



Примерное десятидневное меню питания для школьной группы
возрастная категории 7-11 лет

День 1: понедельник, Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
																			Белки, г
Завтрак																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,3	7,6	22,0	178,4	0,07	0,56	0,04	0,08	0,13	127,48	23,94	126,85	0,94	204,95	9,72	0,00	0,01	35
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,50	0,00	0,00	0,00	9,59	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2010
ВАФЛИ	114	3,2	3,8	88,1	403,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	18,24	11,40	41,04	1,71	159,60	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	589	12,3	16,9	150,6	809,4	0,16	0,58	0,08	0,15	0,20	165,41	45,10	204,31	3,45	422,22	9,72	0,00	0,02	
Обед																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,0	25,2	27,4	408,6	0,19	13,50	0,50	0,00	0,19	46,35	57,33	225,96	3,59	1 206,78	15,26	0,10	0,00	57
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,50	0,00	0,00	0,00	9,59	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	500	22,7	26,8	72,9	625,6	0,26	17,50	0,50	0,00	0,21	69,85	71,83	272,46	6,89	1 252,78	15,26	0,10	0,00	
Всего за день:		35,1	43,8	223,4	1 435,1	0,42	18,06	0,58	0,15	0,41	235,26	116,92	476,76	10,35	1 675,00	24,98	0,10	0,02	

День 2: вторник, Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
																			Белки, г
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	10,1	13,3	1,9	167,8	0,04	0,16	0,17	1,72	0,27	67,77	10,65	137,70	1,54	149,41	17,67	0,03	0,02	43
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,50	0,00	0,00	0,00	9,59	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	2010
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	182,0	0,08	20,00	0,05	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	686,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	575	16,9	19,9	84,3	587,2	0,18	20,17	0,26	1,90	0,39	103,45	104,40	230,11	3,55	903,09	17,67	0,03	0,02	
Обед																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/21	28,1	16,6	36,2	429,5	0,07	0,45	0,10	0,24	0,38	276,92	40,08	327,09	1,09	283,89	4,54	0,05	0,03	46
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	6,2	5,3	57,0	308,2	0,10	0,00	0,03	0,14	0,04	18,78	11,87	66,64	0,78	101,27	1,71	0,02	0,02	104
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96
Итого за прием пищи:	486	36,4	23,9	107,9	796,7	0,17	0,46	0,13	0,37	0,42	305,29	55,21	396,70	2,17	406,09	6,25	0,06	0,06	
Всего за день:		63,4	43,7	192,2	1 383,8	0,35	20,64	0,39	2,17	0,81	408,75	159,61	626,82	5,72	1 309,18	23,93	0,10	0,08	

День 3: среда Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
																			Белки, г
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,0	8,0	26,6	203,4	0,11	0,56	0,04	0,08	0,13	126,60	32,56	134,39	0,85	213,81	10,89	0,01	0,00	32
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,50	0,00	0,00	0,00	9,59	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14
ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,06	15,00	0,01	0,00	0,09	57,00	36,00	48,00	6,00	465,00	3,00	0,03	0,00	2008
Итого за прием пищи:	775	11,0	14,5	97,9	571,8	0,23	15,98	0,08	0,15	0,24	203,29	78,32	216,81	7,65	736,48	13,89	0,04	0,00	

Продукт	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг	F, мг	Se, мг			
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	80	15,3	5,3	3,3	121,1	0,06	0,38	0,01	0,00	0,05	23,66	23,70	164,28	0,44	328,61	128,59	0,00	0,00	49	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,4	5,3	19,7	141,1	0,11	9,22	0,03	0,07	0,11	58,39	28,29	90,66	1,09	701,13	9,41	0,03	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	475	21,0	11,5	53,1	399,9	0,21	9,62	0,04	0,07	0,17	97,33	59,14	277,41	2,13	1 089,27	138,00	0,03	0,00		
Всего за день:		32,0	26,0	151,0	971,7	0,43	25,19	0,12	0,22	0,41	300,82	137,46	496,21	9,79	1 805,75	151,89	0,07	0,00		

День 4 четверг, Неделя первая

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150/21	28,1	18,6	36,2	429,5	0,07	0,45	0,10	0,24	0,38	276,92	40,08	327,09	1,09	293,89	4,54	0,05	0,03	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	2010
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	84,0	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	586	29,0	19,4	70,5	582,5	0,13	20,46	0,11	0,24	0,42	318,50	59,34	352,06	5,79	860,82	8,54	0,07	0,03		
Обед																				
ГУЛЯШ ИЗ ТОВАДИНЫ	50/100	15,1	16,7	4,0	227,3	0,05	1,84	0,02	0,00	0,10	15,68	19,51	132,71	2,83	349,86	6,78	0,04	0,00	55	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	34,9	205,7	0,07	0,00	0,02	0,08	0,02	29,27	10,55	42,29	0,99	64,65	0,77	0,01	0,01	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	545	22,9	22,5	69,0	570,6	0,15	1,86	0,05	0,08	0,13	60,24	37,22	197,47	3,82	453,03	7,55	0,05	0,01		
Всего за день:		51,9	41,9	139,4	1 153,1	0,28	22,32	0,16	0,32	0,55	378,74	96,56	549,53	9,40	1 313,85	16,09	0,12	0,05		

День 5: пятница, неделя первая

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	4,8	7,6	27,5	198,6	0,04	0,56	0,04	0,08	0,13	122,15	24,84	114,97	0,38	184,85	10,08	0,01	0,00	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
ВАФЛИ	114	3,2	3,8	88,1	403,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	18,24	11,40	41,04	1,71	159,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	589	11,9	16,9	156,0	829,6	0,13	0,56	0,08	0,15	0,19	160,08	46,00	192,43	2,90	402,22	10,08	0,01	0,01		
Обед																				
РАГУ С ПТИЦЕЙ	50/200	17,6	32,4	26,6	470,6	0,18	22,02	0,72	0,24	0,20	77,87	59,83	202,36	3,01	1 028,82	12,77	0,13	0,00	69	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	480	19,8	33,3	61,4	626,6	0,21	22,02	0,72	0,24	0,21	92,15	64,36	221,86	3,31	1 057,43	12,77	0,13	0,00		
Всего за день:		31,7	50,2	217,4	1 456,2	0,35	22,60	0,81	0,39	0,41	252,23	110,36	414,29	6,20	1 459,65	22,85	0,14	0,01		

День 6: понедельник, Неделя: вторая

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖЕБЬ»	200/5	6,3	7,9	33,8	232,3	0,10	0,54	0,04	0,08	0,12	122,05	34,80	140,53	0,83	211,29	10,48	0,01	0,00	36	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ВАФЛИ	114	3,2	3,8	88,1	403,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	18,24	11,40	41,04	1,71	159,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	589	13,3	17,2	162,3	863,2	0,19	0,56	0,08	0,15	0,19	159,98	55,95	217,98	3,34	428,57	10,48	0,01	0,01		
Обед																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,7	26,1	36,2	466,4	0,23	16,01	0,07	0,37	0,29	87,34	66,25	296,11	4,33	1 448,44	21,78	0,10	0,00	66	2010

2009/15	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	F, мг	Se, мг
ЧАЙ С САХАРОМ	0.1	0.0	14.7	59.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	495	24.0	26.9	604.0	0.27	16.02	0.07	0.37	0.30	102.62	73.41	318.58	4.92	1486.96	21.78	0.10	0.00	
Всего за день:	37.3	44.2	228.6	1487.3	0.46	16.58	0.15	0.52	0.49	262.60	129.36	536.56	8.27	1915.54	32.26	0.11	0.01	

День 7: вторник, Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6.2	8.1	191.1	0.11	0.55	0.04	0.08	0.16	122.92	59.72	148.16	1.78	254.83	10.40	0.01	0.00	40
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008
БАНАН	350	5.3	1.8	73.5	0.14	35.00	0.09	0.00	0.18	28.00	147.00	98.00	2.10	1218.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	820	15.3	11.3	337.9	0.31	35.57	0.13	0.08	0.35	170.01	216.47	281.63	4.68	1529.75	10.40	0.01	0.00	
Обед																		
ПУДИНГ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	200	19.3	19.9	39.6	0.11	0.13	0.04	0.24	0.14	54.86	24.36	173.08	2.61	329.19	9.57	0.05	0.02	91
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	1.83	0.00	0.00	1.21	0.00	0.00	0.00	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	430	21.6	20.8	74.4	0.14	0.13	0.04	0.24	0.15	69.14	30.08	192.58	2.91	358.00	9.57	0.05	0.02	
Всего за день:	36.8	32.1	211.4	1290.1	0.45	35.70	0.17	0.31	0.50	239.15	246.56	474.21	7.59	1887.75	19.97	0.06	0.02	

День 8: среда Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	10.1	13.3	19.9	0.16	0.17	0.06	0.00	0.08	67.77	10.65	137.70	1.54	149.41	17.67	0.03	0.02	43
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008
ВАФЛИ	114	3.2	3.8	88.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.05	18.24	11.40	41.04	1.71	159.60	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	484	17.1	18.5	130.4	0.13	0.17	0.18	0.00	0.13	105.09	31.80	214.20	4.05	385.94	17.67	0.03	0.02	
Обед																		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/100	13.9	13.6	20.8	0.09	2.65	0.06	0.00	0.08	53.00	28.47	155.72	0.94	391.59	91.56	0.01	0.01	53
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.3	19.7	0.11	9.22	0.03	0.07	0.11	58.39	28.29	90.66	1.09	701.13	9.41	0.03	0.00	76
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	595	19.5	19.8	70.6	0.24	11.88	0.09	0.07	0.20	126.68	63.91	268.85	2.63	1131.24	100.96	0.04	0.01	
Всего за день:	36.7	36.3	201.0	1302.0	0.37	12.06	0.27	1.79	0.53	231.77	96.72	483.06	6.68	1497.18	118.63	0.07	0.03	

День 9: четверг, Неделя вторая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/46	29.8	20.8	49.8	0.08	0.55	0.11	0.25	0.46	345.99	47.73	376.37	1.14	365.14	6.28	0.06	0.03	46	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	2010	
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	0.08	20.00	0.01	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	566.00	4.00	0.02	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	611	30.7	21.4	83.9	0.15	20.56	0.13	0.25	0.50	387.58	66.99	401.33	5.83	952.07	10.29	0.08	0.03		
Обед																			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.8	37.7	0.03	0.00	0.02	0.08	0.02	22.05	26.76	72.89	0.82	54.38	0.74	0.02	0.01	73	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/100	15.1	16.7	4.0	227.3	0.05	1.84	0.02	0.00	10.00	15.88	19.51	132.71	2.03	349.86	6.78	0.04	0.00	55
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	545	21.0	22.4	71.8	0.11	1.86	0.05	0.08	0.13	53.02	53.42	227.87	3.15	442.76	7.52	0.06	0.01		

Всего за день:	51,7	43,8	155,7	1 235,0	0,26	22,42	0,17	0,33	0,63	440,59	120,41	629,21	8,96	1 394,83	17,81	0,14	0,04
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	-------	------	------

День 10: пятница, неделя вторая

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,0	8,0	26,6	203,4	0,11	0,56	0,04	0,08	0,13	126,60	32,56	134,39	0,85	213,61	10,89	0,01	0,00	32	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96	2010
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,04	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	15,1	15,8	87,6	558,0	0,21	10,63	0,08	0,08	0,25	333,29	71,92	281,66	5,90	586,33	12,89	0,03	0,00		
Обед																				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120/100	14,5	21,2	23,9	344,4	0,07	1,06	0,02	0,05	0,08	27,59	20,09	130,71	1,92	282,46	5,33	0,04	0,00	63	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	8,8	35,0	241,6	0,07	0,00	0,05	0,15	0,02	9,77	7,34	41,49	0,93	64,27	0,77	0,01	0,01	317	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	22,3	31,0	88,9	723,6	0,17	1,07	0,06	0,21	0,12	52,65	34,59	194,67	3,45	385,25	6,09	0,05	0,02		
Всего за день:	37,4	46,8	176,5	1 281,6	0,38	11,71	0,14	0,28	0,36	385,93	106,51	478,53	9,25	963,59	18,98	0,06	0,02			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	403,9	410,8	1 896,8	12 975,9	3,74	207,28	2,96	6,48	5,12	3 135,63	1 319,47	5 163,17	82,22	15 242,32	447,39	0,96	0,26
Среднее значение за период	40,4	41,1	189,7	1 297,6	0,37	20,73	0,30	0,65	0,51	313,56	131,95	516,32	8,22	1 524,23	44,74	0,10	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	28,5	59,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа завтрак, обед	631	517