

Утверждаю
Директор МАОУ «НТ Гимназия»
Иванович О. В.



Примерное меню для 1-4 классов
по МАОУ «НТ Гимназия»
на 2026 учебный год
по ИП Килина Е. Ю.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 день Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	I, 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
КНЕПИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14.0	11.7	6.0	184.9	0.09	0.05	0.10	0.00	0.00	27.04	131.51	18.09	1.65	268.27	6.90	0.00	0.03	123	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
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	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ- МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	505	23.6	25.8	78.0	637.5	0.09	0.19	0.14	0.07	0.15	47.32	217.58	37.53	4.75	331.37	8.30	0.00	0.03		
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ МЯСНОЙ	100	15.7	15.9	3.1	218.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	14.00	150.00	20.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
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
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	431	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:	725	25.6	26.2	94.9	716.2	9.37	0.23	0.10	0.23	0.06	70.26	346.24	82.89	6.81	478.98	7.60	0.00	0.02		
Всего за день:		49.1	52.0	172.9	1353.8	9.46	0.42	0.24	0.30	0.21	117.58	563.82	120.42	11.56	810.35	15.90	0.00	0.05		

2 день Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, 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
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	240	20.8	46.6	42.0	671.2	1.91	0.45	0.15	0.28	0.00	37.27	250.74	58.85	2.65	517.63	9.45	0.01	0.11	265	2011
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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	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
Итого за прием пищи:	530	30.4	53.7	83.9	944.2	12.05	0.71	0.25	0.40	0.00	226.17	405.04	77.35	4.75	617.23	11.69	0.01	0.12		
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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	19.3	15.8	8.1	252.0	3.60	0.16	0.00	0.11	0.00	43.20	190.80	36.00	1.62	0.00	0.00	0.00	0.00	242	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 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:	716	30.0	28.1	96.4	763.8	20.32	0.44	0.22	0.34	0.08	154.11	401.96	112.94	7.03	1 142.09	17.51	0.00	0.05		
Всего за день:		60.4	81.8	180.3	1 708.0	32.37	1.15	0.47	0.74	0.08	380.28	807.00	190.29	11.78	1 759.32	29.20	0.01	0.17		

3 день Неделя: 1 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18.6	24.3	0.4	294.1	0.04	0.04	0.12	0.00	0.00	21.43	160.55	19.19	2.25	344.74	8.11	0.00	0.05	266	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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
Итого за прием пищи:	500	26.7	30.9	74.3	682.1	210.40	0.25	0.26	0.20	0.08	81.02	293.29	60.87	5.93	1 174.5 1	18.26	0.00	0.09		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	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
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90/30	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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	124.2	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	24.16	23.22	9.66	0.54	167.24	0.00	0.00	0.00	401	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:	760	22.7	27.3	99.4	736.6	37.32	0.31	0.26	0.38	0.04	150.11	291.53	86.09	7.28	1 126.4 3	17.39	0.00	0.09		
Всего за день:		49.4	58.2	173.7	1 418.7	247.72	0.56	0.52	0.58	0.12	231.13	584.82	146.96	13.21	2 300.9 4	35.65	0.00	0.18		

4 день Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, 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
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
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	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	27.7	36.1	101.5	841.9	0.95	0.23	0.29	0.19	0.12	299.44	424.91	81.81	4.67	386.31	12.27	0.01	0.08		
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:		55.5	80.7	190.4	1 713.2	15.54	0.95	0.53	0.50	0.18	363.24	750.94	160.79	11.14	1 150.15	26.56	0.01	0.17		

5 день Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, 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
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90/30	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 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	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	542	16.1	30.2	65.8	600.2	36.07	0.17	0.15	0.25	0.15	111.01	191.85	57.41	5.23	596.43	10.65	0.00	0.05		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 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 ГОВЯДИНЫ	90	13.2	16.8	12.5	253.7	0.28	0.06	0.07	0.00	0.00	10.73	113.53	16.88	1.70	241.75	4.81	0.00	0.03	469K	2004
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 КУРАГИ	200	0.8	0.1	27.0	112.1	0.25	0.02	0.03	0.09	0.00	30.64	20.23	16.35	0.44	265.62	0.00	0.00	0.01	440	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	23.2	26.9	111.6	785.8	7.36	0.27	0.21	0.31	0.06	94.61	306.42	88.18	5.85	894.07	12.19	0.00	0.05		
Всего за день:		39.3	57.1	177.4	1 386.0	43.43	0.44	0.36	0.56	0.21	205.62	498.27	145.59	11.08	1 490.50	22.84	0.00	0.10		

6 день Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, 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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.6	10.0	8.3	165.2	0.38	0.05	0.07	0.04	0.00	11.38	88.87	10.76	0.92	118.73	3.20	0.01	0.06	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
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	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	505	20.4	25.5	97.9	702.0	0.64	0.19	0.18	0.15	0.15	98.81	271.44	63.36	3.38	292.19	9.10	0.01	0.06		
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
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	100	14.6	19.0	3.1	241.6	1.80	0.06	0.10	0.08	0.00	25.87	131.25	18.25	1.46	227.07	5.07	0.02	0.09	260	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 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	28.5	28.8	90.5	734.5	2.52	0.33	0.21	0.19	0.06	98.15	288.27	57.56	6.79	464.97	12.82	0.02	0.09		
Всего за день:		48.9	54.3	188.4	1 436.5	3.16	0.52	0.39	0.34	0.21	196.96	559.71	120.92	10.17	757.16	21.92	0.03	0.15		

7 день Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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	I, 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	
ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ	240	19.6	22.5	25.8	384.6	13.40	0.18	0.19	0.03	0.00	39.28	228.90	52.82	3.67	1 224.6 ₉	14.39	0.00	0.09		2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.1	27.0	112.1	0.25	0.02	0.03	0.09	0.00	30.64	20.23	16.35	0.44	265.62	0.00	0.00	0.01	440	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	515	29.0	29.6	78.7	699.0	13.79	0.29	0.31	0.18	0.00	256.12	390.38	84.82	5.61	1 569.5 ₁	15.79	0.00	0.11			
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	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	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	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		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			
Всего за день:			60.3	68.9	183.9	1 605.2	38.59	0.57	0.62	0.72	0.06	347.14	757.78	169.22	11.64	2 275.6 ₀	32.75	0.04	0.30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, 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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	19.3	15.8	8.1	252.0	3.60	0.16	0.00	0.11	0.00	43.20	190.80	36.00	1.62	0.00	0.00	0.00	0.00	242	2008
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
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	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	512	27.2	31.6	82.2	721.4	6.60	0.26	0.04	0.23	0.15	65.60	304.95	68.65	4.54	63.10	1.40	0.00	0.00		
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)	90/30	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:	740	24.0	24.2	82.3	642.7	38.07	0.29	0.27	0.45	0.05	134.29	253.45	81.39	7.48	988.48	16.86	0.00	0.08		
Всего за день:		51.2	55.8	164.5	1 364.1	44.67	0.55	0.31	0.68	0.20	199.89	558.40	150.04	12.02	1 051.58	18.26	0.00	0.08		

9 день Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13.2	16.8	12.5	253.7	0.28	0.06	0.07	0.00	0.00	10.73	113.53	16.88	1.70	241.75	4.81	0.00	0.03	469K	2004
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 ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	124.2	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	24.16	23.22	9.66	0.54	167.24	0.00	0.00	0.00	401	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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
Итого за прием пищи:	500	21.0	23.3	92.1	663.0	10.64	0.28	0.23	0.04	0.08	81.48	266.49	65.22	4.92	¹ 238.7 ₆	14.96	0.00	0.07		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	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
ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ	240	19.6	22.5	25.8	384.6	13.40	0.18	0.19	0.03	0.00	39.28	228.90	52.82	3.67	¹ 224.6 ₉	14.39	0.00	0.09		2011
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	30.5	30.4	92.1	764.5	214.13	0.35	0.30	0.39	0.06	84.70	344.15	80.41	8.21	¹ 414.8 ₀	20.44	0.00	0.12		
Всего за день:		51.5	53.7	184.2	1 427.4	224.77	0.63	0.53	0.43	0.14	166.18	610.64	145.63	13.13	² 653.5 ₆	35.40	0.00	0.19		

10 день Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, 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
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	100	14.6	19.0	3.1	241.6	1.80	0.06	0.10	0.08	0.00	25.87	131.25	18.25	1.46	227.07	5.07	0.02	0.09	260	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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
Итого за прием пищи:	520	28.1	36.7	86.6	791.2	2.32	0.23	0.26	0.17	0.15	153.48	309.25	62.13	4.63	504.26	15.75	0.02	0.09		
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
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18.6	24.3	0.4	294.1	0.04	0.04	0.12	0.00	0.00	21.43	160.55	19.19	2.25	344.74	8.11	0.00	0.05	266	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
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:	726	29.5	36.5	70.7	735.3	26.76	0.47	0.35	0.28	0.08	113.14	357.41	82.03	7.36	1 500.43	26.18	0.00	0.10		
Всего за день:		57.5	73.2	157.3	1 526.4	29.08	0.70	0.61	0.45	0.23	266.62	666.66	144.16	11.99	2 004.69	41.93	0.02	0.19		

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	514,2	627,5	1791,4	14908,4	687.57	6.42	4.68	5.22	1.69	2 488.85	6 326.50	1 499.10	119.72	16 759.78	356.99	0.12	1.89
Среднее значение за период	51.4	62.8	179.1	1 490.8	68.76	0.64	0.47	0.52	0.17	248.89	632.65	149.91	11.97	1 675.98	35.70	0.01	0.19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	37.9	48.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	514	749