



УТВЕРЖДАЮ  
Директор средней школы № 2  
Икина Н.Е.  
2024 года

**Примерное двухнедельное меню  
Для учащихся школы № 2 г. Данилова  
(возрастная группа с 12 до 18 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200/5	9,09	8,89	45,58	299,79	0,85	0,14	0,19	0,05	0,08	183,17	205,07	48,86	1,14	318,55	16,23	0,00	0,02	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,20	64,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	1,74	3,35	2,86	50,54	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	52,08	33,18	2,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>11,45</b>	<b>12,75</b>	<b>74,44</b>	<b>462,11</b>	<b>10,85</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>256,65</b>	<b>257,89</b>	<b>63,88</b>	<b>4,54</b>	<b>596,55</b>	<b>18,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (СМЕТАНОЙ)	250/20/20	3,00	4,20	10,20	91,00	11,00	0,08	0,00	0,22	0,00	30,00	53,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (СВИНИНА)	100	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			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,20	64,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>10,65</b>	<b>9,41</b>	<b>73,83</b>	<b>421,29</b>	<b>11,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>70,63</b>	<b>129,93</b>	<b>42,57</b>	<b>4,06</b>	<b>105,09</b>	<b>2,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>22,10</b>	<b>22,16</b>	<b>148,27</b>	<b>883,40</b>	<b>21,85</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>0,16</b>	<b>327,28</b>	<b>387,82</b>	<b>106,45</b>	<b>8,60</b>	<b>701,64</b>	<b>20,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			

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>																				
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	125	10,27	25,78	5,35	294,97	1,40	0,24	0,08	0,04	0,08	16,35	103,72	17,85	1,24	264,21	5,33	0,00	0,04		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	35	0,28	0,03	0,87	4,89	3,49	0,01	0,01	0,00	0,00	8,03	14,66	4,89	0,35	49,21	1,05	0,00	0,01		2008
СОК ФРУКТОВЫИ	200	0,00	0,00	20,56	82,26	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 НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,47</b>	<b>30,72</b>	<b>79,32</b>	<b>659,51</b>	<b>4,89</b>	<b>0,34</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>41,68</b>	<b>226,83</b>	<b>55,39</b>	<b>3,59</b>	<b>361,02</b>	<b>8,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,04	3,40	16,53	133,25	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	35,32	58,85	26,79	0,98	464,35	4,61	0,00	0,03	87	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,98	13,21	5,61	208,26	9,24	0,15	1,08	4,39	0,04	7,56	182,97	11,39	4,03	204,62	4,41	0,02	0,13	290	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	40	0,16	0,02	0,50	2,79	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
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>27,78</b>	<b>22,31</b>	<b>85,30</b>	<b>669,99</b>	<b>31,93</b>	<b>0,43</b>	<b>1,31</b>	<b>4,77</b>	<b>0,18</b>	<b>103,62</b>	<b>369,45</b>	<b>79,93</b>	<b>8,83</b>	<b>1 508,88</b>	<b>20,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,25</b>	<b>53,03</b>	<b>164,62</b>	<b>1 329,50</b>	<b>36,82</b>	<b>0,77</b>	<b>1,43</b>	<b>4,84</b>	<b>0,26</b>	<b>145,30</b>	<b>596,28</b>	<b>135,32</b>	<b>12,42</b>	<b>1 869,90</b>	<b>28,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЕЖИКИ КУРИННЫЕ	80/50	59,26	63,01	24,78	902,81	1,57	0,26	1,34	0,93	7,13	184,87	728,71	59,71	9,02	711,61	70,88	0,12	0,28	239	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,00	36,00	7,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>67,32</b>	<b>68,15</b>	<b>91,03</b>	<b>1 246,80</b>	<b>4,56</b>	<b>0,39</b>	<b>1,38</b>	<b>0,96</b>	<b>7,13</b>	<b>209,41</b>	<b>807,72</b>	<b>77,55</b>	<b>11,52</b>	<b>801,97</b>	<b>73,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫИ С КУРОИ	250/20	0,16	4,85	0,79	47,65	0,36	0,01	0,01	0,18	0,00	10,94	6,51	3,92	0,15	26,93	0,54	0,00	0,00		
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	125	10,27	25,78	5,35	294,97	1,40	0,24	0,08	0,04	0,08	16,35	103,72	17,85	1,24	264,21	5,33	0,00	0,04		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7,28	10,75	32,94	257,34	0,00	0,19	0,10	0,02	0,08	17,83	161,51	107,32	3,80	226,65	1,96	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,07	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	8,04	4,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20,56</b>	<b>41,83</b>	<b>71,11</b>	<b>741,80</b>	<b>1,76</b>	<b>0,51</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>57,34</b>	<b>314,58</b>	<b>140,71</b>	<b>7,79</b>	<b>572,19</b>	<b>10,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>87,88</b>	<b>109,98</b>	<b>162,14</b>	<b>1 988,60</b>	<b>6,32</b>	<b>0,90</b>	<b>1,60</b>	<b>1,20</b>	<b>7,29</b>	<b>266,75</b>	<b>1 122,30</b>	<b>218,26</b>	<b>19,31</b>	<b>1 374,16</b>	<b>83,81</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>		

## 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	l, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	100	6,41	9,71	3,78	128,14	0,40	0,03	0,04	0,00	0,00	13,99	69,65	11,75	1,18	136,13	2,55	0,00	0,02		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	0,04	11,68	0,11	105,74	0,00	0,00	0,00	0,03	0,10	9,30	3,15	0,69	0,08	1,60	0,00	0,00	0,00		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	3,91	2,58	22,76	129,79	1,09	0,11	0,05	0,04	0,01	12,88	106,13	36,73	1,31	133,12	0,00	0,01	0,02	133	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,10	27,80	115,00	2,00	0,02	0,00	1,00	0,00	8,00	6,00	4,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>10,56</b>	<b>24,07</b>	<b>54,45</b>	<b>478,67</b>	<b>3,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>0,11</b>	<b>44,17</b>	<b>184,93</b>	<b>53,17</b>	<b>3,17</b>	<b>270,85</b>	<b>2,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С (ГОВЯДИНОЙ)	250/20/20	2,62	2,85	19,81	115,75	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	31,26	79,79	25,78	1,09	481,41	4,55	0,00	0,03	101	2011
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯИЦОМ	70	7,38	11,97	8,48	171,21	0,64	0,05	0,07	0,04	0,19	36,28	107,73	17,88	0,99	182,54	47,59	0,00	0,01	237	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,65	4,41	15,16	117,19	32,18	0,05	0,07	0,11	0,08	84,98	61,45	30,86	1,85	398,08	5,51	0,00	0,02	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	16,13	64,48	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	1,98	0,36	11,88	59,40	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>755</b>	<b>15,63</b>	<b>19,59</b>	<b>71,46</b>	<b>528,03</b>	<b>40,30</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>170,23</b>	<b>296,04</b>	<b>91,15</b>	<b>5,14</b>	<b>1 147,10</b>	<b>57,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,19</b>	<b>43,66</b>	<b>125,91</b>	<b>1 006,70</b>	<b>43,79</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>1,42</b>	<b>0,38</b>	<b>214,40</b>	<b>480,97</b>	<b>144,32</b>	<b>8,31</b>	<b>1 417,95</b>	<b>60,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>		

£ 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>																				
РЫБКА В СУХАРЯХ (трека)	70	16,79	14,78	6,08	224,68	0,66	0,10	0,14	0,04	0,28	51,08	243,98	53,34	1,50	425,94	139,28	0,02	0,58		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,18	5,31	21,43	146,70	10,39	0,12	0,10	0,03	0,08	44,87	85,85	30,32	1,22	764,55	8,55	0,00	0,03	312	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,18	16,76	5,59	0,40	56,26	1,20	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	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		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>22,91</b>	<b>20,54</b>	<b>58,55</b>	<b>510,36</b>	<b>18,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>119,43</b>	<b>387,04</b>	<b>100,90</b>	<b>5,52</b>	<b>1 294,35</b>	<b>150,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,62</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	250/20/20	10,11	15,76	10,04	232,23	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	8,74	13,65	34,92	298,46	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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,61	0,11	2,10	13,25	13,80	0,03	0,02	0,09	0,00	7,73	14,35	11,04	0,55	160,08	1,10	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>22,20</b>	<b>30,10</b>	<b>89,30</b>	<b>731,14</b>	<b>29,81</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,47</b>	<b>0,08</b>	<b>212,06</b>	<b>295,96</b>	<b>74,41</b>	<b>5,85</b>	<b>772,18</b>	<b>10,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,11</b>	<b>50,64</b>	<b>147,85</b>	<b>1 241,50</b>	<b>47,85</b>	<b>0,55</b>	<b>0,51</b>	<b>0,54</b>	<b>0,44</b>	<b>331,49</b>	<b>683,00</b>	<b>175,31</b>	<b>11,37</b>	<b>2 066,53</b>	<b>161,53</b>	<b>0,04</b>	<b>0,71</b>		

€ 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	Ф, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	10,05	10,27	45,98	317,76	0,83	0,20	0,19	0,05	0,08	189,04	221,11	56,76	1,52	339,61	16,63	0,00	0,01	324	2008	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	25/20	7,50	11,20	14,10	187,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	204,00	124,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
ЯБЛОКО	110	0,39	0,39	9,49	45,50	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>560</b>	<b>20,84</b>	<b>24,36</b>	<b>94,37</b>	<b>684,26</b>	<b>11,51</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>529,53</b>	<b>445,76</b>	<b>89,50</b>	<b>5,25</b>	<b>608,71</b>	<b>18,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (СМЕТАНА)	250/20/20	2,01	5,75	12,65	113,34	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011	
БИТОЧЕК МЯСНОЙ(СВИНИНА)	50	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			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	16,13	64,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,07	2,53	0,04	14,57	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>8,25</b>	<b>10,83</b>	<b>82,32</b>	<b>463,02</b>	<b>9,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>83,80</b>	<b>191,95</b>	<b>73,07</b>	<b>3,46</b>	<b>476,98</b>	<b>5,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>29,09</b>	<b>35,19</b>	<b>176,69</b>	<b>1 147,28</b>	<b>20,93</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>0,08</b>	<b>613,33</b>	<b>637,71</b>	<b>162,57</b>	<b>8,71</b>	<b>1 085,69</b>	<b>24,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,55	30,06	25,02	496,58	9,33	0,19	0,00	0,02	0,00	39,20	354,70	67,21	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	0,00	0,00	8,05	8,40	4,90	0,21	49,35	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	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
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>34,57</b>	<b>30,68</b>	<b>67,86</b>	<b>688,33</b>	<b>14,08</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>63,85</b>	<b>426,10</b>	<b>92,91</b>	<b>8,37</b>	<b>143,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (СМЕТАНА)	250/20/20	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		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/25	8,26	10,17	23,98	221,64	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	170,57	109,39	12,89	0,85	62,19	0,53	0,01	0,02	204	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58	0,04	0,03	0,12	0,00	9,84	18,28	14,06	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,01	60,03	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	35	2,31	0,42	13,86	69,30	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>750</b>	<b>11,34</b>	<b>10,73</b>	<b>55,52</b>	<b>367,84</b>	<b>18,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>198,93</b>	<b>182,05</b>	<b>45,75</b>	<b>2,96</b>	<b>361,58</b>	<b>1,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,91</b>	<b>41,41</b>	<b>123,38</b>	<b>1 056,17</b>	<b>32,52</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>262,78</b>	<b>608,15</b>	<b>138,66</b>	<b>11,33</b>	<b>504,93</b>	<b>1,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	10,19	20,34	7,03	252,15	0,54	0,24	0,08	0,00	0,00	18,44	122,84	23,35	1,75	235,97	4,55	0,00	0,04			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160/5	3,83	4,90	40,13	219,28	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,71	83,03	27,68	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0,04	0,00	15,72	63,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	0,89	2,30	0,04	8,42	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИИ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,02	0,07	0,00	5,63	10,45	8,04	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>14,50</b>	<b>25,32</b>	<b>64,41</b>	<b>544,88</b>	<b>11,31</b>	<b>0,29</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>45,86</b>	<b>217,21</b>	<b>61,37</b>	<b>2,83</b>	<b>360,97</b>	<b>5,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250/20	13,55	13,19	19,61	251,59	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(МИНТАИ)	50	6,99	6,56	6,48	113,25	0,93	0,06	0,05	0,00	0,00	33,30	118,55	28,90	1,12	218,87	55,85	0,01	0,24			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/5	2,17	11,95	14,67	175,23	7,12	0,08	0,07	0,04	0,12	29,19	58,51	20,66	0,84	523,21	5,75	0,00	0,02	128	2011	
ЧАЙ БЕЗ СОДЕРЖАНИЯ САХАРА	200	0,20	0,10	15,07	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	8,04	4,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОНЧИК К ЧАЮ	75	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 ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>22,91</b>	<b>31,80</b>	<b>55,83</b>	<b>600,33</b>	<b>13,35</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>0,12</b>	<b>117,70</b>	<b>332,38</b>	<b>95,66</b>	<b>5,60</b>	<b>1 325,32</b>	<b>68,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,34</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,41</b>	<b>57,12</b>	<b>120,24</b>	<b>1 145,21</b>	<b>24,66</b>	<b>0,63</b>	<b>0,34</b>	<b>0,44</b>	<b>0,12</b>	<b>163,56</b>	<b>549,59</b>	<b>157,03</b>	<b>8,43</b>	<b>1 686,29</b>	<b>74,27</b>	<b>0,02</b>	<b>0,38</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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КУРОЧКА В СУХАРЯХ	100	26,27	44,64	9,29	551,79	0,92	0,10	0,25	0,15	0,40	57,24	260,16	33,00	3,02	322,30	12,82	0,03	0,16			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,43	5,80	41,08	242,43	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,45	49,97	12,48	1,17	76,10	0,90	0,02	0,01	309	2011	
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК (КОНСЕРВИРОВАНый)	32	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			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	1,98	0,36	11,88	59,40	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>552</b>	<b>34,68</b>	<b>50,80</b>	<b>81,61</b>	<b>931,03</b>	<b>0,92</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>0,49</b>	<b>101,75</b>	<b>355,13</b>	<b>59,58</b>	<b>5,36</b>	<b>469,50</b>	<b>13,72</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	250/20	10,33	13,14	20,64	242,43	10,61	0,14	0,14	0,24	0,00	38,49	139,93	38,94	1,96	811,73	9,50	0,01	0,09	77	2012	
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (СВИНИНА) В СОУСЕ	100	9,55	21,70	14,72	293,48	16,29	0,20	0,09	0,00	0,00	56,71	126,43	33,46	2,16	348,10	6,21	0,00	0,04			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,35	9,94	22,91	194,92	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	0,00	0,00	19,36	77,41	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	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	37,50	11,75	0,98	58,75	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,88</b>	<b>45,08</b>	<b>87,53</b>	<b>857,74</b>	<b>38,05</b>	<b>0,51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>152,62</b>	<b>394,60</b>	<b>117,18</b>	<b>6,42</b>	<b>2 037,46</b>	<b>24,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,56</b>	<b>95,88</b>	<b>169,14</b>	<b>1 788,77</b>	<b>38,97</b>	<b>0,74</b>	<b>0,65</b>	<b>0,45</b>	<b>0,57</b>	<b>254,37</b>	<b>749,73</b>	<b>176,76</b>	<b>11,78</b>	<b>2 506,96</b>	<b>38,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	100/30	11,86	9,86	13,42	193,16	0,22	0,04	0,15	0,05	0,12	108,39	133,81	16,63	0,53	114,23	2,42	0,01	0,02	223	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	1,74	3,35	2,86	50,54	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	52,08	33,18	2,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,30	66,49	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	10,72	5,36	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>577</b>	<b>14,64</b>	<b>14,04</b>	<b>50,22</b>	<b>394,79</b>	<b>21,44</b>	<b>0,10</b>	<b>0,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>197,85</b>	<b>197,51</b>	<b>39,09</b>	<b>5,68</b>	<b>614,63</b>	<b>6,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ(СМЕТАНА)	250/20/20	6,05	5,99	19,25	155,49	9,60	0,12	0,10	0,20	0,00	32,75	100,37	33,46	1,68	742,41	7,87	0,00	0,05	77	2012
ПЛОВ С КУРОИ	180/5	20,63	20,51	30,23	388,70	1,20	0,07	0,00	0,18	0,00	20,39	236,34	44,39	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	265	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	25	0,20	0,02	0,62	3,49	2,49	0,01	0,01	0,00	0,00	5,73	10,46	3,49	0,25	35,11	0,75	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15	0,00	0,00	16,13	64,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,07	2,53	0,04	14,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИИ	35	1,98	0,36	11,88	59,40	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>750</b>	<b>28,86</b>	<b>26,88</b>	<b>78,11</b>	<b>671,56</b>	<b>14,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>76,57</b>	<b>394,24</b>	<b>97,97</b>	<b>6,74</b>	<b>862,59</b>	<b>8,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,50</b>	<b>40,92</b>	<b>128,33</b>	<b>1 066,35</b>	<b>35,61</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>0,47</b>	<b>0,12</b>	<b>274,42</b>	<b>591,75</b>	<b>137,06</b>	<b>12,42</b>	<b>1 477,22</b>	<b>14,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</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	441,00	549,99	1 466,57	12 653,48	309,32	5,59	5,86	10,31	9,50	2 853,68	6 407,30	1 551,74	112,68	14 691,27	508,15	0,30	2,31
Среднее значение за период	44,10	55,00	146,66	1 265,35	30,93	0,56	0,59	1,03	0,95	285,37	640,73	155,17	11,27	1 469,13	50,82	0,03	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	39,1	47,0														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
С 11 И СТАРШЕ	560	762