

Утверждено:

Директор МБОУ Гаврильцевская ООШ

Л.В. Галанина

"31" марта 2023 г.



Примерное 10-дневное меню

организации питания детей завтраками в возрасте 7-10 лет

в МБОУ Гаврильцевская ООШ

День 1

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
424	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0.176	0	0.1	0.24	22	0.008	4.8	0.012	76.8	1
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0.176	0	0.1	0.24	22	0.008	4.8	0.012	76.8	1
1	Бутерброд с сыром	40	4.964	9.37	9.748	144.29	0.039	0.063	0.1	0.069	0.394	132.6	0.001	11.254	0.003	85.44	0.558
	Масло сливочное	6,8/6,8	0.054	4.93	0.088	45.02	0.001	0.008	0	0.031	0.068	1.632	0	0.034	0	2.04	0.014
	Сыр Российский	14/13,2	3.33	4.24	0	52.27	0.006	0.043	0.1	0.038	0.066	126.368	0	4.62	0.002	66	0.144
	Пшеничный хлеб	20/20	1.58	0.2	9.66	47	0.032	0.012	0	0	0.26	4.6	0.001	6.6	0.001	17.4	0.4
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6.33	9.08	26.02	212.4	0.159	0.247	1.95	0.06	0.13	185.12	0.013	34.33	0.004	175.1	0.49
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	0.001	0.007	0	0.027	0.06	1.44	0	0.03	0	1.8	0.012
	Молоко	150/150	4.35	4.8	7.05	90	0.06	0.225	1.95	0.033	0	180	0.013	21	0.003	135	0.09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0.001	0.001	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0	0.18	0	0	0	0	0.018
	Рис	10/10	0.75	0.26	6.23	30.3	0.084	0.008	0	0	0.04	0.8	0	5	0.001	15	0.1
	Пшено	10/10	1.15	0.33	6.65	34.2	0.013	0.006	0	0	0.03	2.7	0	8.3	0	23.3	0.27
395	Кофейный напиток с молоком	200	3.59	3.43	16.83	111.79	0.02	0.075	0.6	0.022	0	60.6	0.009	14	0	30	0.09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3.5	3	4.7	63	0	0	0.6	0.022	0	0	0.009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,	0	0	11.1	42.14	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0.06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0.09	0.43	1.03	6.65	0.02	0.075	0	0	0	60	0	0	0	0	0.03
10	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	2.37	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
итого за приём:			22.334	26.75	64.278	590.98	0.294	0.579	2.65	0.251	1.154	407.22	0.032	74.284	0.021	393.44	2.738

510

День 2

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
17	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0.456	3.653	1.425	40.344	0.017	0.023	5.7	0.006	0.388	13.11	0.002	7.98	0	23.94	0.342
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3.596	0	32.364	0	0	0	0	0.331	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы грунтовые	63/57	0.456	0.057	1.425	7.98	0.017	0.023	5.7	0.006	0.057	13.11	0.002	7.98	0	23.94	0.342
86	Котлеты рыбные любительские	90	11.724	3.465	5.438	177.13	1.503	0.116	2.51	0.446	0.894	37.614	0.093	32.731	0.018	183.632	1.058
	Гречка	63,9/60,3	9.65	0.36	0	55.41	0.603	0.047	0.67	0.007	0.603	16.75	0.09	20.1	0.015	140.7	0.435
	Морковь, красная	22,5/18	0.23	0.02	1.24	19.1	0.9	0.014	1	0.4	0.08	10.2	0.001	7.6	0	11	0.14
	Масло сливочное	2,7/2,7	0.022	1.958	0.035	29.97	0	0.004	0	0.013	0.03	0.72	0	0.015	0	0.9	0.006
	Лук	9,7/5,6	0.11	0.02	0.62	16	0	0.002	0.84	0	0.017	2.604	0	1.176	0	4.872	0.067
	Вода питьевая	9/9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	9/9	1.143	1.035	0.063	26.93	0	0.044	0	0.026	0.06	5.5	0.002	1.2	0.003	19.2	0.25
	Пшеничный хлеб	7,2/7,2	0.569	0.072	3.48	29.72	0	0.005	0	0	0.104	1.84	0	2.64	0	6.96	0.16
56	Шоуре картофельное	150	3.402	4.63	19.979	135.22	0.149	0.837	22.586	0.029	0.147	62.32	0.009	31.249	0.001	102.845	1.024
	Картофель	175,5/110,	2.2	0.44	17.96	84.8	0.132	0.77	22.04	0.003	0.11	11.02	0.005	25.35	0	63.92	0.992
	Масло сливочное	3,75/3,75	0.03	2.72	0.049	24.8	0	0.004	0	0.017	0.037	0.9	0	0.019	0	1.125	0.007
	Молоко	42/42	1.172	1.47	1.97	25.62	0.017	0.063	0.546	0.009	0	50.4	0.004	5.88	0.001	37.8	0.025
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	30.22	123.06	0.006	0.002	0.04	0	0	3.12	0	0	0	0	0.12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0.56	0	10.26	43.26	0.006	0.002	0.04	0	0	2.52	0	0	0	0	0.06
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	19.96	79.8	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0.06
11	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0	0	0	10.5	0	0	0	0	1.17
	Ржаной хлеб	30/30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0	0	0	10.5	0	0	0	0	1.17
итого за приём:			18.122	12.108	67.862	530.054	1.729	1.002	30.836	0.481	1.429	126.664	0.104	71.96	0.019	310.417	3.714

530

День 3

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	P	Fe
1	Бутерброд с сыром	40	4.964	9.37	9.748	144.29	0.039	0.063	0.1	0.069	0.394	132.6	0.001	11.254	0.003	85.44	0.558
	Масло сливочное	6,8/6,8	0.054	4.93	0.088	45.02	0.001	0.008	0	0.031	0.068	1.632	0	0.034	0	2.04	0.014
	Сыр Российский	14/13,2	3.33	4.24	0	52.27	0.006	0.043	0.1	0.038	0.066	126.368	0	4.62	0.002	66	0.144
	Пшеничный хлеб	20/20	1.58	0.2	9.66	47	0.032	0.012	0	0	0.26	4.6	0.001	6.6	0.001	17.4	0.4
80	Запеканка творожная с изюмом	165	22.349	15.759	26.815	341.27	0.099	0.477	1.589	0.103	0.461	300.635	0.016	37.315	0.033	314.4	1.838
	Изюм	4,5/4,5	0.103	0.022	2.9	12.87	0.004	0.006	0.103	0	0.022	2.25	0	1.89	0	5.8	0.103
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.105	7.4	34.44	0.015	0.004	0	0	0.157	2.1	0	1.89	0	8.9	1.05
	Творог	105/103,5	17.28	9.3	2.07	164.56	0.041	0.279	0.517	0.057	0.207	169.7	0.009	23.8	0.03	227.7	0.414
	Масло сливочное	3/3	0.024	2.175	0.039	19.86	0	0.004	0	0.013	0.03	0.72	0	0.015	0	0.9	0.006
	Молоко	52,5/52,5	1.83	2.02	2.96	37.8	0.025	0.094	0.819	0.014	0	75.6	0.006	8.82	0.001	56.7	0.039
	Сахар	3/3	0	2.994	11.97	0	0	0	0	0	0	0.09	0	0	0	0	0.009
	Яйцо 1С	7,5/7,5	0.952	0.862	0.052	11.77	0.005	0.033	0	0.019	0.045	4.125	0.001	0.9	0.002	14.4	0.187
	Молоко сгущёное	15/15	1.08	1.275	8.4	48	0.009	0.057	0.15	0	0	46.05	0	0	0	0	0.03
132	Чай с сахаром	200	0.03	0.12	12.998	52.71	0	0.006	0.06	0	0	3.36	0	2.64	0	4.94	0.531
	Чай	0,6/0,6	0.03	0.12	0.024	0.84	0	0.006	0.06	0	0	2.97	0	2.64	0	4.94	0.492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12.974	51.87	0	0	0	0	0	0.39	0	0	0	0	0.039
140	Фрукты и ягоды свежие	100	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0.44	0	0.005	0.2	55	0.002	9	0	11	2.5
	Яблоко	113,7/100	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0.44	0	0.005	0.2	55	0.002	9	0	11	2.5
итого за приём:			40.043	36.749	50.261	695.27	0.208	0.986	1.749	0.177	1.055	491.595	0.019	60.209	0.036	415.78	5.427

505

День 4

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	P	Fe
19	Салат из помидоров и	60	0.587	4.29	2.203	50.584	0.027	0.022	10.302	0.043	0.63	10.897	0.001	3.707	0	20.136	0.447
	Лук	7,8/6,54	0.09	0.01	0.54	2.68	0.003	0.002	0.654	0	0.013	2.027	0	0.91	0	3.79	0.052
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4.2	0	37.76	0	0	0	0	0.387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы	21/19,98	0.16	0.02	0.5	2.8	0.006	0.008	1.998	0.002	0.02	4.59	0	2.797	0	8.39	0.12
	Томат	36/30,6	0.337	0.06	1.163	7.344	0.018	0.012	7.65	0.041	0.21	4.28	0.001	0	0	7.956	0.275
308	Фрикадельки из птицы или кролика	90	13.41	12.38	8.15	197.63	0.073	0.109	1.195	0.048	0.551	14.5	0.004	17.48	0.01	124.18	1.112
	Вода	20,25/20,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Курица, 1 категории	110,25/66,	12.08	12.21	0	157.97	0.046	0.099	1.195	0.048	0.332	10.62	0.004	11.91	0.009	109.5	0.774
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	16,88/16,8	1.33	0.17	8.15	39.66	0	0	0	0	0	3.88	0	5.57	0.001	14.68	0.338
	Соль поваренная пищевая	0,11/0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	Рагу овощное	180	4.564	6.024	21.861	161.108	0.159	0.651	40.872	0.903	0.391	124.601	0.013	51.361	0.001	143.826	1.746
	Капуста белокочанная	57,6/46,1	0.829	0.046	2.167	12.9	0.013	0.018	20.74	0.001	0.046	22.128	0.001	7.376	0	14.29	0.277
	Картофель	104,4/73,1	1.462	0.292	11.91	56.29	0.088	0.51	14.62	0.002	0.073	7.31	0.004	16.8	0	42.39	0.658
	Морковь, красная	54/43,2	0.4	0.043	3.11	14.69	0.026	0.03	2.54	0.864	0.173	22.03	0.002	16.42	0	23.76	0.3
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.043	3.915	0.07	35.748	0	0.006	0	0.024	0.054	1.296	0	0.027	0	1.62	0.01
	Лук	27/22,7	0.318	0	2.066	9.08	0.01	0.006	2.27	0	0.045	7.037	0.001	3.178	0	13.166	0.181
	Молоко	54/54	1.512	1.728	2.538	32.4	0.022	0.081	0.702	0.012	0	64.8	0.005	7.56	0.001	48.6	0.32
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	Компот из свежих фруктов	200	0.078	0.078	16.116	66.19	0.006	0.004	32.01	0.001	0.039	3.584	0	1.746	0	2.134	0.478
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14.37	57.46	0	0	0	0	0	0.48	0	0	0	0	0.048
	Яблоко	22/19,4	0.078	0.078	1.746	8.73	0.006	0.004	32.01	0.001	0.039	3.104	0	1.746	0	2.134	0.43
11	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0.	0.	0.	10.5	0.	0.	0.	0.	1.17
	Ржаной хлеб	30/30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0.	0.	0.	10.5	0.	0.	0.	0.	1.17
итого за приём:			20.619	23.132	59.13	529.812	0.319	0.81	84.379	0.995	1.611	164.082	0.018	74.294	0.011	290.276	4.953

560

День 5

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
9	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	0.17	4.809	2.01	49.91	0.02	0.021	24.204	0.005	0.482	17.15	0.001	7.83	0	17.98	0.302
	Капуста белокачанная	30/24	0.02	0.43	1.13	6.72	0.007	0.01	10.8	0.001	0.024	11.52	0.001	3.84	0	7.44	0.144
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4.2	0	37.76	0	0	0	0	0.387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы	19,2/18,24	0.02	0.15	0.46	2.55	0.005	0.007	1.824	0.002	0.018	4.19	0	2.55	0	7.66	0.109
	Перец сладкий свежий	19,2/14,4	0.13	0.029	0.42	2.88	0.008	0.004	11.58	0.002	0.053	1.44	0	1.44	0	2.88	0.049
105	Лифтели из говядины	100	17.65	16.475	5.649	241.93	0.082	0.166	1.23	0.026	0.581	17.693	0.007	25.039	0.002	188.05	2.764
	Масло сливочное	3/3	0.24	2.175	0.039	19.86	0	0.004	0	0.013	0.03	0.72	0	0.015	0	0.9	0.006
	Говядина (I категории)	93,4/85	15.81	13.6	0	185.3	0.051	0.127	0	0	0.34	7.65	0.006	18.7	0	159.8	2.295
	Лук	15/12,6	0.17	0.02	1.01	5.04	0.006	0.003	1.23	0	0.025	3.813	0	1.764	0	7.31	0.098
	Соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо IC	5/5	0.64	0.57	0.04	7.85	0.003	0.022	0	0.013	0.03	2.75	0.001	0.6	0.001	9.6	0.125
	Пшеничный хлеб	12/12	0.79	0.11	4.56	23.88	0.022	0.01	0	0	0.156	2.76	0	3.96	0.001	10.44	0.24
204	Макаронные изделия отварные	150	3.066	4.253	16.168	116.8	0	0.006	0	0.023	0.052	1.248	0	0.026	0	1.56	0.01
	Масло сливочное	5,2/5,2	0.042	3.77	0.068	34.4	0	0.006	0	0.023	0.052	1.248	0	0.026	0	1.56	0.01
	Вода	315/315	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	1,7/1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	52,5/52,5	3.024	0.483	16.1	82.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	Чай с сахаром	200	0.03	0.12	12.998	52.71	0	0.006	0.06	0	0	3.36	0	2.64	0	4.94	0.531
	Чай	0,6/0,6	0.03	0.12	0.024	0.84	0	0.006	0.06	0	0	2.97	0	2.64	0	4.94	0.492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12.974	51.87	0	0	0	0	0	0.39	0	0	0	0	0.039
11	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0	0	0	10.5	0	0	0	0	1.17
	Ржаной хлеб	30/30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0	0	0	10.5	0	0	0	0	1.17
итого за приём:			22.896	26.017	47.625	515.65	0.156	0.223	25.494	0.054	1.115	49.951	0.008	35.535	0.002	212.53	4.777

540

День 6

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.3	6.67	25.04	202.66	0.06	0.231	1.95	0.055	0.05	181.32	0.013	21.025	0.003	136.5	0.112
	Масло сливочное	5/5	3.08	0.06	0.08	28.3	0	0.006	0	0.022	0.05	1.2	0	0.025	0	1.5	0.01
	Молоко	150/150	4.8	4.35	7.05	90	0.06	0.225	1.95	0.033	0	180	0.013	21	0.003	135	0.09
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	0	0	0	0	0.12	0	0	0	0	0.012
	Макаронные изделия	20/20	0.42	2.26	13.92	68.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
397	Какао с молоком	200	4.21	4.61	17.07	125.56	0.012	0.151	0	0.027	0.007	32.504	0.011	26.545	0.002	124.54	0.761
	Вода	88,88/88,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0.54	0.33	0.23	6.42	0	0.004	0	0	0.007	2.84	0	9.435	0	14.54	0.488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122	3.67	4.28	5.74	77	0.012	0.147	0	0.027	0	29.33	0.011	17.11	0.002	110	0.24
	Сахарный песок	11,12/11,1	0	0	11.1	42.14	0	0	0	0	0	0.334	0	0	0	0	0.033
10	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	2.37	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
140	Фрукты и ягоды свежие	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	0.02	0.4	8	0	42	0.001	28	0.6
	Банан	142,9/100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	0.02	0.4	8	0	42	0.001	28	0.6
итого за приём:			16.38	12.05	74.51	483.92	0.16	0.45	11.95	0.102	0.847	228.724	0.025	99.47	0.008	315.14	2.073

530

День 7

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
40	Салат из моркови с яблоком	60	0.51	3.13	9.71	90.18	0.027	0.029	4.17	0.637	0.179	26.28	0.001	14.402	0	20.328	0.552

	Яблоки	29,34/25,8	0.1	0.1	2.53	12.13	0.023	0.027	2.58	0.001	0.052	19.89	0	2.322	0	2.838	0.273
	Морковь, красная	39,78/31,8	0.41	0.03	2.19	11.13	0.004	0.002	1.59	0.636	0.127	6.24	0.001	12.08	0	17.49	0.264
	Сахар	5/5	0	0	4.99	39.95	0	0	0	0	0	0.15	0	0	0	0	0.015
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
522	Жаркое по-домашнему	200	13.087	13.836	23.186	268.87	0.203	1.027	30.004	0.058	0.517	24.905	0.012	48.149	0	191.515	2.812
	Говядина 1 кат.	71,34/52,6	9.79	8.43	0	114.8	0.031	0.079	0	0	0.21	4.72	0.004	11.58	0	99	1.42
	Масло сливочное	6,66/6,66	0.053	4.83	0.086	44.09	0.001	0.008	0	0.03	0.067	1.6	0	0.033	0	1.998	0.013
	Картофель	178/133,34	2.67	0.53	21.73	102.67	0.16	0.933	26.67	0.004	0.133	13.33	0.007	30.668	0	77.34	1.2
	Лук репчатый	16/13,34	0.19	0.03	1.09	5.47	0.006	0.004	1.334	0	0.027	4.135	0	1.868	0	7.737	0.107
	Томат-пюре	8/8	0.384	0.016	0.28	1.84	0.005	0.003	2	0.024	0.08	1.12	0.001	4	0	5.44	0.072
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.
545	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.2	0.04	25.73	100.42	0.009	0.007	13.2	0.002	0.044	8.2	0	2.86	0	5.06	0.138
	Апельсин	22/22	0.2	0.04	1.78	9.46	0.009	0.007	13.2	0.002	0.044	7.48	0	2.86	0	5.06	0.066
	Вода	210/210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	24/24	0	0	23.95	90.96	0	0	0	0	0	0.72	0	0	0	0	0.072
11	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0.007	0.032	0	0	0	14	0	0	0	0	1.56
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0.007	0.032	0	0	0	14	0	0	0	0	1.56
итого за приём:		15,237	17,366	71,106	518,87	0,246	1,095	47,374	0,697	0,74	73,385	0,013	65,411	0,	216,903	5,062	

500

День 8

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	2.44	4.22	10.91	89.41	0.034	0.022	13.008	0.064	0.743	9.84	0.001	1.4	0	18.33	0.512
	Лук	12/10,08	0.14	0.02	0.83	4.13	0.005	0.003	1.008	0	0.02	3.12	0	1.4	0	5.85	0.08
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4.2	0	37.76	0	0	0	0	0.387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томат	56,4/48	2.3	0	10.08	47.52	0.029	0.019	12	0.064	0.336	6.72	0.001	0	0	12.48	0.432
102	Рагу из птицы	200	15.068	18.797	18.789	314.49	0.198	0.817	26.46	0.502	1.199	37.037	0.011	48.804	0.009	193.304	2.383
	Картофель	131/98	1.96	0.392	13.6	75.46	0.118	0.686	19.6	0.003	0.098	9.8	0.005	22.54	0	56.84	0.882
	Лук	14,8/12,3	0.172	0	1.119	4.92	0.006	0.003	1.23	0	0.025	3.813	0	1.722	0	7.134	0.098
	Морковь, красная	27/21,5	0.2	0.02	1.49	7.54	0.013	0.015	1.27	0.43	0.086	10.96	0.001	8.17	0	11.8	0.15
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0.19	0.02	1.25	6.05	0.004	0.001	0	0	0.032	0.324	0	0.792	0	2.07	0.022
	Масло растительное	6/6	0	5.99	0	53.94	0	0	0	0	0.553	0	0	0	0	0	0
	Курица 1 категории	98,4/67,1	12.21	12.34	0	159.65	0.047	0.1	1.21	0.048	0.335	10.74	0.004	12.08	0.009	110.7	1.07
	Томат-паста	7/7	0.336	0.035	1.33	6.93	0.01	0.012	3.15	0.021	0.07	1.4	0.001	3.5	0	4.76	0.161
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0	1	18.2	76	0.02	0.02	4	0	0.2	14	0.002	8	0	14	0.6
	Сок яблочный	200/200	0	1	18.2	76	0.02	0.02	4	0	0.2	14	0.002	8	0	14	0.6
11	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0.007	0.032	0	0	0	14	0	0	0	0	1.56
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0.007	0.032	0	0	0	14	0	0	0	0	1.56
итого за приём:		18,948	24,377	60,379	539,3	0,259	0,891	43,468	0,566	2,142	74,877	0,014	58,204	0,009	225,634	5,055	

500

День 9

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
58	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3.09	5.43	4.69	79.83	0.016	0.049	5.142	0.027	0.371	102.16	0	15.88	0.001	70.09	0.828
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0.276	0	0	0	0	0	0
	Свекла	61,98/48,6	0.73	0.05	4.28	20.41	0.01	0.02	4.86	0.001	0.049	18.37	0	12.64	0	24.79	0.7
	Сыр твердый	9,9/9	2.34	2.38	0.32	32	0.004	0.027	0.252	0.026	0.045	79.2	0	3.15	0.001	45	0.09
	Чеснок	0,38/0,3	0.02	0	0.09	0.45	0.002	0.002	0.03	0	0.001	4.59	0	0.09	0	0.3	0.038
261	Гуфтели рыбные тушёные	100	10.191	3.834	9.857	136.135	0.082	0.056	0.566	0.009	0.905	24.639	0.06	20.364	0.011	113.76	0.701

	Треска	55,5/43,7	8,4	0,315	0	39,225	0,047	0,037	0,525	0,004	0,393	13,125	0,059	13,11	0,01	91,77	0,341
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	10,8/10,8	0,853	0,108	5,21	28,38	0,017	0,006	0	0	0,14	2,484	0	3,564	0,001	9,369	0,216
	Вода	18,3/18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	4/4	0,424	0,052	2,712	16,24	0,01	0,003	0	0	0,072	0,96	0	1,76	0	4,6	0,084
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,497	0	28,47	0	0	0	0	0,23	0	0	0	0	0	0
	Сметана 10%	8,3/8,3	0,249	0,83	0,24	12,545	0,002	0,008	0,041	0,005	0,025	7,47	0,001	0,83	0	5,146	0,008
	Пшеничная мука, первого сорта	2,5/2,5	0,265	0,032	1,695	11,275	0,006	0,002	0	0	0,045	0,6	0	1,1	0	2,875	0,052
	Вода	25/25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
165.2	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,66	2,979	38,444	193,8	0,041	0,025	0	0,015	0,244	4,966	0	25,967	0,008	78,87	0,526
	Вода	109,7/109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая	51,9/51,9	3,633	0,519	38,4	171,3	0,041	0,021	0	0	0,21	4,15	0	25,95	0,008	77,85	0,519
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,027	2,46	0,044	22,5	0	0,004	0	0,015	0,034	0,816	0	0,017	0	1,02	0,007
118	Кисель витаминизированный	200	0	0	2,5	9,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Концентрат киселя	20/20	0	0	2,5	9,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	итого за приём:	18,921	12,603	66,291	473,825	0,193	0,154	5,708	0,051	1,52	142,265	0,06	62,211	0,02	262,72	3,225	

540

День 10

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
77	Омлет натуральный	180	14,483	18,045	5,77	277,82	0,104	0,565	1,404	0,282	0,594	180,396	0,028	25,947	0,03	271,62	2,326
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	108/108	3,01	3,78	5,07	77,58	0,04	0,162	1,404	0,024	0	129,6	0,01	15,12	0,002	97,2	0,065
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,043	3,915	0,07	47,44	0,001	0,007	0	0,024	0,054	1,296	0	0,027	0	1,62	0,011
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	90/90	11,43	10,35	0,63	152,8	0,063	0,396	0	0,234	0,54	49,5	0,018	10,8	0,028	172,8	2,25
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,012	0,151	0	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,1	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	2,37	0,27	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6	
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3
	Апельсин	142,9/100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3
	итого за приём:	21,263	23,825	42,34	503,08	0,204	0,764	61,404	0,317	1,191	253,8	0,042	75,392	0,034	445,26	3,987	

510

Химический состав за период (всего)																
№ п/п	Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
	Завтрак	214,763	214,977	603,782	5380,761	3,768	6,954	315,012	3,691	12,804	2012,563	0,335	676,97	0,16	3088,1	41,011
	Итого	214,763	214,977	603,782	5380,761	3,768	6,954	315,012	3,691	12,804	2012,563	0,335	676,97	0,16	3088,1	41,011

Химический состав за период (в среднем за день)																
№ п/п	Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		ска	В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р
	Завтрак	21.4763	21.4977	60.3782	538.0761	0.3768	0.6954	31.5012	0.3691	1.2804	201.2563	0.0335	67.697	0.016	308.81	4.1011
	Итого	21.476	21.498	60.378	538.076	0.377	0.695	31.501	0.369	1.28	201.256	0.034	67.697	0.016	308.81	4.101

Набор продуктов за период 7-10 лет

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории 7-10 лет	Ед.изм.	Брутто за весь	Нетто за весь	Стоимость руб
1	Апельсин	кг	0.165	0.122	19.80
2	Банан	кг	0.142	0.1	21.02
2	Говядина (I категории)	кг	0.165	0.138	94.30
3	Изюм	кг	0.005	0.005	0.81
4	Какао-порошок	кг	0.004	0.004	1.864
5	Капуста белокочанная	кг	0.088	0.07	1.76
6	Картофель	кг	0.589	0.415	11.49
7	Кофейный напиток	кг	0.003	0.003	1.107
8	Концентрат киселя	кг	0.02	0.02	4.674
9	Крупа манная	кг	0.01	0.01	0.40
10	Курица	кг	0.209	0.133	61.446
11	Лук	кг	0.103	0.086	5.15
12	Макаронные изделия	кг	0.072	0.072	3.17
13	Масло растительное	л	0.031	0.031	3.70
14	Масло сливочное	кг	0.064	0.064	50.688
15	Молоко сгущёное	кг	0.015	0.015	3.9
16	Молоко	л	0.9	0.9	64.17
17	Морковь	кг	0.146	0.116	3.50
18	Мука пшеничная	кг	0.008	0.008	0.26
19	Огурцы грунтовые	кг	0.103	0.095	22.66
20	Перец болгарский	кг	0.019	0.014	5.7
21	Помидоры свежие	кг	0.092	0.079	22.08
22	Пшено	кг	0.01	0.01	0.47
23	Ржаной хлеб	кг	0.18	0.18	8.71
24	Рис	кг	0.062	0.062	5.983
25	Сахар	кг	0.121	0.121	8.69
26	Свекла	кг	0.062	0.049	1.49
27	Сметана	кг	0.008	0.008	2.072
28	Сок фруктовый	л	0.2	0.2	12.1
29	Соль пищевая йодированная	кг	0.01	0.01	0.17
30	Сухофрукты (смесь)	кг	0.025	0.03	3.28
31	Сыр российский	кг	0.038	0.035	21.47
32	Творог	кг	0.105	0.103	37.34
33	Томат - паста	кг	0.015	0.015	1.43
34	Треска	кг	0.119	0.104	34.27
35	Хлеб пшеничный	кг	0.178	0.178	15.89
36	Чай	кг	0.001	0.001	0.47
37	Чеснок	кг	0.001	0.001	0.19
38	Яблоки	кг	0.165	0.145	14.52
39	Яйцо 1С	шт (яйца)	3з/4	0.152	33.06
итого за 10 дней					605.18
Стоимость одного дето - дня					60.52