

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,4</b>	<b>14,0</b>	<b>75,8</b>	<b>526,4</b>	<b>0,41</b>	<b>4,60</b>	<b>0,69</b>	<b>5,06</b>	<b>51,80</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>11,4</b>	<b>14,0</b>	<b>75,8</b>	<b>526,4</b>	<b>0,41</b>	<b>4,60</b>	<b>0,69</b>	<b>5,06</b>	<b>51,80</b>



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0,0	3,4	15,7	0,00	0,60	0,60	0,20	13,30
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12,3	14,3	1,8	182,6	0,00	0,40	0,20	2,00	191,30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>18,8</b>	<b>15,7</b>	<b>52,6</b>	<b>476,8</b>	0,10	11,90	0,80	3,80	243,20
<b>Всего за день:</b>		<b>18,8</b>	<b>15,7</b>	<b>52,6</b>	<b>476,8</b>	0,10	11,90	0,80	3,80	243,20



### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	9,0	4,9	4,0	103,5	0,10	1,60	0,30	2,10	31,20
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	4,0	4,9	41,1	223,2	0,04	0,00	0,04	0,32	12,82
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>10,8</b>	<b>82,5</b>	<b>556,4</b>	<b>0,24</b>	<b>1,60</b>	<b>0,34</b>	<b>3,42</b>	<b>65,22</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>18,6</b>	<b>10,8</b>	<b>82,5</b>	<b>556,4</b>	<b>0,24</b>	<b>1,60</b>	<b>0,34</b>	<b>3,42</b>	<b>65,22</b>



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/0/6	11,7	7,3	12,3	164,7	0,00	0,10	0,00	0,60	102,80
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>586</b>	<b>24,1</b>	<b>14,2</b>	<b>91,3</b>	<b>638,9</b>	<b>0,10</b>	<b>10,50</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>213,90</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>24,1</b>	<b>14,2</b>	<b>91,3</b>	<b>638,9</b>	<b>0,10</b>	<b>10,50</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>213,90</b>



### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80,0	0,00	0,60	0,10	0,70	122,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,3</b>	<b>10,6</b>	<b>66,2</b>	<b>459,7</b>	<b>0,30</b>	<b>5,00</b>	<b>0,60</b>	<b>3,20</b>	<b>221,80</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>12,3</b>	<b>10,6</b>	<b>66,2</b>	<b>459,7</b>	<b>0,30</b>	<b>5,00</b>	<b>0,60</b>	<b>3,20</b>	<b>221,80</b>



### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,7	0,01	0,80	0,12	0,08	3,19
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>11,6</b>	<b>14,6</b>	<b>76,5</b>	<b>535,0</b>	<b>0,41</b>	<b>4,80</b>	<b>0,72</b>	<b>4,88</b>	<b>52,59</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>11,6</b>	<b>14,6</b>	<b>76,5</b>	<b>535,0</b>	<b>0,41</b>	<b>4,80</b>	<b>0,72</b>	<b>4,88</b>	<b>52,59</b>



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/0/4	3,6	4,0	17,5	123,1	0,10	0,00	0,00	2,10	13,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>9,0</b>	<b>11,9</b>	<b>61,4</b>	<b>432,4</b>	<b>0,21</b>	<b>10,60</b>	<b>0,09</b>	<b>3,66</b>	<b>50,79</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>9,0</b>	<b>11,9</b>	<b>61,4</b>	<b>432,4</b>	<b>0,21</b>	<b>10,60</b>	<b>0,09</b>	<b>3,66</b>	<b>50,79</b>



### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,8	23,8	32,3	420,6	0,10	1,50	0,30	4,30	25,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>24,8</b>	<b>68,5</b>	<b>621,3</b>	<b>0,10</b>	<b>11,50</b>	<b>0,30</b>	<b>5,50</b>	<b>58,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>21,6</b>	<b>24,8</b>	<b>68,5</b>	<b>621,3</b>	<b>0,10</b>	<b>11,50</b>	<b>0,30</b>	<b>5,50</b>	<b>58,00</b>



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,6	154,5	0,20	11,00	0,00	0,20	37,60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>11,0</b>	<b>12,3</b>	<b>56,9</b>	<b>422,1</b>	<b>0,31</b>	<b>12,80</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>158,30</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>11,0</b>	<b>12,3</b>	<b>56,9</b>	<b>422,1</b>	<b>0,31</b>	<b>12,80</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>158,30</b>



### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
<b>Завтрак, полдник</b>										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	3,7	6,4	21,6	160,5	0,00	0,40	0,00	0,20	84,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80,0	0,00	0,60	0,10	0,70	122,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,0</b>	<b>13,4</b>	<b>62,7</b>	<b>469,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,10</b>	<b>1,70</b>	<b>323,10</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>14,0</b>	<b>13,4</b>	<b>62,7</b>	<b>469,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,10</b>	<b>1,70</b>	<b>323,10</b>



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	152,5	142,4	694,3	5 138,7	2,28	74,60	3,73	34,58	1 438,70	563,65	2 028,84	33,76
Среднее значение за период	15,2	14,2	69,4	513,9	0,23	7,46	0,37	3,46	143,87	56,37	202,88	3,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	24,9	63,2									

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

Возраст детей	Завтрак, полдник
Младшие классы 1 смена	518

Нормальные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	272	2008
9,30	45,30	1,10	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
32,10	96,40	2,52		
32,10	96,40	2,52		



Фармацевтические вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
10,00	14,40	0,30	41	2012
16,10	197,40	1,50		2008
3,80	4,10	0,40	377	2011
16,50	42,00	1,00		2008
8,00	11,00	2,20		2008
54,40	268,90	5,40		
54,40	268,90	5,40		



Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
36,40	136,60	0,90	231	2008
27,77	84,37	0,64	326	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
83,97	265,97	2,84		
83,97	265,97	2,84		



Нормальные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
15,30	128,00	0,40	224	2008
8,30	51,20	0,10	195	2018
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
8,00	11,00	2,20		2008
51,40	235,20	4,00		
51,40	235,20	4,00		



Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
21,70	90,20	0,50	190	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
14,90	37,80	0,90		2008
15,00	96,00	0,10		2008
54,90	227,00	1,80		
54,90	227,00	1,80		



Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,99	7,98	0,16	364	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
9,30	45,30	1,10	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
33,09	98,38	2,56		
33,09	98,38	2,56		



Фармацевтические вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,99	5,99	0,12	364	2008
0,00	0,70	0,00	308	2012
54,40	80,80	1,90	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
8,00	11,00	2,20		2008
81,89	135,09	5,32		
81,89	135,09	5,32		



Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
39,00	194,60	1,90	311	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
9,90	25,20	0,60		2008
8,00	11,00	2,20		2008
60,20	233,80	5,00		
60,20	233,80	5,00		



Нормальные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	284	2008
31,00	89,60	1,30	335	2008
3,80	4,10	0,40	377	2011
13,20	33,60	0,80		2008
5,00	58,00	0,10	14	2008
56,00	191,30	2,72		
56,00	191,30	2,72		



Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
19,20	86,20	0,30	189	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
15,00	96,00	0,10		2008
5,00	58,00	0,10	14	2008
55,70	276,80	1,60		
55,70	276,80	1,60		



