



УТВЕРЖДАЮ:
начальник управления образования
администрации Красноармейского
муниципального района Саратовской области
А.А. Хижняков

Примерное десятидневное меню
для организации питания в общеобразовательных организациях
Красноармейского муниципального района
Саратовской области

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,09	6,08	28,88	194,92	0,36	0,10	0,11	0,03	0,07	89,40	137,91	28,25	1,54	187,39	6,27	0,02	0,00	184	2008	
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
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	
Итого за прием пищи:	565	14,55	19,47	74,69	535,06	10,36	0,21	0,31	0,21	1,11	141,89	253,96	55,11	5,47	575,76	16,32	0,03	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,64	6,10	2,61	69,13	11,86	0,03	0,02	0,07	0,00	9,72	18,21	10,21	0,55	144,72	1,22	0,00	0,00	22	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	10,83	10,97	20,18	222,98	6,93	0,11	0,12	0,25	0,05	30,39	125,17	30,73	1,70	565,09	7,43	0,01	0,08	100	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,94	35,29	44,51	599,46	2,29	0,11	0,19	0,36	0,00	32,22	275,37	63,78	2,59	374,30	9,49	0,03	0,18	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	860	43,88	53,02	116,13	1 118,65	21,08	0,40	0,39	0,68	0,05	99,09	495,55	120,58	7,44	1 203,81	20,38	0,04	0,27			
Всего за день:		58,43	72,49	190,82	1 653,71	31,44	0,61	0,70	0,89	1,16	240,98	749,51	175,69	12,91	1 779,57	36,70	0,07	0,31			

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	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,21	5,97	27,70	181,84	0,37	0,04	0,09	0,03	0,07	80,43	96,04	23,00	0,37	137,53	6,89	0,00	0,01	184	2008	
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)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	0,03	0,15	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,02	TK №3	2022	
Итого за прием пищи:	515	19,54	25,11	80,76	633,97	1,60	0,17	0,43	0,20	0,22	453,25	398,12	82,94	2,31	551,12	24,89	0,00	0,05			
Обед																					
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,15	10,02	16,14	199,48	5,28	0,10	0,10	0,17	0,04	23,09	130,59	32,10	1,97	548,86	7,54	0,00	0,05	98	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,25	5,98	46,35	268,40	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,23	53,98	9,75	1,23	84,23	1,02	0,02	0,01	209	2008	
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,62	22,05	5,85	284,61	1,52	0,05	0,11	0,03	0,00	30,20	146,34	20,23	2,07	352,52	8,54	0,00	0,05	375	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	845	39,96	42,20	122,08	1 028,43	9,13	0,37	0,30	0,23	0,14	105,92	413,06	94,51	7,90	1 246,20	22,57	0,02	0,13			
Всего за день:		59,50	67,31	202,84	1 662,40	10,73	0,54	0,73	0,43	0,36	559,17	811,18	177,45	10,21	1 797,32	47,46	0,02	0,18			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,85	17,51	24,41	367,79	0,29	0,06	0,29	0,07	0,09	210,73	284,03	33,98	1,11	202,17	1,34	0,03	0,04	224	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100	1,91	4,95	13,23	105,43	0,26	0,02	0,06	0,03	0,07	54,38	40,26	6,71	0,09	79,69	4,57	0,00	0,00	327	2011	
ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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	
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	
Итого за прием пищи:	572	30,33	22,97	74,44	634,01	11,75	0,12	0,40	0,13	0,16	281,96	353,78	84,80	1,87	643,00	5,91	0,03	0,04			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	TK №13	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	10,47	12,13	10,23	192,37	6,36	0,05	0,10	0,19	0,06	41,89	113,25	27,39	1,97	433,90	8,64	0,00	0,04	76	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,49	21,03	18,95	351,22	9,70	0,15	0,19	0,18	0,08	25,70	227,03	45,97	3,48	1 011,43	13,92	0,00	0,09	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
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	
Итого за прием пищи:	830	39,03	34,22	91,64	832,64	32,06	0,38	0,40	0,41	0,14	112,30	453,03	145,12	8,55	1 970,78	25,76	0,00	0,15			
Всего за день:		69,36	57,19	166,08	1 466,65	43,81	0,50	0,80	0,54	0,30	394,26	806,81	229,92	10,42	2 613,78	31,67	0,03	0,19			



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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5,86	7,58	23,91	187,74	0,37	0,13	0,11	0,03	0,07	93,10	147,30	45,76	1,24	211,13	8,36	0,00	0,02	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	0,03	0,15	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,02	TK №3	2022	
Итого за прием пищи:	520	17,39	15,46	68,07	486,38	1,08	0,23	0,33	0,11	0,07	359,47	351,90	79,52	2,29	416,85	17,36	0,00	0,06			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,70	4,72	58,80	2,23	0,05	0,02	0,00	0,00	10,07	31,21	10,55	0,35	55,28	0,00	0,00	0,00	12	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,22	10,00	13,16	175,91	5,62	0,08	0,09	0,20	0,06	25,85	106,25	25,88	1,32	459,27	5,70	0,01	0,07	91	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	19,86	25,89	0,00	312,04	0,81	0,06	0,14	0,08	0,00	16,20	167,17	18,23	1,62	218,25	6,75	0,02	0,13	312	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,86	38,37	248,82	0,00	0,22	0,12	0,03	0,09	22,22	187,49	125,79	4,41	264,28	2,28	0,00	0,01	181	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	830	47,09	49,96	113,84	1 094,13	9,18	0,56	0,52	0,33	0,15	200,61	647,25	227,54	10,47	1 296,42	25,13	0,03	0,22			
Всего за день:		64,48	65,42	181,91	1 580,51	10,26	0,79	0,85	0,44	0,22	560,08	999,15	307,06	12,76	1 713,27	42,49	0,03	0,28			

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,09	6,58	29,77	203,13	0,36	0,13	0,09	0,03	0,07	85,09	128,64	35,87	1,08	180,40	7,93	0,00	0,01	184	2008
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)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	442	2008
Итого за прием пищи:	637	13,71	19,71	85,31	575,47	3,27	0,22	0,19	0,15	0,22	248,94	253,23	63,63	4,64	499,84	9,93	0,00	0,03		
Обед																				
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	13,45	11,26	14,99	215,24	3,68	0,16	0,10	0,18	0,06	32,32	136,16	34,65	2,58	535,58	7,00	0,00	0,05	99	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	2,82	9,46	22,58	187,18	11,33	0,13	0,09	0,13	0,00	16,97	78,03	31,35	1,35	802,05	7,36	0,00	0,04	134	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,79	8,44	14,73	186,19	0,13	0,10	0,08	0,01	0,00	32,86	188,26	47,43	1,52	333,50	99,00	0,01	0,42	239	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	34,74	33,35	94,47	818,43	25,16	0,54	0,33	0,37	0,06	116,15	482,56	144,50	7,92	1 889,71	116,18	0,01	0,53		
Всего за день:		48,45	53,06	179,78	1 393,90	28,43	0,76	0,52	0,52	0,28	365,09	735,79	208,13	12,56	2 389,55	126,11	0,01	0,56		

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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,71	25,27	2,70	297,27	0,21	0,07	0,46	0,32	2,52	101,40	221,28	16,72	2,55	214,58	25,64	0,03	0,05	214	2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,24	5,97	26,64	180,60	0,37	0,05	0,09	0,03	0,07	83,89	77,32	13,79	0,37	147,13	6,44	0,00	0,01	184	2008	
ЧАИ С САХАРОМ	200/15	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
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	
Итого за прием пищи:	655	23,40	31,79	75,30	681,91	5,58	0,20	0,60	0,35	2,59	219,66	348,20	57,02	5,72	569,23	33,08	0,03	0,08			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,01	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00	10	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	10,27	10,99	6,82	167,75	9,60	0,06	0,09	0,18	0,06	36,00	106,43	24,57	1,79	401,79	6,58	0,00	0,04	84	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,13	38,82	225,21	0,00	0,03	0,02	0,03	0,11	9,57	74,98	24,60	0,54	55,19	0,76	0,01	0,02	325	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,24	5,43	4,51	108,59	1,53	0,07	0,08	0,38	0,00	34,70	151,70	40,32	0,77	349,72	96,00	0,01	0,41	231	2008	
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 ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	780	31,04	26,16	115,18	821,32	14,31	0,33	0,25	0,60	0,17	118,40	429,42	122,30	5,37	960,85	104,74	0,02	0,48			
Всего за день:		54,44	57,95	190,48	1 503,23	19,89	0,53	0,85	0,95	2,76	338,06	777,62	179,32	11,09	1 530,08	137,82	0,05	0,56			

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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,74	21,07	30,68	432,97	0,30	0,07	0,31	0,07	0,09	219,50	287,33	31,15	0,79	198,07	1,11	0,04	0,04	219	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100	1,91	4,95	13,23	105,43	0,26	0,02	0,06	0,03	0,07	54,38	40,26	6,71	0,09	79,69	4,57	0,00	0,00	327	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	442	2008	
Итого за прием пищи:	672	31,69	26,22	79,30	686,61	3,36	0,11	0,39	0,10	0,16	295,33	341,68	47,17	3,47	530,90	7,68	0,04	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	4,57	49,90	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	24,43	16,69	9,18	0,49	99,60	1,72	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	10,85	9,93	15,48	194,87	7,71	0,11	0,11	0,17	0,04	23,88	129,69	32,41	2,02	704,66	8,70	0,00	0,06	92	2008	
ГУЛЯШ	90/50	20,79	22,67	4,79	306,34	1,37	0,06	0,13	0,01	0,00	13,86	179,76	23,86	2,65	429,56	8,85	0,00	0,06	259	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,35	4,51	31,19	182,94	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	26,59	141,31	18,62	0,91	83,79	0,00	0,02	0,03	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	820	41,98	40,66	95,99	918,70	17,89	0,34	0,33	0,35	0,12	111,67	527,00	105,43	7,97	1 410,46	20,67	0,02	0,17			
Всего за день:		73,67	66,88	175,29	1 605,31	21,25	0,45	0,72	0,45	0,28	407,00	868,68	152,60	11,44	1 941,36	28,35	0,06	0,21			

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	4,53	6,60	20,13	158,83	0,59	0,06	0,13	0,04	0,07	119,71	107,81	21,82	0,38	188,48	10,57	0,00	0,01	190	2008	
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)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008	
КОФЕИНЫИ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,26	0,03	0,06	0,01	0,00	65,02	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОИ УПАКОВКЕ.	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	0,03	0,15	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,02	ТК №3	2022	
Итого за прием пищи:	515	18,32	23,94	74,64	593,42	1,56	0,19	0,42	0,20	0,22	446,13	375,73	72,22	1,99	505,14	24,07	0,00	0,05			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
СУП ИЗ КРАСНОИ ФАСОЛИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	16,88	12,25	18,62	255,12	5,54	0,17	0,12	0,05	0,07	74,02	247,83	49,59	3,26	627,48	4,00	0,01	0,05	104	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	1,95	5,06	11,56	100,45	10,20	0,07	0,06	0,51	0,09	35,57	53,16	24,17	1,06	398,13	4,86	0,00	0,03	351	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	100/50	12,12	12,86	16,83	231,51	1,14	0,06	0,07	0,00	0,00	16,64	119,36	20,75	1,75	256,01	4,95	0,00	0,04	283	2008	
ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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 ПШЕНИЧНЫИ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
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	
Итого за прием пищи:	952	38,27	31,30	119,27	919,83	43,08	0,50	0,36	0,69	0,16	166,33	524,99	170,22	9,24	1 908,81	16,41	0,01	0,13			
Всего за день:		56,59	55,24	193,91	1 513,25	44,64	0,69	0,78	0,89	0,38	612,46	900,72	242,44	11,23	2 413,95	40,48	0,01	0,18			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,48	6,79	25,02	187,42	0,36	0,14	0,14	0,03	0,07	82,77	150,17	74,62	2,40	242,59	7,49	0,00	0,01	184	2008
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)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	530	13,96	19,92	68,86	516,86	60,47	0,25	0,25	0,16	0,22	265,34	283,67	107,38	3,67	506,81	9,49	0,00	0,05		
Обед																				
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
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,71	10,47	11,25	174,05	0,74	0,05	0,08	0,20	0,12	30,23	82,55	14,36	0,96	125,58	3,88	0,01	0,05	118,2	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,48	25,71	0,32	334,03	1,20	0,08	0,18	0,10	0,00	21,85	215,93	23,83	2,11	286,36	8,76	0,03	0,17	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	323	2008
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,63	4,89	4,46	64,97	1,46	0,02	0,02	0,61	0,00	18,46	21,29	12,77	0,42	100,35	2,01	0,00	0,02	379	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	48,81	53,83	95,62	1 061,70	8,86	0,51	0,46	0,94	0,20	128,57	589,20	205,49	10,33	945,56	19,97	0,04	0,27		
Всего за день:		62,77	73,75	164,48	1 578,56	69,33	0,76	0,71	1,10	0,42	393,91	872,87	312,87	14,00	1 452,37	29,46	0,04	0,32		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,40	2,93	12,87	91,98	0,39	0,03	0,08	0,02	0,02	81,25	63,58	10,70	0,28	124,67	6,93	0,00	0,00	112	2008	
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)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008	
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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	0,03	0,15	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,02	TK №3	2022	
Итого за прием пищи:	515	14,98	19,06	69,73	515,94	1,10	0,13	0,31	0,17	0,17	354,20	274,40	45,08	1,35	331,84	15,93	0,00	0,04			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,35	8,75	16,42	178,00	5,54	0,08	0,09	0,20	0,04	23,20	104,67	26,96	1,28	450,21	5,94	0,01	0,07	98	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,48	34,78	201,38	0,00	0,06	0,02	0,02	0,07	9,18	40,51	7,32	0,92	63,20	0,76	0,01	0,01	209	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,96	17,41	14,73	279,13	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	14,68	156,96	27,77	2,64	297,53	5,33	0,00	0,04	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	50	0,72	4,21	4,08	57,58	1,40	0,01	0,01	0,29	0,08	13,35	16,81	8,68	0,35	87,86	0,80	0,00	0,01	349	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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 ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	852	36,77	40,70	123,61	1 009,84	12,34	0,35	0,29	0,62	0,19	108,71	402,19	101,44	7,58	1 192,99	14,23	0,02	0,14			
Всего за день:		51,75	59,76	193,34	1 525,78	13,44	0,48	0,60	0,79	0,36	462,91	676,59	146,52	8,93	1 524,83	30,16	0,02	0,18			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	599,44	629,05	1 838,93	15 483,30	293,22	6,11	7,26	7,00	6,52	4 333,92	8 198,92	2 132,00	115,55	19 156,08	550,70	0,34	2,97
Среднее значение за период	59,94	62,91	183,89	1 548,33	29,32	0,61	0,73	0,70	0,65	433,39	819,89	213,20	11,56	1 915,61	55,07	0,03	0,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	36.6	47.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет (горячее питание)	569	837