

Утверждено
 Директор *М.В.НТГ*
 Каркашевич О.В.



Примерное меню для 1-4 классов
 по МАОУ НТГ
 на 2025-2026 учебный год
 по ИП Киплина Е.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 День Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																											
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	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							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7.4	12.2	35.9	283.6	0.53	0.16	0.14	0.06	0.15	119.49	158.88	41.98	1.20	234.19	10.92	0.00	0.01	189	2008							
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008							
Батон	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00	111	2013							
Итого за прием пищи:	500	16.8	28.2	81.8	648.4	0.67	0.24	0.23	0.19	0.30	313.09	307.78	60.78	3.02	308.49	10.92	0.00	0.02									
Обед																											
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	2.0	5.1	13.4	107.9	5.37	0.05	0.05	0.19	0.06	26.46	56.04	20.49	0.81	397.38	4.24	0.00	0.02	91	2008							
Котлеты, биточки мясные	90	11.5	20.7	9.2	269.0	0.00	0.11	0.08	0.03	0.11	10.53	117.75	19.35	2.06	223.57	4.74	0.00	0.03	269	2011							
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008							
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008							
Хлеб ржанно-пшеничный обог. микроулучшителями	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	708	23.1	31.1	94.0	747.5	5.37	0.33	0.18	0.22	0.17	56.67	268.91	62.03	7.05	702.55	12.34	0.00	0.05									
Всего за день:		39.8	59.2	175.8	1395.8	6.04	0.57	0.41	0.41	0.47	369.76	576.69	122.81	10.07	1011.04	23.26	0.00	0.07									

2 День Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, 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																								
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				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	24.8	18.4	38.0	421.5	0.37	0.08	0.36	0.12	0.21	260.94	300.63	37.80	1.04	281.61	3.58	0.03	0.04	223	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	111	2013				
ЯБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	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:	580	28.4	28.3	83.4	708.1	10.37	0.15	0.40	0.20	0.36	290.74	347.53	55.00	4.66	597.91	5.58	0.03	0.05						
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/8/8	3.0	6.4	9.8	113.2	6.36	0.03	0.06	0.18	0.00	43.62	51.82	20.46	1.13	299.12	5.68	0.00	0.01	82	2011				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ РЫБЫ	90	19.4	14.5	3.0	220.1	1.29	0.16	0.17	0.03	0.00	52.74	197.78	30.72	0.70	387.00	49.30	0.04	0.37	230	2008				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	716	29.8	26.9	87.4	715.9	20.01	0.43	0.39	0.25	0.08	149.65	389.94	95.66	6.41	1529.09	66.81	0.04	0.42						
Всего за день:		58.2	55.2	170.9	1424.1	30.38	0.58	0.79	0.45	0.44	440.39	737.47	150.66	11.07	2127.00	72.39	0.07	0.47						

2

3 День Неделя: 1 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																											
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	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							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/10	7.1	11.6	34.4	271.3	0.51	0.12	0.15	0.06	0.15	139.71	209.16	31.67	0.92	236.16	8.88	0.02	0.04	184	2008							
Кофейный напиток с молоком	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011							
Батон	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013							
Итого за прием пищи:	500	18.8	30.3	86.8	698.0	1.17	0.24	0.36	0.21	0.30	437.82	431.45	64.20	2.04	470.87	17.88	0.02	0.05									
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	200/20	5.8	5.8	15.1	135.8	4.25	0.07	0.07	0.20	0.04	21.74	68.71	19.37	1.03	330.66	4.22	0.00	0.04	101	2008							
Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	90	11.9	16.3	10.0	233.4	0.00	0.06	0.08	0.04	0.14	11.32	119.19	19.08	2.24	225.10	4.74	0.00	0.02	282	2012							
Рагу из овощей	150	3.1	14.6	17.5	215.1	12.13	0.10	0.08	0.58	0.10	52.71	78.17	31.02	1.37	476.45	5.94	0.00	0.05	141	2008							
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008							
Хлеб ржано-пшеничный обог-микронутриентами	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	710	29.3	43.8	124.5	1 010.1	216.38	0.43	0.29	1.03	0.28	118.87	357.97	90.27	8.79	1 127.41	18.82	0.00	0.11									
Всего за день:		48.2	74.1	211.3	1 708.1	217.55	0.67	0.65	1.24	0.58	556.69	789.42	154.47	10.83	1 598.28	36.70	0.02	0.16									

4 День Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.33	2.52	101.41	221.30	16.72	2.56	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008							
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013							
ЙОГУРТ	95	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008							
Итого за прием пищи:	505	24.2	32.2	55.7	625.5	1.43	0.19	0.77	0.38	2.52	342.34	444.38	64.71	3.93	613.87	34.64	0.03	0.07									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	200/20	7.9	7.0	14.1	151.2	3.61	0.14	0.09	0.19	0.06	29.81	88.32	27.74	1.73	392.43	4.47	0.00	0.04	99	2008							
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ МЯСНОЙ	100	11.6	30.7	2.8	334.3	0.98	0.28	0.09	0.01	0.00	18.39	115.81	18.94	1.34	276.21	5.90	0.00	0.05	260	2011							
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008							
ВИТОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	740	27.8	44.7	88.9	871.3	14.59	0.72	0.24	0.31	0.06	63.80	326.03	78.98	6.47	763.84	14.29	0.00	0.09									
Всего за день:		52.0	76.9	144.5	1496.7	16.02	0.91	1.01	0.69	2.58	406.14	770.41	143.69	10.40	1377.7 ¹	48.93	0.03	0.16									

4

5 День Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	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				
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ И ДРУГИХ КРУП	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008				
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013				
Итого за прием пищи:	500	17.9	25.0	71.4	586.0	1.31	0.15	0.35	0.18	0.18	433.55	335.94	58.82	2.05	480.17	20.55	0.01	0.01						

Обед

СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	4.9	9.0	91.6	6.83	0.05	0.06	0.19	0.06	31.44	42.46	17.55	0.71	305.10	4.02	0.00	0.01	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.8	14.5	12.6	224.3	0.47	0.06	0.10	0.06	0.09	39.51	102.81	13.54	0.91	150.38	5.18	0.01	0.05	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	20.7	24.7	116.4	775.3	7.30	0.27	0.21	0.29	0.15	113.75	298.47	84.49	5.32	537.08	12.56	0.01	0.06		
Всего за день:		38.6	49.7	187.9	1 361.3	8.61	0.42	0.56	0.47	0.33	547.30	634.41	143.31	7.37	1 017.25	33.11	0.02	0.07		

6 День Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008							
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.1	13.0	26.7	249.5	0.78	0.08	0.17	0.06	0.15	159.91	144.33	29.09	0.51	251.90	14.09	0.00	0.01	190	2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008							
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013							
Итого за прием пищи:	500	18.7	22.8	77.1	590.3	1.30	0.20	0.31	0.18	0.15	302.84	349.41	68.08	2.88	505.19	23.09	0.00	0.01									
Обед																											
СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	200	3.7	4.4	11.8	102.0	0.72	0.08	0.05	0.11	0.06	50.80	53.20	15.22	0.75	142.70	3.83	0.00	0.00	170	2004							
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.9	16.3	10.0	233.4	0.00	0.06	0.08	0.04	0.14	11.32	119.19	19.08	2.24	225.10	4.74	0.00	0.02	282	2012							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	710	26.2	26.0	114.1	797.3	0.72	0.35	0.19	0.16	0.20	99.60	291.21	70.39	7.27	463.00	12.49	0.00	0.02									
Всего за день:		44.9	48.8	191.1	1387.7	2.02	0.55	0.50	0.34	0.35	402.44	640.62	138.47	10.15	968.19	35.58	0.00	0.03									

6

7 День Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																									
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	0.00	14	2011				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СОСУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40	23.9	18.3	26.5	376.5	0.49	0.09	0.31	0.11	0.18	268.75	295.88	34.00	0.72	288.28	6.93	0.02	0.02	0.02	223	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	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	0.00	431	2008				
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013				
Итого за прием пищи:	507	28.4	28.5	77.2	691.3	13.49	0.18	0.36	0.19	0.33	303.45	351.28	53.50	4.44	613.78	8.93	0.02	0.02	0.03						
Обед																									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	4.8	7.2	83.7	9.61	0.03	0.06	0.19	0.06	39.54	37.24	16.56	0.75	252.30	3.94	0.00	0.01	0.01	84	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24.9	33.8	42.7	574.8	2.19	0.11	0.19	0.35	0.00	30.88	264.26	51.54	2.48	358.59	9.10	0.04	0.18	0.18	311	2008				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	720	31.4	39.3	105.2	906.2	24.80	0.28	0.31	0.54	0.06	91.02	367.40	84.40	6.03	706.09	16.96	0.04	0.19	0.19						
Всего за день:		59.7	67.8	182.4	1 597.5	38.29	0.46	0.67	0.73	0.39	394.47	718.68	137.90	10.47	1 319.8	25.89	0.06	0.22	0.22						

7

8 ДеньНеделя: 2 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																											
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011							
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	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							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ И ДРУГИХ КРУП	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008							
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013							
Итого за прием пищи:	500	19.7	31.3	91.3	726.3	0.79	0.31	0.28	0.19	0.30	352.65	418.42	104.75	4.09	455.81	15.00	0.00	0.04									
Обед																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.3	2.7	13.1	106.1	5.00	0.07	0.10	0.27	0.05	25.08	45.85	20.33	0.77	359.95	3.69	0.00	0.03	87	2012							
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	11.58	82.50	14.84	1.19	165.28	3.41	0.00	0.03	284	2008							
КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	150	3.4	6.0	14.6	128.3	31.75	0.05	0.07	0.09	0.00	80.03	56.20	28.92	1.72	368.05	5.84	0.00	0.02	139	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	710	25.0	24.4	101.8	726.1	39.67	0.31	0.29	0.45	0.05	146.89	266.05	88.59	10.00	1 228.48	18.86	0.00	0.08									
Всего за день:		44.6	55.7	193.1	1 452.5	40.46	0.62	0.57	0.64	0.35	499.54	684.47	193.34	14.09	1 684.29	33.86	0.00	0.12									

8

9 ДеньНеделя: 2 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																				
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.4	0.9	33.7	149.6	10.00	0.03	0.01	0.00	0.00	11.20	23.50	7.40	0.43	62.60	0.00	0.00	0.00	2	2011
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	11.7	19.6	14.9	282.6	6.74	0.13	0.38	0.26	1.85	75.90	194.98	28.35	2.53	614.66	21.60	0.02	0.06	218	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.26	0.03	0.07	0.01	0.00	65.03	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	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:	600	20.5	23.9	109.8	736.6	27.00	0.28	0.50	0.28	1.85	177.63	323.40	68.20	6.20	1111.62	28.10	0.02	0.07		
Обед																				
СУП С МАКАРОНЬМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОИ	200/20	5.5	7.0	12.3	134.1	0.73	0.03	0.05	0.20	0.06	19.82	51.35	11.29	0.74	94.91	2.13	0.00	0.03	105	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	9.4	7.5	7.2	137.6	0.78	0.07	0.08	0.03	0.05	44.82	146.66	33.88	1.10	265.93	74.58	0.01	0.31	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	730	24.7	24.4	102.8	735.1	215.41	0.40	0.36	1.20	0.19	159.16	387.26	114.40	7.84	1462.28	94.38	0.01	0.41		
Всего за день:		45.2	48.3	212.6	1471.7	242.41	0.68	0.86	1.48	2.04	336.79	710.66	182.60	14.04	2573.90	122.48	0.03	0.48		

10 День Недели: 2 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, 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																													
ЙОГУРТ	95	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ И ДРУГИХ КРУП	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011									
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008									
БАТОН	50	3.8	1.5	26.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013									
Итого за прием пищи:	555	17.0	18.7	94.2	626.7	1.35	0.33	0.38	0.09	0.15	295.45	411.52	111.75	3.87	582.71	15.00	0.00	0.05											
Обед																													
СУП КРЕСТРЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.8	5.6	11.5	108.1	6.41	0.04	0.04	0.17	0.00	33.09	40.95	17.17	0.63	207.43	3.37	0.00	0.01	94	2008									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90	13.3	22.9	12.0	307.2	0.55	0.08	0.13	0.09	0.12	37.21	144.24	22.21	2.03	196.75	6.37	0.01	0.07	294	2011									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	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									
ВИТГОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008									
Итого за прием пищи:	720	28.6	37.3	103.1	869.6	17.86	0.65	0.37	0.66	0.23	113.91	448.05	185.00	10.13	819.35	17.14	0.01	0.11											
Всего за день:		45.6	56.0	197.4	1496.3	19.21	0.98	0.75	0.75	0.38	409.36	859.57	296.75	14.00	1402.06	32.14	0.01	0.16											

10

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	476,8	591,7	1867,0	14791,7	620,99	6,44	6,77	7,20	7,91	4362,88	7122,40	1664,00	112,49	15079,59	464,34	0,24	1,94	
Среднее значение за период	47,7	59,2	186,7	1479,2	62,10	0,64	0,68	0,72	0,79	436,29	712,24	166,40	11,25	1507,96	46,43	0,02	0,19	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12,9	36,0	51,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	526	717