

«Огласовано»
 Директор МОУ СОШ «Образовательный комплекс»



Уставной капитал ООО «Промити»
 Заведующий директором Фабрикова Н.А.
 2015 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.
 (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сг, мг	Турп							
Завтрак																										
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	155	4,3	6,3	25,9	200,1	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010	
Каша с молоком	200	3,5	2,8	14,9	104,8	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	0,00	187,70	9,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010	
Булочка с сахаром 1520	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	0,00	40,50	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2015	
Фрукты (яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	0,00	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	520	13,7	14,1	63,8	470,0	0,00	13,70	34,50	0,00	0,10	289,60	48,80	215,40	4,10	0,00	599,60	12,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																										
Суп картофельный с бобовыми (горохом лученым)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90	0,00	374,70	51,40	0,00	0,10	102	2015					
Филе рыбы (вешки рыбные)	100	11,0	8,3	15,8	203,9	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015	
Рис отварной	150	3,5	4,2	37,0	200,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,59	0,00	59,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2015
Салат фруктовый основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	587	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	0,00	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	730	23,2	18,6	105,6	705,0	0,23	4,53	0,30	0,00	0,55	62,17	67,06	186,63	4,27	0,00	480,00	125,97	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
Всего за день:		36,9	32,7	169,4	1 175,0	0,23	18,23	34,90	0,00	0,65	351,77	115,86	402,03	8,37	0,00	1 059,60	138,67	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Оборудование рецептур		
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Са, мг					
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	0,00	0,00	ТК		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015
Батон вобленинський	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт(близко лежачий, груше)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	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	387,60	
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	0,00	13,00	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	3,30	0,00
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и укроп	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	48,70	0,00	0,10	111	111		2015	
Жареное по-домашнему с мясом	240	15,1	29,6	39,7	519,4	0,20	19,30	0,20	0,00	0,00	43,30	54,70	136,00	2,50	1 389,10	124,50	0,00	0,00	ТК	ТК		2015	
Оливье консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	70		2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	40,80	1,70	0,00	0,00	376	376		2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	86121	86121		ТУ	
Батон вобленинський	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	730	24,0	32,4	88,6	777,4	0,30	22,15	5,20	0,00	0,50	91,90	82,72	228,40	5,28	1 507,90	176,60	0,00	0,10					
Всего за день:		32,4	43,6	176,2	1 280,9	0,30	35,18	5,20	0,00	0,50	128,20	101,12	292,50	8,86	1 895,50	179,90	0,00	0,10					

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Биточек Нюшад	90	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	ТР	2015		
Кадровенное пюре	150	3,3	4,2	22,1	145,0	0,20	10,40	12,00	0,10	0,10	0,00	0,10	40,90	29,50	86,30	1,20	766,80	98,50	0,00	0,00	520	2004		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Биточек Кадровенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00					
Орлец, консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015			
Итого за прием пищи:	510	18,2	25,4	69,9	600,7	0,30	12,65	12,00	0,10	0,20	0,20	80,00	67,42	247,30	4,18	876,10	85,00	0,00	0,00					
Обед																								
Щи на свежей капусте с варкофелем с мясом																								
Урош на уршной груде	210	2,8	6,8	7,2	125,3	0,04	12,69	0,00	0,00	0,04	0,07	39,40	17,70	39,20	0,60	0,00	59,00	0,00	0,00	88	2015			
Рис отварной	90	11,3	10,2	3,3	150,8	0,10	1,70	32,07	0,00	0,00	0,00	37,80	13,53	87,64	0,90	0,00	47,14	0,00	0,00	280	2015			
Напиток из шиповника и яблок	150	3,8	7,2	40,1	240,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	27,60	74,30	0,50	55,30	60,80	0,00	0,00	302	2015			
Хлеб ржаной	200	0,4	0,1	23,0	89,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015			
Биточек Кадровенный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00		TV			
Итого за прием пищи:	700	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00					
Итого за день:	40,0	21,8	25,3	83,8	720,8	0,34	45,10	32,17	0,00	0,11	0,31	206,30	143,45	498,14	8,08	1 081,10	169,34	0,00	0,00					

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	С2, мкг	М9, мкг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг									
Супные гороховые с фрикаделькой подливой	200	27,5	9,6	56,6	447,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	96	2015						
Чай с мятой со сладким сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2025						
Батон вобларованный	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,90	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Фрукт (бидло, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	381,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	610	30,4	11,0	94,7	627,2	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	43,90	24,10	45,90	4,18	447,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																												
Рассольник пшенично-ржаной с картофельной крупой и сметаной	210	2,3	4,9	14,3	113,2	0,10	5,50	6,20	0,00	0,30	34,30	21,50	58,30	1,10	400,80	68,40	0,00	0,10	0,10	96	2015							
Рисовый суп-пюре	240	21,6	6,6	33,7	285,9	0,20	2,70	0,40	0,00	0,20	45,30	114,80	246,00	4,70	445,70	135,50	0,10	0,00	0,00	1	2025							
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86121	TV						
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,08	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,90	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00								
Батон вобларованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	740	29,7	28,3	107,1	785,7	0,40	8,23	6,60	0,00	0,50	100,00	149,40	347,90	7,58	913,50	206,30	0,10	0,10	0,10	0,10								
Всего за день:		60,1	37,3	201,8	1413,0	0,40	21,36	6,60	0,00	0,50	143,60	173,50	393,20	11,76	1361,30	210,00	0,10	0,10	0,10	0,10								

6 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Са, мг						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	4,2	7,3	28,9	189,4	0,05	0,80	38,53	0,00	0,11	88,64	20,50	94,13	0,29	0,00	28,94	0,00	0,00	182	2015				
Булгур с варено-копченым мясом	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	14,20	52,70	0,90	0,00	102,50	2,40	0,00	3	2004				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Фрукт (яблоко, манго, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,00	397,40	2,60	0,00						
Итого за прием пищи:	535	10,3	14,9	72,9	473,1	0,15	13,83	39,53	0,00	0,11	128,54	46,50	163,83	4,37	0,00	463,90	31,94	0,00						
Обед																								
Суп картофельный с рыбой	200	5,0	5,1	17,0	145,0	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	41,50	33,50	116,10	1,70	0,00	54,10	0,00	0,00	97	2015				
Торт "Наполеон" с соусом	120	8,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	0,00	38,00	0,00	0,00						
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,6	37,9	236,9	0,28	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,56	0,00	0,00	302	2015				
Напиток из шиповника и лимона	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	0,00	62,70	0,00	0,00	348	2015				
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	0,00	40,80	1,70	0,00	69121	ТУ				
Битон водоросельный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	26,20	0,70	0,00						
Итого за прием пищи:	740	28,2	35,8	119,8	926,7	0,76	44,50	50,20	0,00	0,28	101,80	203,99	484,99	9,79	0,00	194,80	151,08	0,00						
Всего за день:		38,5	59,7	192,7	1 399,7	0,91	58,33	89,73	0,00	0,39	230,34	250,49	648,82	14,16	0,00	658,70	183,02	0,00						

7 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг									
Котлета рыбная минтай	90	8,8	6,5	4,1	142,3	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015		
Картофельное пюре	150	3,3	3,5	22,5	138,8	0,20	10,70	9,10	0,10	0,10	0,10	0,10	39,80	30,30	86,80	1,20	783,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	520	2004	
Зеленый горошек пропаренный	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон водирошенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	540	16,9	11,3	66,1	470,0	0,40	13,13	9,10	0,10	0,10	0,10	0,10	70,50	96,20	157,10	2,68	895,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																											
Щи из свежей капусты с варфеником с мясом	210	2,8	6,8	7,2	105,8	0,00	9,70	0,20	0,00	0,00	0,30	37,50	16,50	33,40	1,00	242,00	59,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015	
Курочка в кисло-сладком соусе	90	12,4	11,1	3,6	184,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	1,08	51,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	280	2015	
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Булочки (слоенки)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батон водирошенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	718	26,5	26,2	95,3	791,4	0,31	11,58	47,80	0,10	0,00	0,36	127,37	55,63	216,94	4,84	380,50	173,71	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		43,4	39,5	161,4	1221,4	0,71	24,71	56,90	0,20	0,46	197,87	111,83	376,04	7,52	1275,70	233,71	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины *											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	В9, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг			Н, мг	Са, мг		
Блины со сметаной	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	0,00	111	2015	
Чай с мятой	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Фрукт (апельсин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	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	0,00	0,00
Батон восточный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	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	0,00	0,00
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и ягодами	210	5,0	1,8	12,9	49,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,90	49,70	0,00	0,10	111	2015		
Лето со сметаной	240	12,8	26,7	48,7	517,2	0,00	1,90	0,60	0,00	0,00	36,90	42,70	109,50	1,10	179,90	155,00	0,00	0,00	265	2015		
Напиток из смеси соевого	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	346	2015		
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	424	2015		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	661	2015		
Батон восточный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	661	2015		
Итого за прием пищи:	730	25,3	35,6	128,8	983,1	0,70	2,70	7,60	0,00	0,33	92,90	81,10	224,90	4,30	330,00	231,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		33,7	47,1	216,4	1482,9	0,70	15,73	7,60	0,00	0,33	129,20	99,50	259,00	7,88	717,60	234,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Н, мкг	Са, мкг			
Завтрак																					
Топленн. Млкт Бол.	100	17.4	47.0	2.6	503.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	178	2004		
Сыр творожнй основнй	30	0.3	0.6	1.9	14.6	0.00	0.70	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	587	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	238.9	0.25	0.90	0.00	0.00	0.08	14.50	132.89	189.49	4.49	0.00	0.00	56.58	0.00	302	2015	
Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон водироизнй	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	52.40	1.40	0.00			
Итого за прием пищи:	520	29.2	54.8	78.0	921.3	0.35	0.73	0.10	0.00	0.08	38.50	149.89	240.28	5.57	0.00	70.70	70.18	0.00	0.00		
Обед																					
Суп вегетарианский с борщами (поррокм луценым)	200	4.8	4.5	15.6	121.4	0.10	3.80	0.20	0.00	0.30	32.40	26.60	62.60	1.90	374.70	51.40	0.00	0.10	102	2015	
Рыбу из овощей с картоф	240	16.9	7.5	25.1	240.7	0.10	27.70	0.30	0.00	0.20	77.80	52.70	174.20	2.80	969.30	60.80	0.10	0.00	1437к	2015	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015	
Печенье	40	2.2	13.8	23.8	222.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	40.80	0.00	1.70	0.00	66121	ТУ	
Батон водироизнй	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	730	27.5	26.8	99.8	748.7	0.30	31.53	0.50	0.00	0.50	130.60	92.40	280.10	6.48	1411.00	114.60	0.10	0.10			
Всего за день:		55.7	81.6	177.8	1670.0	0.65	32.26	0.60	0.00	0.58	169.10	242.09	520.39	12.05	1481.70	184.78	0.10	0.10			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецепт. туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Na, мг									
Суфле творожное с фруктовой подливкой	200	27,5	9,6	56,6	447,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,10	ТТК/2008				
Чай с мятой соевым соусом	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	ТТК/2008			
Батон ванильный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,80	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2015			
Фрукт(Яблоко, манго, Груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	357,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2015			
Итого за прием пищи:	610	30,4	11,9	94,7	627,3	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,60	24,10	45,60	4,18	447,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00				
Сметанник со сметаной	210	2,0	4,9	13,8	108,7	0,00	5,60	6,20	0,00	0,30	0,20	0,20	40,40	22,60	49,70	1,50	387,60	70,10	0,00	0,10	0,10	83	2015				
Котлета из курицы на флиле кури манюваным замечена (Мягкотон из кур)	90	18,4	12,5	19,2	286,9	0,00	0,50	0,10	0,30	0,20	0,20	25,40	26,10	161,00	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	0,00	0,00	496	2004				
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015				
Напиток из плодов шиповника (флеш)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015				
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	68121	ТУ				
Батон ванильный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015				
Итого за прием пищи:	700	30,3	22,4	110,5	776,4	0,20	6,20	18,80	0,40	0,50	0,50	123,60	79,70	305,10	6,70	792,70	175,70	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10				
Всего за день:		60,7	33,4	205,2	1403,7	0,20	19,33	18,80	0,40	0,50	0,50	167,20	100,80	350,70	10,88	1240,50	179,40	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10				
						Обед																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мкг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Итого за весь период	468,2	479,5	1 892,8	14 008,8	5,31	288,78	392,80	0,80	4,37	1 819,53	1 587,87	4 133,58	100,69	11 400,60	2 065,37	0,30	0,70			
Среднее значение за период	48,8	48,0	201,0	1 400,9	0,53	28,88	33,26	0,10	0,44	181,95	158,79	413,36	10,07	1 140,10	206,54	0,00	0,10			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,4	30,8	55,8																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	727