«СОГЛАСОВАНО»

Директор муниципального образовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа «Даниловский образовательный комплекс №3»

_____ Т.А. Петрова

«01» сентября 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Школьное питание»

_____ Ю.Н. Васильев

«01» сентября 2026 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ДАНИЛОВСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 3"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ДАНИЛОВСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 3"
Дата: 2026.09.02 16:13:17 +03'00'

Примерное двухнедельное меню

для обучающихся в возрасте 12 -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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	255	7,90	10,80	41,90	300,00	0,78	0,09	0,16	0,04	0,08	163,55	151,45	32,23	0,60	258,07	14,21	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	35	4,10	6,11	10,28	112,55	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	8,30	45,10	5,90	0,65	67,00	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,84	5,93	4,97	0,59	20,74	0,00	0,00	0,00	ТК №7	2022
Итого за прием пищи:	**560**	**16,96**	**17,51**	**91,65**	**595,97**	0,81	0,23	0,24	0,04	0,08	197,49	255,88	63,50	3,04	427,41	16,37	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,17	24,87	19,35	358,45	4,84	0,39	0,13	0,32	0,00	46,09	161,55	46,77	2,84	657,83	8,70	0,00	0,07	99	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,87	6,27	60,03	330,81	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	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/40	11,70	13,60	17,90	245,00	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	272	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ	200	0,20	0,10	17,20	70,00	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	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,04	115,80	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		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**35,90**	**45,56**	**134,52**	**1 120,06**	4,84	0,39	0,13	0,32	0,00	46,09	161,55	46,77	2,84	657,83	8,70	0,00	0,07		
Всего за день:		**52,86**	**63,07**	**226,17**	**1 716,03**	5,65	0,62	0,37	0,36	0,08	243,58	417,43	110,27	5,88	1 085,24	25,07	0,00	0,08		

2 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		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	200/20	11,33	16,83	36,19	349,76	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	204	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/5	0,21	0,01	10,16	42,27	0,83	0,00	0,01	0,00	0,00	13,24	6,92	5,42	0,64	28,86	0,00	0,00	0,00	ТК №7	2022
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	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		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**16,52**	**18,64**	**78,69**	**557,63**	6,83	0,09	0,05	0,01	0,00	38,44	71,12	21,62	1,84	168,66	1,80	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,82	29,61	12,81	369,95	9,02	0,33	0,17	0,68	0,17	66,23	168,48	44,29	2,32	631,07	12,03	0,00	0,07	99	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,40	9,35	6,20	146,50	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	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,96	8,40	24,48	195,60	12,43	0,14	0,13	0,05	0,10	42,59	100,97	34,90	1,42	913,64	10,16	0,00	0,05	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,04	115,80	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		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,10	17,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	**800**	**30,34**	**48,18**	**80,73**	**897,85**	21,45	0,47	0,30	0,73	0,27	117,76	269,45	81,08	3,74	1 546,06	22,19	0,00	0,12		
Всего за день:		**46,86**	**66,82**	**159,42**	**1 455,48**	28,28	0,56	0,35	0,74	0,27	156,20	340,57	102,70	5,58	1 714,72	23,99	0,00	0,13		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	33,72	23,69	50,41	554,29	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	ТК № 45	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,23	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
БАТОН	60	4,74	0,60	28,98	147,60	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		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	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	**580**	**39,09**	**24,69**	**98,29**	**784,89**	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		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	13,55	30,98	14,40	391,55	8,73	0,32	0,17	0,71	0,18	78,75	176,10	49,09	2,71	634,49	13,76	0,00	0,08	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50/50	5,82	16,45	7,40	200,91	0,71	0,15	0,04	0,00	0,00	9,22	60,68	10,18	0,72	138,43	2,81	0,00	0,03	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,24	9,44	50,95	333,28	0,00	0,30	0,15	0,00	0,00	29,39	248,21	167,38	5,85	350,24	3,04	0,01	0,02	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,84	5,93	4,97	0,59	20,74	0,00	0,00	0,00	ТК №7	2022
Итого за прием пищи:	**820**	**34,74**	**57,40**	**108,19**	**1 088,74**	9,47	0,88	0,42	0,71	0,18	140,00	543,12	243,02	12,27	1 225,50	22,97	0,01	0,13		
Всего за день:		**73,83**	**82,09**	**206,48**	**1 873,63**	19,47	0,91	0,44	0,72	0,18	156,00	554,12	251,02	14,47	1 503,50	24,97	0,01	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,87	6,27	59,99	330,62	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	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	11,70	13,60	17,90	245,00	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	272	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	6,20	4,20	14,20	124,00	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	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,23	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
Итого за прием пищи:	**555**	**24,00**	**24,07**	**101,19**	**735,62**	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	15,20	18,30	18,60	254,20	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	97	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,39	5,68	51,62	300,67	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	209	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	50/50	7,96	19,17	3,80	220,10	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	254	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ	200	0,20	0,10	17,20	70,00	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	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	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:	**810**	**35,72**	**43,78**	**116,65**	**967,35**	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		
Всего за день:		**59,72**	**67,85**	**217,84**	**1 702,97**	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		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ С БЕЛЫМ СОУСОМ	50/50	13,50	19,30	13,90	286,00	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	252	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,81	5,29	48,06	279,94	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	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,23	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
БАТОН	60	4,74	0,60	28,98	147,60	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		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**26,28**	**25,19**	**100,04**	**749,54**	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	4,60	13,30	187,40	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	77	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,40	9,34	27,21	217,44	13,82	0,16	0,15	0,05	0,11	47,34	112,24	38,79	1,57	1 015,65	11,30	0,00	0,05	335	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	8,74	11,58	14,20	196,06	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	305	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,23	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	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:	**820**	**26,54**	**26,05**	**89,24**	**759,28**	13,82	0,27	0,20	0,05	0,11	58,14	164,44	50,19	3,97	1 097,25	14,66	0,00	0,05		
Всего за день:		**52,82**	**51,24**	**189,28**	**1 508,82**	13,82	0,27	0,20	0,05	0,11	58,14	164,44	50,19	3,97	1 097,25	14,66	0,00	0,05		

6 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		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9,20	10,60	45,20	309,00	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	189	2008
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	35	4,10	6,11	10,28	112,55	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	8,30	45,10	5,90	0,65	67,00	0,00	0,00	0,00	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,23	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
БАТОН	60	4,74	0,60	28,98	147,60	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		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**18,27**	**17,31**	**93,56**	**605,15**	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	8,30	45,10	5,90	0,65	67,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	12,40	15,00	19,40	245,30	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	96	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	5,87	6,27	60,00	330,67	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	171.2	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	11,70	13,60	17,90	245,00	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	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,23	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**33,51**	**35,31**	**127,60**	**958,95**	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Всего за день:		**51,78**	**52,62**	**221,16**	**1 564,10**	0,00	0,13	0,07	0,00	0,00	17,30	88,60	15,40	2,65	135,00	2,80	0,00	0,00		

7 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/20	12,27	12,25	47,60	351,19	0,06	0,10	0,07	0,04	0,00	201,54	143,03	20,51	1,52	106,10	1,04	0,02	0,03	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,23	0,00	9,30	38,00	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	ТК №7	2022
ВЫПЕЧНОЕ (КОНДИТЕРСКОЕ) ИЗДЕЛИЕ	50	3,35	6,31	33,06	202,10	0,03	0,04	0,04	0,03	0,14	11,47	29,52	4,81	0,32	45,60	1,23	0,01	0,01	483	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	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		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**20,35**	**20,30**	**120,80**	**748,49**	0,09	0,21	0,13	0,07	0,14	224,41	211,55	33,12	2,44	206,90	2,27	0,03	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,30	14,40	32,80	256,70	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	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ЕЖИКИ) В СОУСЕ	50/50	3,24	9,20	5,11	116,46	0,57	0,06	0,02	0,02	0,00	10,38	37,08	7,46	0,42	91,18	1,98	0,00	0,01	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,06	25,62	172,70	12,43	0,15	0,13	0,04	0,09	42,58	100,96	34,89	1,42	913,65	10,16	0,00	0,05	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,10	17,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**29,43**	**30,98**	**113,11**	**776,04**	13,00	0,31	0,19	0,06	0,09	74,80	192,34	55,74	3,74	1 088,18	14,38	0,00	0,06		
Всего за день:		**49,78**	**51,28**	**233,91**	**1 524,53**	13,09	0,52	0,32	0,13	0,23	299,21	403,89	88,86	6,18	1 295,08	16,65	0,03	0,10		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,37	7,84	42,47	277,49	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	29,39	248,22	167,38	5,86	350,23	3,03	0,00	0,02	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	11,70	13,60	17,90	245,00	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	272	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	6,03	5,80	14,44	135,14	0,12	0,04	0,06	0,05	0,00	154,06	102,77	9,57	0,45	40,72	0,00	0,00	0,01	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,23	0,00	9,30	38,00	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	ТК №7	2022
Итого за прием пищи:	**550**	**27,33**	**27,24**	**84,11**	**695,63**	0,12	0,34	0,22	0,05	0,00	183,45	350,99	176,95	6,31	390,95	3,03	0,00	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	16,50	25,65	12,30	269,40	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	84	2008
ПЛОВ	300	20,53	41,31	69,03	731,50	3,50	0,41	0,15	0,99	0,00	62,88	291,24	84,33	3,15	599,77	10,55	0,01	0,14	265	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ	200	0,20	0,10	17,20	70,00	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	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	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:	**820**	**41,20**	**67,59**	**123,96**	**1 193,28**	3,50	0,52	0,20	0,99	0,00	73,68	343,44	95,73	5,55	681,37	13,91	0,01	0,14		
Всего за день:		**68,53**	**94,83**	**208,07**	**1 888,91**	3,62	0,86	0,42	1,04	0,00	257,13	694,43	272,68	11,86	1 072, 32	16,94	0,01	0,17		

9 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		
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,12	11,54	43,57	294,61	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,17	83,31	28,80	0,60	61,23	0,85	0,01	0,03	171.2	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	9,40	9,35	6,20	146,50	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	255	2012
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	ТК №2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**15,63**	**21,87**	**78,95**	**576,51**	10,00	0,09	0,05	0,01	0,00	34,97	107,31	39,40	3,00	357,63	2,85	0,01	0,04		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/15	15,20	15,49	18,30	242,56	4,71	0,10	0,07	0,21	0,00	31,40	69,74	21,58	1,13	366,80	4,39	0,00	0,05	112	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	13,18	29,24	31,10	441,13	15,48	0,42	0,18	0,37	0,00	33,44	199,78	58,47	2,84	1 279,71	14,84	0,00	0,11	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,23	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	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:	**810**	**32,58**	**45,26**	**83,93**	**842,07**	20,19	0,63	0,30	0,58	0,00	75,64	321,72	91,45	6,37	1 728,11	22,59	0,00	0,16		
Всего за день:		**48,21**	**67,13**	**162,88**	**1 418,58**	30,19	0,72	0,35	0,59	0,00	110,61	429,03	130,85	9,37	2 085,74	25,44	0,01	0,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	6,77	28,47	192,20	13,82	0,16	0,15	0,05	0,10	51,65	113,11	39,03	1,61	1 015,53	11,30	0,00	0,05	335	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	8,74	11,58	14,20	196,06	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	305	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,23	0,00	9,10	36,00	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	ТК №7	2022
Итого за прием пищи:	**555**	**16,17**	**19,51**	**72,33**	**529,06**	13,82	0,20	0,16	0,05	0,10	59,25	139,11	44,23	2,01	1 052,33	11,30	0,00	0,05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	16,50	25,65	12,30	269,40	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	82	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,16	7,62	45,89	281,04	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	45,37	56,25	14,36	1,35	84,22	1,01	0,02	0,02	309	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50/50	4,27	9,48	6,59	129,25	5,58	0,09	0,05	0,02	0,04	29,75	50,91	11,59	0,72	139,88	3,83	0,00	0,01	298	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ	200	0,20	0,10	17,20	70,00	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	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	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:	**820**	**32,10**	**43,38**	**107,41**	**872,07**	5,58	0,28	0,13	0,02	0,04	85,92	159,36	37,35	4,47	305,70	8,20	0,02	0,03		
Всего за день:		**48,27**	**62,89**	**179,74**	**1 401,13**	19,40	0,48	0,29	0,07	0,14	145,17	298,47	81,58	6,48	1 358,03	19,50	0,02	0,08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	552,66	659,82	2 004,95	16 054,18	133,52	5,18	2,86	3,70	1,01	1 454,14	3 443,18	1 114,95	68,84	11 428,48	173,38	0,08	0,95
Среднее значение за период	39,48	47,13	143,21	1 146,73	9,54	0,37	0,20	0,26	0,07	103,87	245,94	79,64	4,92	816,32	12,38	0,01	0,07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	37.0	49.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	562	812