

Примерное меню для обучающихся МОБУ «Полянская ОШ» возрастной группы 7- 11 лет на 2022 – 2023 учебный год

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.3	17.1	7.2	243.7	0.06	0.68	0.06	0.23	0.06	0.12	41.65	22.93	150.52	1.71	217.52	6.86	0.08	0.01	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5.6	8.6	33.0	232.6	0.19	15.46	0.05	0.36	0.12	0.19	92.45	46.97	149.17	1.82	1 171.6 ₈	15.45	0.05	0.00	78	2010
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.2	9.0	89.7	0.02	17.24	0.04	2.29	0.00	0.04	44.72	13.29	24.77	0.81	172.42	2.37	0.01	0.00	35	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/5	0.4	0.0	15.1	63.6	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	0.02	19.00	10.30	16.18	1.54	61.67	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2020
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	25.1	33.8	86.7	754.6	0.30	34.54	0.16	2.88	0.17	0.38	206.53	99.48	367.64	6.51	1 656.2 ₈	24.69	0.15	0.01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7.1	2.7	16.3	118.1	0.11	8.13	0.30	1.14	0.00	0.10	40.70	35.88	107.15	1.32	653.65	50.66	0.07	0.01	131/3	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	18.1	12.1	2.9	218.9	0.21	13.68	6.31	1.50	0.13	1.55	18.53	16.92	261.29	5.73	315.52	7.46	0.18	0.03	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.1	5.6	42.7	237.6	0.04	0.00	0.03	0.41	0.09	0.02	26.19	30.49	82.36	0.59	61.64	0.83	0.03	0.01	73	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	20.3	81.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.70	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
БАТОН ИОДИРОВАНЫЙ ДАНИЛОВ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2020
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	50	3.2	0.5	21.6	99.9	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	ту	
Итого за прием пищи:	780	32.5	20.9	103.9	755.8	0.35	21.81	6.64	3.04	0.23	1.67	93.45	84.99	450.80	7.64	1 032.0 ₁	58.96	0.29	0.05		
Всего за день:		57.6	54.7	190.6	1 510.4	0.65	56.35	6.80	5.93	0.40	2.06	299.98	184.48	818.44	14.15	2 688.2 ₉	83.64	0.43	0.06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.2	9.5	29.5	229.7	0.06	0.78	0.06	0.28	0.11	0.17	161.63	30.56	148.75	0.42	249.28	13.90	0.01	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30/30	7.0	14.5	0.1	160.0	0.01	0.21	0.13	0.24	0.11	0.09	264.71	10.50	151.06	0.31	27.45	0.00	0.01	0.01	12	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	117.92	20.69	90.99	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	470	16.8	26.9	44.6	491.6	0.10	1.56	0.20	0.53	0.21	0.39	544.27	61.75	390.81	1.21	468.05	23.80	0.02	0.01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	11.0	13.5	16.2	230.4	0.13	5.58	0.27	3.18	0.00	0.11	38.72	34.75	138.22	2.44	605.41	4.57	0.03	0.00	10/17	2010
ШНИЦЕЛЬ	100	12.5	16.8	6.8	228.6	0.05	0.42	0.00	3.52	0.00	0.08	16.08	21.71	130.74	2.17	252.02	4.74	0.03	0.00	59	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5.4	6.6	33.2	213.8	0.09	0.00	0.00	2.52	0.00	0.03	11.25	20.25	52.31	0.90	89.00	0.00	0.01	0.01	331	2008
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.5	0.2	24.2	109.7	0.01	58.20	0.12	0.00	0.00	0.04	20.50	4.96	2.23	0.39	8.73	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
Итого за прием пищи:	770	33.3	37.8	106.3	902.4	0.28	64.20	0.39	9.22	0.00	0.26	86.55	81.67	323.49	5.90	955.15	9.31	0.07	0.01		
Всего за день:		50.1	64.7	150.9	1 394.0	0.38	65.76	0.59	9.75	0.21	0.65	630.82	143.42	714.30	7.12	1 423.20	33.12	0.10	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БИТОЧКИ	100	15.0	18.9	6.8	257.2	0.06	0.42	0.00	3.60	0.00	0.09	17.11	24.08	151.04	2.46	296.03	5.72	0.04	0.00	59	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5.5	6.4	33.2	212.3	0.09	0.00	0.03	0.15	0.11	0.04	11.96	20.25	53.26	0.91	90.05	0.00	0.01	0.01	331	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	4.7	11.7	0.1	125.2	0.01	0.14	0.12	0.21	0.11	0.07	176.84	7.00	101.33	0.21	18.65	0.00	0.01	0.00	3	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	510	25.1	37.0	65.5	696.2	0.16	0.56	0.15	3.97	0.21	0.20	216.31	53.06	309.52	3.59	405.51	5.72	0.06	0.02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	4.7	7.3	24.6	183.9	0.16	14.69	0.28	0.75	0.33	0.11	63.74	45.20	117.03	2.10	653.37	8.15	0.04	0.00		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	13.8	20.8	23.5	337.4	0.15	11.18	0.35	4.57	0.00	0.15	31.68	41.71	160.09	2.20	852.38	10.92	0.11	0.01	309	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.55	0.00	0.00	1.24	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
ПЕЧЕНЬЕ	33	2.5	3.2	24.6	137.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.57	6.60	29.70	0.69	36.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	793	24.9	32.0	121.8	871.7	0.34	25.87	0.63	5.32	0.33	0.27	112.39	95.06	306.82	5.00	1 543.2₉	19.07	0.15	0.01		
Всего за день:		50.0	69.0	187.3	1 567.9	0.49	26.43	0.78	9.29	0.54	0.47	328.69	148.12	616.34	8.58	1 948.7₉	24.79	0.21	0.03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	28.9	20.0	40.7	466.9	0.08	0.41	0.09	2.12	0.09	0.39	293.36	43.09	341.89	1.14	311.27	3.36	0.05	0.03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	22.54	10.91	14.83	1.48	50.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2020
Итого за прием пищи:	410	29.3	20.0	51.2	510.4	0.08	0.49	0.09	2.12	0.09	0.40	315.89	54.00	356.72	2.62	362.16	3.36	0.05	0.03		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.4	10.5	18.5	203.4	0.08	15.83	0.27	0.61	0.11	0.11	62.59	40.15	115.57	2.42	651.54	10.55	0.05	0.00	76	2008
ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10.6	19.5	8.4	250.9	0.05	1.76	0.12	3.77	0.00	0.06	14.89	16.65	99.95	1.50	211.49	4.40	0.03	0.00	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.8	7.4	30.5	215.1	0.18	0.00	0.03	3.81	0.11	0.10	22.16	100.60	149.79	3.52	210.63	1.82	0.01	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	26.2	117.5	0.01	58.20	0.12	0.00	0.00	0.04	15.22	3.78	2.23	0.39	8.39	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
Итого за прием пищи:	800	30.1	38.3	109.5	906.8	0.31	75.79	0.54	8.20	0.21	0.30	114.87	161.18	367.54	7.84	1 082.05	16.77	0.09	0.00		
Всего за день:		59.4	58.3	160.8	1 417.2	0.39	76.28	0.63	10.32	0.30	0.71	430.77	215.18	724.26	10.46	1 444.21	20.13	0.14	0.04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЛОВ	180	14.0	15.5	31.2	320.9	0.06	1.16	0.20	3.16	0.00	0.09	17.94	35.02	156.94	1.92	301.54	5.93	0.05	0.01	265	2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2020
ПЕЧЕНЬЕ	33	2.5	3.2	24.6	137.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.57	6.60	29.70	0.69	36.30	0.00	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	423	16.5	18.8	81.1	560.0	0.09	1.16	0.21	3.16	0.00	0.11	37.90	43.35	190.53	2.61	338.62	5.93	0.05	0.01		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.5	5.9	15.1	124.3	0.05	0.81	0.26	0.25	0.11	0.03	23.29	15.84	33.70	0.59	85.98	0.96	0.01	0.00	105	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	19.5	21.3	7.2	298.4	0.07	0.85	0.07	0.28	0.06	0.15	57.56	27.11	184.44	2.11	263.98	8.30	0.10	0.02	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.7	7.3	21.5	173.2	0.07	38.74	0.32	3.32	0.00	0.09	113.97	40.69	81.59	2.34	486.35	7.88	0.03	0.00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.92	1.70	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
Итого за прием пищи:	770	30.6	35.2	84.3	773.9	0.19	40.39	0.65	3.86	0.16	0.26	202.74	85.34	299.74	5.04	837.33	17.14	0.15	0.02		
Всего за день:		47.1	54.0	165.4	1 333.9	0.28	41.55	0.86	7.02	0.16	0.37	240.64	128.69	490.26	7.65	1 175.95	23.07	0.20	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9.0	16.3	7.2	210.8	0.04	1.56	0.10	3.12	0.00	0.05	13.36	14.33	85.29	1.29	181.83	3.77	0.03	0.00	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.0	6.5	36.5	228.4	0.10	0.00	0.03	0.15	0.11	0.04	13.09	22.28	58.48	1.00	98.95	0.00	0.01	0.01	331	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	3.5	10.2	0.1	107.0	0.01	0.11	0.10	0.20	0.11	0.05	132.84	5.25	76.33	0.16	14.25	0.00	0.01	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0.4	0.0	15.4	64.1	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.02	18.76	10.15	15.54	1.51	56.54	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	545	18.9	33.0	59.2	610.3	0.15	2.32	0.23	3.48	0.21	0.16	178.05	52.01	235.65	3.96	351.57	3.77	0.04	0.02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9.7	9.3	20.9	206.6	0.19	5.60	0.33	2.27	0.11	0.10	41.37	40.16	117.54	2.50	606.69	6.61	0.04	0.00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.1	14.6	4.1	200.7	0.04	1.20	0.20	2.19	0.00	0.09	13.59	18.56	118.02	1.76	294.00	6.08	0.04	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.7	6.5	30.2	206.2	0.18	0.00	0.03	3.75	0.09	0.10	21.96	99.61	148.16	3.49	208.39	1.80	0.01	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	26.2	117.5	0.01	58.20	0.12	0.00	0.00	0.04	15.22	3.78	2.23	0.39	8.39	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
Итого за прием пищи:	805	33.8	31.3	107.3	850.9	0.42	65.01	0.67	8.21	0.20	0.32	92.15	162.12	385.95	8.14	1 117.47	14.48	0.09	0.00		
Всего за день:		52.7	64.3	166.5	1 461.1	0.57	67.33	0.91	11.68	0.41	0.48	270.20	214.13	621.60	12.10	1 469.03	18.25	0.14	0.02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6.9	9.8	32.7	247.4	0.09	0.78	0.06	0.61	0.11	0.17	161.11	34.89	160.59	0.68	266.50	14.38	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	12	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	14.4	92.2	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	107.10	13.72	74.36	0.16	152.67	9.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	460	16.8	21.1	47.1	448.8	0.13	1.51	0.17	0.70	0.11	0.37	532.21	59.11	384.95	1.14	445.57	23.38	0.02	0.01		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10.3	12.1	20.0	231.8	0.09	16.42	0.34	0.69	0.11	0.13	66.07	44.57	137.65	2.74	734.25	11.84	0.06	0.00	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17.5	23.3	7.3	308.6	0.07	0.77	0.09	0.37	0.13	0.14	43.94	24.73	167.72	1.88	242.47	7.62	0.09	0.02	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.4	7.2	36.0	222.5	0.03	0.00	0.04	0.41	0.13	0.02	10.42	22.86	69.99	0.51	51.42	0.70	0.02	0.01	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.24	1.55	0.00	0.00	0.97	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
Итого за прием пищи:	790	35.1	43.3	103.7	940.8	0.19	17.19	0.47	1.46	0.36	0.29	127.67	93.70	375.37	5.12	1 029.10	20.16	0.18	0.02		
Всего за день:		51.9	64.4	150.8	1 389.6	0.33	18.70	0.64	2.16	0.47	0.65	659.87	152.81	760.32	6.26	1 474.67	43.53	0.20	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	9.9	8.0	6.0	135.4	0.05	0.17	0.00	3.36	0.00	0.07	18.48	24.18	107.56	1.04	188.60	77.70	0.07	0.01	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5.0	7.7	29.7	209.2	0.17	13.91	0.05	0.32	0.11	0.17	80.53	42.11	133.68	1.62	1 054.3 ₄	13.90	0.05	0.00	335	2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2020
ПЕЧЕНЬЕ	33	2.5	3.2	24.6	137.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.57	6.60	29.70	0.69	36.30	0.00	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	523	17.4	19.0	85.6	583.8	0.25	14.08	0.05	3.68	0.11	0.25	118.97	74.62	274.83	3.35	1 280.0 ₂	91.60	0.11	0.01		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10.0	12.0	14.3	206.1	0.09	21.10	0.33	0.60	0.11	0.12	72.67	39.35	127.54	2.44	635.71	9.21	0.05	0.00	84	2008
ПЛОВ	250	11.7	17.8	24.5	305.2	0.05	1.76	0.31	4.79	0.00	0.08	23.96	31.80	134.48	1.76	291.61	5.63	0.05	0.00	265	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	26.2	117.5	0.01	58.20	0.12	0.00	0.00	0.04	15.22	3.78	2.23	0.39	8.39	0.00	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	760	26.0	30.6	90.9	748.7	0.16	81.06	0.77	5.40	0.11	0.24	111.86	74.93	264.24	4.59	935.70	14.83	0.10	0.00		
Всего за день:		43.4	49.6	176.5	1 332.4	0.40	95.14	0.82	9.08	0.21	0.49	230.83	149.54	539.07	7.94	2 215.7 ₂	106.43	0.21	0.02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	16.7	26.7	4.1	324.0	0.08	0.78	0.31	2.90	2.88	0.44	116.29	19.95	232.02	2.60	257.31	28.65	0.05	0.03		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0.4	0.0	10.6	44.7	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.02	18.67	10.15	15.54	1.51	56.39	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	430	24.1	35.6	14.7	477.9	0.09	1.65	0.41	2.99	2.88	0.55	398.96	40.60	397.56	4.41	340.09	28.65	0.06	0.04		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	4.4	18.0	121.4	0.09	7.30	0.22	0.30	0.08	0.06	26.25	27.09	62.68	1.03	519.37	4.87	0.03	0.00	91	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	13.0	17.9	27.6	324.5	0.17	12.15	0.96	0.81	0.12	0.17	58.13	53.40	177.20	2.47	936.12	12.95	0.12	0.01	302	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.24	1.55	0.00	0.00	0.97	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2020
Итого за прием пищи:	730	19.1	22.9	86.1	623.9	0.26	19.45	1.19	1.10	0.20	0.24	91.61	82.03	239.88	3.50	1 456.45	17.82	0.15	0.01		
Всего за день:		43.2	58.5	100.8	1 101.8	0.35	21.09	1.59	4.09	3.08	0.79	490.58	122.63	637.44	7.92	1 796.55	46.47	0.21	0.05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.8	13.4	21.5	254.6	0.14	10.92	0.31	2.78	0.00	0.14	25.71	41.66	153.96	2.47	921.50	10.99	0.07	0.00	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.01	1.25	0.00	0.00	0.00	0.01	5.75	3.50	6.00	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2020
ПЕЧЕНЬЕ	33	2.5	3.2	24.6	137.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.57	6.60	29.70	0.69	36.30	0.00	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	468	14.5	16.7	71.9	497.0	0.17	12.17	0.32	2.78	0.00	0.16	51.42	53.49	193.54	3.31	993.83	10.99	0.07	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	7.9	7.3	15.9	161.7	0.11	7.81	0.50	3.22	0.00	0.10	44.15	39.01	116.14	1.39	643.54	57.60	0.08	0.01	131/3	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.2	2.8	187.0	0.15	10.34	4.74	1.18	0.13	1.17	15.94	13.17	198.08	4.31	244.06	5.84	0.14	0.02	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6.7	7.1	30.2	211.3	0.18	0.00	0.03	3.77	0.10	0.10	23.32	99.79	148.40	3.49	208.55	1.80	0.01	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	26.2	117.5	0.01	58.20	0.12	0.00	0.00	0.04	15.22	3.78	2.23	0.39	8.39	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ ДАНИЛОВ	60	3.8	0.6	26.0	119.9	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	ту	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ ДАНИЛОВ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2020
Итого за прием пищи:	800	32.6	26.4	101.1	797.3	0.44	76.35	5.40	8.16	0.23	1.41	98.63	155.75	464.84	9.59	1 104.54	65.24	0.23	0.03		
Всего за день:		47.1	43.1	173.0	1 294.4	0.62	88.52	5.71	10.94	0.23	1.57	150.05	209.24	658.39	12.90	2 098.38	76.23	0.30	0.03		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	502,5	580,6	1622,6	13802,7	4.46	557.14	19.33	80.26	6.01	8.23	3 732.43	1 668.25	6 580.41	95.07	17 734.80	475.66	2.14	0.33	
Среднее значение за период	50.2	58.1	162.3	1 380.3	0.45	55.71	1.93	8.03	0.60	0.82	373.24	166.82	658.04	9.51	1 773.48	47.57	0.21	0.03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	37.9	47.5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ОВЗ	489	780