



УТВЕРЖДАЮ

Директор средней школы №2

*Икина Н.Е.* Икина

" 9 " *августа* 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню  
для учащихся школы №2 г. Данилова  
(возрастная группа от 7 до 11 лет)**

## 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"	230/5	9.1	9.9	42.8	297.6	0.97	0.13	0.21	0.06	0.09	206.88	209.16	46.78	1.00	340.29	18.10	0.00	0.01	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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 ПОРЦИОННЫЙ	20	4.1	5.2	0.0	64.2	0.05	0.00	0.04	0.04	0.00	135.99	72.72	5.09	0.15	16.00	0.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16.6</b>	<b>25.8</b>	<b>69.5</b>	<b>578.8</b>	<b>1.54</b>	<b>0.17</b>	<b>0.37</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>455.48</b>	<b>371.67</b>	<b>70.90</b>	<b>1.57</b>	<b>527.40</b>	<b>27.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8.5	11.1	14.5	192.6	0.97	0.05	0.06	0.22	0.00	30.99	78.62	15.83	1.09	136.93	3.14	0.01	0.05	111	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	120	18.5	50.0	19.5	696.5	2.19	0.10	0.28	0.28	0.29	198.07	237.99	33.32	2.45	524.64	26.76	0.01	0.07	286	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.3	10.7	32.9	257.3	0.00	0.19	0.10	0.02	0.08	22.03	161.51	108.25	3.80	226.96	1.96	0.00	0.01	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>36.3</b>	<b>72.2</b>	<b>98.2</b>	<b>1 283.2</b>	<b>3.16</b>	<b>0.39</b>	<b>0.46</b>	<b>0.52</b>	<b>0.37</b>	<b>268.25</b>	<b>523.12</b>	<b>173.30</b>	<b>8.51</b>	<b>960.23</b>	<b>31.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.9</b>	<b>98.0</b>	<b>167.7</b>	<b>1 862.0</b>	<b>4.70</b>	<b>0.56</b>	<b>0.83</b>	<b>0.71</b>	<b>0.61</b>	<b>723.73</b>	<b>894.79</b>	<b>244.20</b>	<b>10.08</b>	<b>1 487.63</b>	<b>58.96</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>		

## 2 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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (СВИНИНА)	100	10.2	25.2	7.0	295.7	0.54	0.24	0.08	0.00	0.00	18.44	122.93	23.35	1.75	235.97	4.55	0.00	0.04			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7.3	10.7	32.9	257.3	0.00	0.19	0.10	0.02	0.08	22.03	161.51	108.25	3.80	226.96	1.96	0.00	0.01	181	2008	
КУКУРУЗА	20	2.0	1.0	11.6	63.1	0.56	0.06	0.02	0.02	0.00	6.37	54.18	18.77	0.67	68.02	0.00	0.01	0.01	133	2011	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.01	2.07	2.53	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>501</b>	<b>19.5</b>	<b>36.9</b>	<b>67.6</b>	<b>680.6</b>	<b>1.98</b>	<b>0.49</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>55.85</b>	<b>340.69</b>	<b>152.90</b>	<b>6.26</b>	<b>545.52</b>	<b>6.51</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С ЯЙЦОМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/20	13.2	18.3	20.7	309.2	10.24	0.15	0.22	0.32	0.44	62.54	181.49	41.36	2.39	833.56	15.05	0.01	0.10	77	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	7.6	10.3	20.6	207.3	15.70	0.12	0.11	0.49	0.00	52.21	117.99	39.93	2.17	718.48	9.00	0.00	0.05	349	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	23.1	95.5	1.58	0.01	0.01	0.00	0.00	13.07	3.92	4.41	0.78	111.21	0.79	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>21.2</b>	<b>28.8</b>	<b>64.9</b>	<b>614.8</b>	<b>29.51</b>	<b>0.29</b>	<b>0.35</b>	<b>0.81</b>	<b>0.44</b>	<b>132.40</b>	<b>311.76</b>	<b>88.49</b>	<b>5.54</b>	<b>1 691.31</b>	<b>25.44</b>	<b>0.01</b>	<b>0.15</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40.7</b>	<b>65.7</b>	<b>132.5</b>	<b>1 295.4</b>	<b>31.49</b>	<b>0.78</b>	<b>0.55</b>	<b>0.85</b>	<b>0.52</b>	<b>188.25</b>	<b>652.45</b>	<b>241.39</b>	<b>11.80</b>	<b>2 236.83</b>	<b>31.95</b>	<b>0.02</b>	<b>0.21</b>			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200/5	11.8	19.4	16.6	288.6	8.39	0.11	0.12	0.19	0.08	27.07	142.79	34.49	2.28	759.75	9.24	0.00	0.06	259	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	35	0.3	0.0	0.9	5.1	3.64	0.01	0.01	0.00	0.00	8.37	15.29	5.10	0.36	51.32	1.09	0.00	0.01		2008	
ЧАИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА И ЛИМОНОМ	215	0.1	0.0	17.6	72.3	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.88	4.04	3.70	0.13	30.54	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	13.05	67.50	21.15	1.76	105.75	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОНЧИК К ЧАЮ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>15.2</b>	<b>19.9</b>	<b>52.9</b>	<b>455.1</b>	<b>14.43</b>	<b>0.20</b>	<b>0.17</b>	<b>0.19</b>	<b>0.08</b>	<b>61.37</b>	<b>229.62</b>	<b>64.44</b>	<b>4.53</b>	<b>947.36</b>	<b>10.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/20	10.6	16.0	18.2	268.9	7.75	0.11	0.13	0.26	0.00	49.52	144.92	36.24	1.77	641.98	9.12	0.01	0.08	91	2008	
ПЛОВ С КУРОИ	150/5	18.1	22.5	28.1	387.7	2.11	0.08	0.14	0.35	0.08	31.14	191.09	37.98	1.91	286.57	6.97	0.02	0.12	265	2011	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2.2	0.4	13.4	67.2	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	9.14	47.25	14.81	1.23	82.25	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАИ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.01	2.07	2.53	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИИ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>31.2</b>	<b>39.0</b>	<b>76.9</b>	<b>795.5</b>	<b>18.27</b>	<b>0.25</b>	<b>0.30</b>	<b>0.66</b>	<b>0.08</b>	<b>103.02</b>	<b>393.16</b>	<b>97.58</b>	<b>5.25</b>	<b>1 112.66</b>	<b>16.69</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.4</b>	<b>58.9</b>	<b>129.8</b>	<b>1 250.6</b>	<b>32.70</b>	<b>0.45</b>	<b>0.47</b>	<b>0.85</b>	<b>0.16</b>	<b>164.39</b>	<b>622.78</b>	<b>162.02</b>	<b>9.78</b>	<b>2 060.02</b>	<b>27.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0.27</b>			

## 4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО- СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/50	11.4	38.4	9.0	427.3	1.98	0.05	0.11	0.09	0.22	25.22	115.86	17.16	1.33	197.41	5.83	0.01	0.07	239	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5.5	9.5	34.9	247.1	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	28.61	42.13	10.58	0.98	64.61	0.77	0.01	0.01	202.1	2011	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2.3	0.4	13.9	69.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.15	52.50	16.45	1.37	82.25	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАИ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	15.0	60.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.88	2.35	0.04	13.27	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19.2</b>	<b>48.3</b>	<b>72.8</b>	<b>803.7</b>	<b>2.78</b>	<b>0.18</b>	<b>0.16</b>	<b>0.11</b>	<b>0.30</b>	<b>72.35</b>	<b>212.37</b>	<b>46.54</b>	<b>3.72</b>	<b>357.54</b>	<b>6.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОИ	250/20	13.5	13.2	19.6	251.6	5.30	0.20	0.12	0.30	0.00	50.19	147.28	42.08	2.64	583.24	7.32	0.01	0.08	99	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	12.1	1.0	12.7	108.4	0.73	0.09	0.08	0.01	0.07	39.63	181.91	42.38	1.42	327.72	92.69	0.01	0.39			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.3	9.9	22.9	194.9	11.15	0.13	0.11	0.03	0.08	43.01	90.74	31.52	1.32	817.78	8.97	0.00	0.04	335	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	20.6	82.3	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>30.9</b>	<b>24.5</b>	<b>87.7</b>	<b>696.6</b>	<b>17.18</b>	<b>0.47</b>	<b>0.33</b>	<b>0.34</b>	<b>0.15</b>	<b>141.53</b>	<b>464.93</b>	<b>130.08</b>	<b>6.55</b>	<b>1799.24</b>	<b>108.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0.51</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50.1</b>	<b>72.8</b>	<b>160.5</b>	<b>1 500.3</b>	<b>19.96</b>	<b>0.65</b>	<b>0.49</b>	<b>0.45</b>	<b>0.45</b>	<b>213.88</b>	<b>677.30</b>	<b>176.62</b>	<b>10.27</b>	<b>2 156.78</b>	<b>115.58</b>	<b>0.04</b>	<b>0.59</b>			

ξ 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			
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	100/20	19.5	13.7	27.0	313.9	0.27	0.05	0.26	0.06	0.07	193.96	227.93	27.98	0.69	205.83	2.23	0.02	0.03	223	2011	
ЧАЙ С НИЗКО СОДЕРЖ САХАРА	200	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	8.97	2.07	2.52	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ФРУКТ	140	0.5	0.5	12.1	57.9	12.32	0.04	0.02	0.01	0.00	19.71	13.55	9.86	2.71	342.50	2.46	0.00	0.01		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.0</b>	<b>14.2</b>	<b>55.2</b>	<b>436.3</b>	<b>13.47</b>	<b>0.09</b>	<b>0.28</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>222.64</b>	<b>243.55</b>	<b>40.36</b>	<b>3.44</b>	<b>562.90</b>	<b>4.69</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	250/20/20	10.1	15.8	10.0	232.2	12.97	0.08	0.12	0.33	0.00	69.66	119.63	31.15	1.70	441.82	8.67	0.01	0.08	88	2011	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/5/15	8.7	13.7	34.9	298.5	0.04	0.07	0.05	0.05	0.08	118.07	98.98	11.42	1.04	76.28	0.77	0.01	0.01	210	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	11.60	60.00	18.80	1.56	94.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	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	394	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21.6</b>	<b>30.2</b>	<b>87.7</b>	<b>721.0</b>	<b>14.61</b>	<b>0.23</b>	<b>0.21</b>	<b>0.38</b>	<b>0.08</b>	<b>212.49</b>	<b>282.57</b>	<b>65.80</b>	<b>5.09</b>	<b>724.54</b>	<b>10.24</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41.6</b>	<b>44.4</b>	<b>142.9</b>	<b>1 157.3</b>	<b>28.08</b>	<b>0.32</b>	<b>0.49</b>	<b>0.45</b>	<b>0.15</b>	<b>435.13</b>	<b>526.12</b>	<b>106.16</b>	<b>8.53</b>	<b>1 287.44</b>	<b>14.93</b>	<b>0.04</b>	<b>0.13</b>			

€ 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			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	9.0	9.2	41.4	286.2	0.75	0.18	0.17	0.04	0.07	170.15	199.11	51.12	1.37	305.76	14.97	0.00	0.01	324	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
ФРУКТ	110	0.4	0.4	9.5	45.5	9.68	0.03	0.02	0.01	0.00	15.49	10.65	7.74	2.13	269.10	1.94	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12.8</b>	<b>20.3</b>	<b>77.6</b>	<b>548.7</b>	<b>10.95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.31</b>	<b>0.14</b>	<b>0.22</b>	<b>298.25</b>	<b>299.55</b>	<b>77.89</b>	<b>3.92</b>	<b>745.97</b>	<b>25.91</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10.6	13.9	18.2	241.1	1.22	0.06	0.07	0.27	0.00	38.86	98.46	19.84	1.37	171.76	3.93	0.01	0.07	111	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/30	11.1	30.0	11.7	418.0	1.32	0.06	0.17	0.17	0.18	118.80	142.80	20.00	1.47	314.93	16.06	0.00	0.04	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7.3	10.7	32.9	257.3	0.00	0.19	0.10	0.02	0.08	22.03	161.51	108.25	3.80	226.96	1.96	0.00	0.01	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 НОВОУКРАИНСКИЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>30.3</b>	<b>54.8</b>	<b>90.1</b>	<b>1 033.4</b>	<b>2.54</b>	<b>0.34</b>	<b>0.36</b>	<b>0.46</b>	<b>0.26</b>	<b>193.95</b>	<b>432.77</b>	<b>159.29</b>	<b>7.42</b>	<b>761.85</b>	<b>21.95</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.1</b>	<b>75.1</b>	<b>167.7</b>	<b>1 582.1</b>	<b>13.49</b>	<b>0.59</b>	<b>0.67</b>	<b>0.60</b>	<b>0.48</b>	<b>492.20</b>	<b>732.32</b>	<b>237.18</b>	<b>11.34</b>	<b>1 507.82</b>	<b>47.86</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>			

## 7 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	7.8	22.2	1.9	239.0	1.40	0.19	0.06	0.01	0.00	14.23	81.33	14.52	1.00	218.60	4.36	0.00	0.04			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3.7	12.3	38.4	278.7	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	15.40	74.43	25.43	0.54	54.72	0.75	0.01	0.02	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.01	2.07	2.53	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13.5</b>	<b>34.9</b>	<b>68.3</b>	<b>641.6</b>	<b>2.28</b>	<b>0.27</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>	<b>47.34</b>	<b>202.83</b>	<b>56.58</b>	<b>2.75</b>	<b>358.39</b>	<b>5.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6.8	6.3	16.6	150.0	4.98	0.07	0.07	0.23	0.06	30.99	69.66	21.89	0.91	366.94	3.55	0.00	0.03	87	2012	
КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	11.1	14.9	5.7	201.8	1.42	0.05	0.10	0.05	0.15	27.42	123.33	18.34	1.62	175.98	5.29	0.01	0.07			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/5	3.5	0.2	15.5	80.2	32.00	0.05	0.07	0.10	0.00	85.72	58.38	29.40	1.79	374.27	5.93	0.00	0.02	321	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	15.0	60.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.88	2.35	0.04	13.27	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>23.4</b>	<b>21.8</b>	<b>64.7</b>	<b>551.4</b>	<b>39.20</b>	<b>0.22</b>	<b>0.26</b>	<b>0.38</b>	<b>0.21</b>	<b>161.20</b>	<b>298.25</b>	<b>86.08</b>	<b>5.53</b>	<b>1 000.96</b>	<b>14.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36.9</b>	<b>56.7</b>	<b>133.0</b>	<b>1 193.0</b>	<b>41.48</b>	<b>0.49</b>	<b>0.36</b>	<b>0.41</b>	<b>0.29</b>	<b>208.54</b>	<b>501.08</b>	<b>142.66</b>	<b>8.28</b>	<b>1 359.35</b>	<b>19.88</b>	<b>0.02</b>	<b>0.18</b>			



8 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	l, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
БИТОЧЕК МЯСНОЙ(СВИНИНА)	50	5.1	15.0	3.8	171.0	0.40	0.12	0.04	0.00	0.00	13.47	63.94	12.29	0.93	123.95	2.38	0.00	0.02			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5.5	13.7	34.9	285.4	0.00	0.07	0.02	0.03	0.11	19.41	43.22	7.94	1.01	64.11	0.77	0.01	0.01	331	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.6	3.7	3.0	48.1	0.90	0.01	0.01	0.02	0.02	5.37	5.93	3.28	0.15	47.77	0.50	0.00	0.00	360	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0.0	0.0	15.7	63.8	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	0.89	2.31	0.04	8.42	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11.2</b>	<b>32.4</b>	<b>57.4</b>	<b>568.3</b>	<b>2.02</b>	<b>0.20</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>0.13</b>	<b>48.35</b>	<b>113.98</b>	<b>25.82</b>	<b>2.13</b>	<b>244.25</b>	<b>3.65</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОИ	250/20	13.5	13.2	19.6	251.6	5.30	0.20	0.12	0.30	0.00	50.19	147.28	42.08	2.64	583.24	7.32	0.01	0.08	99	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	180	8.6	11.6	23.2	233.3	17.66	0.13	0.13	0.55	0.00	58.92	132.88	44.95	2.44	808.64	10.13	0.00	0.06	349	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ С НИЗ СОД САХАРА И ЛИМОНА	200/15	0.1	0.0	15.3	63.2	2.32	0.00	0.00	0.00	0.00	12.19	3.85	3.49	0.12	29.21	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22.2</b>	<b>24.8</b>	<b>58.1</b>	<b>548.1</b>	<b>25.28</b>	<b>0.33</b>	<b>0.25</b>	<b>0.85</b>	<b>0.00</b>	<b>121.30</b>	<b>284.01</b>	<b>90.52</b>	<b>5.20</b>	<b>1 421.09</b>	<b>17.45</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33.4</b>	<b>57.2</b>	<b>115.5</b>	<b>1 116.4</b>	<b>27.30</b>	<b>0.53</b>	<b>0.32</b>	<b>0.90</b>	<b>0.13</b>	<b>169.65</b>	<b>397.99</b>	<b>116.34</b>	<b>7.33</b>	<b>1 665.34</b>	<b>21.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.17</b>			

5 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		
<b>Завтрак</b>																				
КУРОЧКА В СУХАРЯХ	85	22.3	38.0	7.9	469.5	0.78	0.09	0.22	0.13	0.34	48.54	221.11	28.02	2.57	273.96	10.91	0.03	0.14		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3.7	12.3	38.4	278.7	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	15.40	74.43	25.43	0.54	54.72	0.75	0.01	0.02	323	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.88	12.56	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01		2008
СОК ФРУКТОВЫИ	200	0.0	0.0	21.2	84.8	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	442	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>28.2</b>	<b>50.7</b>	<b>80.1</b>	<b>896.6</b>	<b>3.77</b>	<b>0.18</b>	<b>0.27</b>	<b>0.15</b>	<b>0.42</b>	<b>79.52</b>	<b>353.10</b>	<b>71.74</b>	<b>4.58</b>	<b>441.34</b>	<b>12.56</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	230	9.5	12.1	19.0	223.1	9.77	0.13	0.12	0.22	0.00	35.30	128.75	35.83	1.80	746.86	8.74	0.01	0.08	77	2012
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (СВИНИНА) В СОУСЕ	100	7.9	17.8	14.7	252.0	16.29	0.16	0.08	0.00	0.00	55.64	110.76	31.11	2.00	314.56	5.44	0.00	0.04		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.3	9.9	22.9	194.9	11.15	0.13	0.11	0.03	0.08	43.01	90.74	31.52	1.32	817.78	8.97	0.00	0.04	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.16	0.00	1.51	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22.0</b>	<b>40.0</b>	<b>83.9</b>	<b>787.0</b>	<b>37.21</b>	<b>0.45</b>	<b>0.33</b>	<b>0.25</b>	<b>0.08</b>	<b>146.91</b>	<b>360.25</b>	<b>109.37</b>	<b>5.90</b>	<b>1 927.30</b>	<b>23.15</b>	<b>0.01</b>	<b>0.16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.2</b>	<b>90.7</b>	<b>164.0</b>	<b>1 683.6</b>	<b>40.98</b>	<b>0.63</b>	<b>0.60</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>226.43</b>	<b>713.35</b>	<b>181.11</b>	<b>10.48</b>	<b>2 368.64</b>	<b>35.71</b>	<b>0.05</b>	<b>0.33</b>		

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	
<b>Завтрак</b>																					
РЫБКА В СУХАРЯХ	70	13.1	11.5	4.7	174.5	0.51	0.08	0.11	0.03	0.22	39.66	189.82	41.51	1.17	331.43	108.36	0.01	0.45			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.4	10.1	22.9	196.8	11.16	0.13	0.11	0.03	0.08	47.66	91.46	32.44	1.32	819.51	9.06	0.00	0.04	312	2011	
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (КОНСЕРВИРОВАНЫЙ)	25	0.5	0.0	1.0	6.3	0.65	0.01	0.01	0.00	0.00	2.93	9.07	3.07	0.10	16.09	0.00	0.00	0.00			
ЧАИ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15	0.1	0.0	16.4	67.7	2.43	0.00	0.00	0.00	0.00	12.50	3.99	3.57	0.13	30.38	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2.3	0.4	13.9	69.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.15	52.50	16.45	1.37	82.25	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19.4</b>	<b>22.0</b>	<b>58.9</b>	<b>514.6</b>	<b>14.75</b>	<b>0.28</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>0.30</b>	<b>112.90</b>	<b>346.84</b>	<b>97.04</b>	<b>4.09</b>	<b>1 279.66</b>	<b>117.42</b>	<b>0.01</b>	<b>0.49</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	250/20/20	10.1	15.8	9.9	231.7	12.93	0.08	0.12	0.30	0.00	68.92	118.84	30.60	1.69	438.62	8.59	0.01	0.08	88	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	130/10	14.8	24.7	2.4	291.8	0.21	0.06	0.42	0.30	2.23	151.51	227.70	17.22	2.35	197.28	22.73	0.03	0.05	214	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0.2	0.0	0.7	3.7	2.65	0.01	0.01	0.00	0.00	6.10	11.13	3.71	0.27	37.37	0.80	0.00	0.00		2008	
ЧАИ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.01	2.07	2.53	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27.1</b>	<b>40.9</b>	<b>41.0</b>	<b>651.1</b>	<b>16.67</b>	<b>0.20</b>	<b>0.57</b>	<b>0.60</b>	<b>2.23</b>	<b>244.24</b>	<b>404.74</b>	<b>68.16</b>	<b>5.52</b>	<b>758.34</b>	<b>32.12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.5</b>	<b>62.9</b>	<b>99.9</b>	<b>1 165.7</b>	<b>31.42</b>	<b>0.48</b>	<b>0.83</b>	<b>0.66</b>	<b>2.53</b>	<b>357.14</b>	<b>751.58</b>	<b>165.20</b>	<b>9.61</b>	<b>2 038.00</b>	<b>149.54</b>	<b>0.05</b>	<b>0.62</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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	437,4	667,1	1424,8	13657,2	256.59	5.36	5.43	6.23	5.71	3 071.77	6 380.74	1 756.90	96.00	17 252.91	504.37	0.30	2.76
Среднее значение за период	36.5	55.6	118.7	1 138.1	21.38	0.45	0.45	0.52	0.48	255.98	531.73	146.41	8.00	1 437.74	42.03	0.03	0.23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	44.0	43.2														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
С 7-11 ЛЕТ	505	709