

Примерное рекомендуемое десятидневное меню для 1-4 классов (завтраки)
образовательных учреждений на 2023-2024 год

Сезон: осень (сентябрь, октябрь)
Возрастная категория: 7-11 лет

1 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
1-4.МАСЛО (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
1-4.ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
1-4.КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	220/0/10	7,9	13,4	35,6	295,2	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	189	2008
1-4.КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	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	382	2008
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
1-4.СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	530	23,4	35,1	75,4	714,0	0,07	0,06	0,22	1,67	1,04	0,22	177,62	19,85	176,65	1,69	114,15	8,05	0,03	0,02		
Второй завтрак																					
1-4.СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
1-4.ВАФЛИ	50	1,3	1,7	33,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,78	2,99	10,76	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
1-4.ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	3,1	2,7	72,6	349,6	0,02	9,60	0,00	1,20	0,00	0,02	46,18	24,59	43,16	7,02	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		26,5	37,7	148,0	1 063,5	0,09	9,66	0,22	2,87	1,04	0,23	223,80	44,44	219,81	8,71	354,15	10,05	0,03	0,02		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
1-4.САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60	1,0	3,1	7,7	62,2	0,01	2,70	0,00	1,35	0,00	0,02	25,49	13,54	26,79	0,87	194,54	4,73	0,01	0,00	52	2011
1-4.ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	32,1	16,5	0,5	279,9	0,09	21,59	0,15	0,48	0,00	0,00	69,58	40,79	259,12	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
1-4.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,9	36,0	210,9	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	309	2008
1-4.ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,3	0,1	16,4	67,0	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	431	2008
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	41,3	25,8	75,7	691,0	0,15	24,29	0,15	2,42	0,00	0,04	101,97	64,23	311,11	3,87	233,24	4,73	0,02	0,00		
Второй завтрак																					
1-4.СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
1-4.ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,2	172,2	0,02	9,60	0,00	1,20	0,00	0,02	41,40	21,60	32,40	6,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		43,1	26,8	114,9	863,2	0,17	33,89	0,15	3,62	0,00	0,05	143,37	85,83	343,51	10,39	473,24	6,73	0,02	0,00		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
1-4.ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,7	23,3	0,05	10,00	0,13	0,39	0,00	0,03	12,60	18,00	23,40	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00		
1-4.ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27,5	28,3	40,8	527,9	0,10	1,24	0,26	4,43	0,00	0,17	36,97	55,74	282,31	3,62	548,71	11,29	0,09	0,01	244	2011
1-4.ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	16,2	64,8	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	430	2008
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	580	31,8	28,8	80,7	710,7	0,20	11,24	0,40	5,61	0,00	0,22	58,77	86,94	339,31	5,32	890,31	13,29	0,10	0,01		
Второй завтрак																					
1-4.ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		32,6	29,6	100,3	799,5	0,20	19,24	0,40	6,81	0,00	0,22	87,57	101,34	359,11	9,32	890,31	13,29	0,10	0,01		

4 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
1-4.МАСЛО (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
1-4.СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
1-4.ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
1-4.ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ со сгущ.мол.	160/0/40	23,7	21,5	41,4	460,9	0,09	1,37	1,03	1,08	0,49	0,43	307,84	51,36	325,02	1,29	416,66	10,75	0,07	0,03	154	2012
1-4.ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	17,9	106,3	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,66	17,37	79,42	0,82	171,94	9,00	0,00	0,00	378	2011
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	38,5	42,6	74,7	845,0	0,19	1,98	1,26	2,75	1,53	0,76	602,12	88,58	581,08	3,79	702,74	27,80	0,10	0,04		
Второй завтрак																					
1-4.БАНАН	200	3,0	1,0	27,7	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	27,7	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		41,5	43,6	102,5	1 037,0	0,29	21,98	1,36	2,75	1,53	0,76	618,12	172,58	637,08	4,99	702,74	27,80	0,10	0,04		

5 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																					
1-4.ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,02	4,00	0,01	0,10	0,00	0,03	20,70	12,60	37,80	0,90	141,00	3,00	0,02	0,00		2008
1-4.ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/0/40	12,7	11,7	12,7	206,8	0,08	1,49	0,09	5,09	0,22	0,11	51,60	33,24	183,88	1,41	327,38	84,09	0,01	0,00	239	2011
1-4.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,7	2,8	11,4	78,1	0,06	5,55	0,02	0,13	0,04	0,06	24,89	16,24	46,00	0,66	408,14	4,56	0,02	0,00	312	2011
1-4.КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,8	1,5	7,7	52,4	0,02	15,06	0,04	0,67	0,00	0,03	43,17	14,30	29,30	0,86	182,33	2,76	0,01	0,00	321	2011
1-4.ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,3	0,1	16,4	67,0	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	431	2008
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	19,6	16,3	65,7	488,9	0,24	26,10	0,16	6,58	0,26	0,25	147,26	86,28	322,18	4,43	#####	94,41	0,06	0,01		
Второй завтрак																					
1-4.БАНАН	200	3,0	1,0	27,7	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	27,7	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		22,6	17,3	93,5	680,9	0,34	46,10	0,26	6,58	0,26	0,25	163,26	170,28	378,18	5,63	#####	94,41	0,06	0,01		

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																					
1-4.МАСЛО (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
1-4.СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
1-4.ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
1-4.КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,3	8,5	34,9	246,1	0,14	0,58	0,00	1,32	0,00	0,00	126,70	44,63	168,39	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
1-4.КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	200	3,0	2,4	20,2	115,4	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	379	2008
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	510	22,9	29,7	75,5	662,9	0,23	0,64	0,22	3,19	1,04	0,22	306,62	67,78	353,44	3,21	127,05	8,05	0,03	0,02		
Второй завтрак																					
1-4.ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	400	1,6	1,6	39,2	177,6	0,00	16,00	0,00	2,40	0,00	0,00	57,60	28,80	39,60	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	1,6	1,6	39,2	177,6	0,00	16,00	0,00	2,40	0,00	0,00	57,60	28,80	39,60	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		24,5	31,3	114,7	840,5	0,23	16,64	0,22	5,59	1,04	0,22	364,22	96,58	393,04	11,21	127,05	8,05	0,03	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
1-4.ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,02	4,00	0,01	0,10	0,00	0,03	20,70	12,60	37,80	0,90	141,00	3,00	0,02	0,00		2008
1-4.ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/0/40	17,7	25,1	2,6	306,9	0,11	16,20	0,14	4,32	0,00	0,00	73,80	34,20	259,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008
1-4.КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	7,0	38,4	250,1	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
1-4.ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	16,2	64,8	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	430	2008
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	610	29,5	32,4	74,6	706,5	0,21	20,20	0,18	5,31	0,00	0,05	112,40	82,70	400,20	3,90	179,70	3,00	0,02	0,00		
Второй завтрак																					
1-4.СОК ФРУКТОВЫЙ	400	1,9	0,4	39,2	166,8	0,03	3,20	0,00	0,00	0,00	0,03	25,20	14,40	25,20	5,04	480,00	4,00	0,00	0,00	442	2008
1-4.ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,2	37,4	208,9	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		
Итого за прием пищи:	450	5,8	5,6	76,6	375,8	0,03	3,20	0,00	0,00	0,00	0,03	25,20	14,40	25,20	5,04	480,00	4,00	0,00	0,00		
Всего за день:		35,2	38,0	151,2	1 082,3	0,24	23,40	0,18	5,31	0,00	0,08	137,60	97,10	425,40	8,94	659,70	7,00	0,02	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
1-4.САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	70	0,9	2,1	7,0	51,2	0,04	3,39	1,69	1,31	0,00	0,05	34,57	25,73	37,27	0,68	135,47	3,39	0,04	0,00	62	2011
1-4.ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	160	21,9	15,8	23,8	331,8	0,06	0,23	0,11	0,36	0,35	0,28	178,63	31,37	250,11	1,36	266,25	2,92	0,04	0,03	240	2012
1-4.ДЖЕМ	30	0,2	0,0	21,2	82,6	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	3,78	4,32	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00		
1-4.ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	17,9	106,3	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,66	17,37	79,42	0,82	171,94	9,00	0,00	0,00	378	2011
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	500	29,0	20,6	90,0	666,6	0,19	8,97	1,81	2,45	0,35	0,46	345,00	91,45	404,72	3,79	667,26	15,31	0,08	0,03		
Второй завтрак																					
1-4.ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
1-4.СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,2	172,2	0,02	9,60	0,00	1,20	0,00	0,02	41,40	21,60	32,40	6,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		30,8	21,6	129,2	838,8	0,21	18,57	1,81	3,65	0,35	0,48	386,40	113,05	437,12	10,31	907,26	17,31	0,08	0,03		

9 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
1-4.ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,7	23,3	0,05	10,00	0,13	0,39	0,00	0,03	12,60	18,00	23,40	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00		
1-4.ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ(говядина)	240	17,8	21,6	20,9	349,2	0,15	10,27	0,00	4,11	0,00	0,16	38,89	42,92	201,60	3,16	987,41	12,47	0,08	0,00	259	2008
1-4.ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,3	0,1	16,4	67,0	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	431	2008
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	590	22,3	22,1	61,1	534,2	0,26	20,27	0,14	5,29	0,00	0,22	60,69	74,12	258,60	4,86	#####	14,47	0,08	0,00		
Второй завтрак																					
1-4.СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
1-4.КОНФЕТЫ	60	1,6	2,6	49,4	226,8	0,01	0,00	0,00	0,13	0,00	0,06	43,80	6,60	34,80	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	10,3	
Итого за прием пищи:	260	2,6	2,8	69,0	310,2	0,02	1,60	0,00	0,13	0,00	0,08	56,40	13,80	47,40	2,52	291,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		24,9	24,9	130,0	844,4	0,28	21,87	0,14	5,42	0,00	0,29	117,09	87,92	306,00	7,38	#####	16,47	0,08	0,00		

10 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
1-4.САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	6,0	5,6	80,6	0,01	7,43	0,23	2,62	0,00	0,02	24,75	9,80	17,28	0,48	96,76	1,77	0,01	0,00	45	2011
1-4.ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/0/30	18,3	14,9	3,0	250,7	0,21	14,12	6,33	1,56	0,16	1,56	30,54	18,76	270,70	5,83	344,35	8,66	0,19	0,03	256	2011
1-4.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,9	36,0	210,9	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	309	2008
1-4.ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	16,2	64,8	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	430	2008
1-4.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	27,3	27,1	75,9	678,1	0,27	21,55	6,56	4,76	0,16	1,60	62,19	38,46	313,18	6,91	479,82	10,43	0,20	0,03		
Второй завтрак																					
1-4.БАНАН	200	3,0	1,0	27,7	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	27,7	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		30,3	28,1	103,6	870,1	0,37	41,55	6,66	4,76	0,16	1,60	78,19	122,46	369,18	8,11	479,82	10,43	0,20	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	312,1	298,8	1 188,0	8 920,1	2,42	252,90	11,38	47,36	4,36	4,20	2 319,63	1 091,59	3 868,44	84,98	7 311,81	211,53	0,72	0,17		
Среднее значение за период	31,2	29,9	118,8	892,0	0,24	25,29	1,14	4,74	0,44	0,42	231,96	109,16	386,84	8,50	731,18	21,15	0,07	0,02		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	30,1	55,9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Второй завтрак
1-4 кл (зв)	557	316