	14,27	159,95	0,60	0,03	0,04	0,18	0,15	23,80	33,90	9,82	0,47	68,94	2,14	0,01	0,01	118,2	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,94	13,02	3,57	187,10	0,30	0,04	0,09	0,17	0,00	31,20	125,48	18,48	1,81	279,26	6,91	0,00	0,04	245	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,60	6,12	24,76	168,99	12,08	0,14	0,12	0,04	0,09	43,54	96,35	34,51	1,39	884,98	9,61	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 В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
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>33,84</b>	<b>29,85</b>	<b>121,95</b>	<b>896,28</b>	39,52	0,40	0,39	0,55	0,24	154,20	372,47	143,11	9,34	2 087,50	23,20	0,04	0,11		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,58</b>	<b>49,33</b>	<b>205,58</b>	<b>1 509,86</b>	41,06	0,68	0,85	0,67	0,36	618,00	795,52	232,50	13,00	2 698,86	38,38	0,07	0,15		

## 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>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,44	3,02	1,58	35,63	3,72	0,01	0,01	0,01	0,00	8,21	8,82	3,97	0,23	56,98	0,81	0,00	0,00	55	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	12,75	12,48	33,55	297,55	0,48	0,05	0,08	0,16	0,00	18,75	148,12	34,59	1,69	249,61	5,15	0,01	0,05	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,08</b>	<b>17,50</b>	<b>79,62</b>	<b>571,12</b>	<b>4,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>166,16</b>	<b>305,67</b>	<b>70,88</b>	<b>3,72</b>	<b>545,73</b>	<b>7,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,04	0,16	0,00	41,92	42,67	21,08	0,96	326,32	3,80	0,00	0,02	88	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	11,76	19,59	14,23	280,63	1,91	0,05	0,08	0,06	0,00	18,01	116,25	20,58	1,69	285,43	5,50	0,00	0,04	284	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	11,12	4,77	23,25	180,57	0,00	0,30	0,07	0,02	0,08	47,59	101,95	41,01	3,14	364,96	2,54	0,00	0,01	199	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
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>940</b>	<b>31,19</b>	<b>36,32</b>	<b>119,05</b>	<b>930,55</b>	<b>24,98</b>	<b>0,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>162,84</b>	<b>361,21</b>	<b>124,09</b>	<b>10,32</b>	<b>1 315,35</b>	<b>16,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,27</b>	<b>53,82</b>	<b>198,67</b>	<b>1 501,67</b>	<b>29,88</b>	<b>0,72</b>	<b>0,58</b>	<b>0,45</b>	<b>0,08</b>	<b>329,00</b>	<b>666,88</b>	<b>194,97</b>	<b>14,04</b>	<b>1 861,08</b>	<b>23,80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9,77	17,91	20,25	282,06	10,84	0,29	0,13	0,02	0,00	18,41	136,90	38,03	1,97	874,92	10,04	0,00	0,06	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,17</b>	<b>21,12</b>	<b>72,11</b>	<b>566,74</b>	<b>11,82</b>	<b>0,42</b>	<b>0,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>211,29</b>	<b>325,34</b>	<b>78,01</b>	<b>4,18</b>	<b>1 199,63</b>	<b>16,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		
<b>Обед</b>																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,66	0,00	2,48	13,16	52,20	0,04	0,04	0,13	0,00	3,76	7,52	5,17	0,47	85,09	1,57	0,00	0,00	27	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,78	8,40	17,86	182,52	9,00	0,11	0,12	0,17	0,06	30,40	121,24	34,44	1,96	742,94	8,90	0,00	0,05	104	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,56	11,73	0,44	253,17	0,00	0,14	0,12	0,00	0,00	31,50	143,10	18,00	1,62	220,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,36	1,94	24,89	126,43	0,00	0,02	0,01	0,01	0,03	3,36	47,22	15,63	0,32	34,97	0,49	0,00	0,02	325	2008
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 В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>27,32</b>	<b>22,82</b>	<b>110,97</b>	<b>869,00</b>	<b>67,62</b>	<b>0,43</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>0,09</b>	<b>103,54</b>	<b>388,49</b>	<b>100,00</b>	<b>7,20</b>	<b>1 340,33</b>	<b>13,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,49</b>	<b>43,94</b>	<b>183,08</b>	<b>1 435,74</b>	<b>79,44</b>	<b>0,85</b>	<b>0,74</b>	<b>0,37</b>	<b>0,09</b>	<b>314,83</b>	<b>713,83</b>	<b>178,01</b>	<b>11,38</b>	<b>2 539,96</b>	<b>30,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>		

**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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,58	5,34	20,68	141,36	10,42	0,12	0,08	0,03	0,09	13,35	69,60	27,06	1,18	741,90	6,60	0,00	0,04	335	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,21	7,71	2,62	137,57	2,04	0,09	0,10	0,31	0,08	43,93	206,73	52,31	0,94	457,93	134,40	0,01	0,57	231	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,18	0,01	10,14	42,87	1,46	0,00	0,01	0,00	0,00	13,92	5,49	4,79	0,45	27,98	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	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	
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>26,11</b>	<b>18,00</b>	<b>90,57</b>	<b>646,14</b>	14,62	0,35	0,42	0,37	0,17	213,04	457,55	121,17	5,00	1 499,2 1	142,68	0,03	0,64			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,75	6,94	17,88	146,20	11,71	0,07	0,07	0,22	0,00	54,85	65,81	32,83	1,58	535,28	8,34	0,00	0,03	82	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,69	18,22	3,65	249,21	10,18	0,16	1,15	4,68	0,15	20,18	201,04	13,50	4,31	240,90	6,05	0,02	0,14	255	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	8,62	38,39	264,79	0,00	0,22	0,12	0,04	0,12	18,14	186,95	125,53	4,38	264,49	2,28	0,00	0,01	181	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
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>990</b>	<b>33,32</b>	<b>38,80</b>	<b>148,54</b>	<b>1 108,08</b>	129,91	0,63	1,50	5,18	0,27	146,73	566,71	248,41	13,96	1 630,9 0	19,77	0,05	0,20			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,43</b>	<b>56,80</b>	<b>239,11</b>	<b>1 754,22</b>	144,53	0,98	1,92	5,55	0,44	359,77	1 024,2 6	369,58	18,96	3 130,1 1	162,45	0,08	0,84			

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>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	1,55	3,57	32,42	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,75	16,53	9,14	0,49	99,55	1,72	0,00	0,01	45	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	15,86	22,10	7,30	291,40	0,48	0,06	0,13	0,20	0,18	21,18	165,83	27,50	2,65	320,03	7,72	0,00	0,05	38	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,11	2,06	24,25	131,95	0,00	0,08	0,03	0,01	0,03	16,00	86,88	20,33	1,47	85,10	0,00	0,02	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27,76</b>	<b>27,71</b>	<b>79,61</b>	<b>693,71</b>	<b>9,99</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>200,13</b>	<b>417,97</b>	<b>89,29</b>	<b>6,41</b>	<b>743,82</b>	<b>11,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>		
<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	2,82	4,49	18,74	127,09	5,14	0,07	0,05	0,18	0,08	26,22	50,72	19,91	0,92	366,30	4,13	0,00	0,02	101	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	23,49	15,64	1,20	248,45	0,50	0,01	0,01	0,12	0,00	5,81	7,92	3,49	0,14	30,70	0,65	0,00	0,01	309	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,09	5,62	28,79	182,59	14,12	0,16	0,13	0,03	0,08	44,43	109,28	39,71	1,60	1 029,67	10,88	0,00	0,05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
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>940</b>	<b>37,57</b>	<b>29,28</b>	<b>127,61</b>	<b>936,63</b>	<b>29,56</b>	<b>0,39</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,16</b>	<b>139,38</b>	<b>272,36</b>	<b>109,70</b>	<b>8,18</b>	<b>1 937,66</b>	<b>21,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,33</b>	<b>56,99</b>	<b>207,22</b>	<b>1 630,34</b>	<b>39,55</b>	<b>0,66</b>	<b>0,68</b>	<b>0,72</b>	<b>0,37</b>	<b>339,51</b>	<b>690,33</b>	<b>198,99</b>	<b>14,59</b>	<b>2 681,48</b>	<b>32,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>		

**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	519,16	496,89	1 996,43	14 987,84	781,48	7,44	9,28	14,99	2,25	4 209,72	7 658,29	2 266,36	132,00	23 866,74	440,66	0,72	3,02
Среднее значение за период	51,92	49,69	199,64	1 498,78	78,15	0,74	0,93	1,50	0,23	420,97	765,83	226,64	13,20	2 386,67	44,07	0,07	0,30
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.9	29.8	56.3														

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

7-11 лет	613	898
----------	-----	-----