



Примерное 10-ти дневное меню для
питания детей в возрасте 6,5 - 11 лет

Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №1

им. А.А. Курбаева

Надеждинского района Приморского края»

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,6	16,6	62,1	445,7	0,30	0,80	0,20	2,30	189,90	90,80	301,80	2,80				
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00				
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,8	0,00	1,00	0,00	0,00	11,90	4,30	4,90	0,50				
Итого за прием пищи:	510	17,2	28,1	91,8	690,8	0,40	1,90	0,27	3,20	299,10	110,50	388,90	4,10				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ	60	1,0	3,0	5,3	53,1	0,00	10,30	0,00	1,40	26,90	8,00	14,90	0,60				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,0	11,1	18,8	219,9	0,30	4,80	0,20	4,40	39,50	37,40	121,70	2,50				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	12,7	15,8	7,2	222,0	0,00	0,90	0,10	1,60	12,90	15,20	107,30	1,10				
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1,0	2,4	4,1	48,2	0,00	0,90	0,00	0,00	15,30	5,00	16,90	0,20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	850	34,9	37,4	110,4	926,4	0,46	16,90	0,33	9,20	124,50	89,30	334,60	6,10				
Всего за день:		52,1	65,5	202,2	1 617,2	0,86	18,80	0,60	12,40	423,60	199,80	723,50	10,20				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,5	9,7	49,6	305,4	0,00	0,00	0,10	0,20	1,30	0,00	1,30	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	0,00	11,90	30,20	0,70			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,8	0,00	1,00	0,00	0,00	11,90	0,00	4,30	4,90	0,50			
Итого за прием пищи:	500	11,9	15,5	84,1	514,2	0,10	1,00	0,10	1,00	21,50	0,00	16,20	36,40	1,20			
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60	0,60			
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	0,4	16,6	105,7	0,10	7,30	0,30	0,20	35,20	26,90	58,20	1,10	1,10			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	22,2	30,9	42,7	537,8	0,10	2,00	0,30	6,00	28,60	48,90	240,60	2,20	2,20			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90	0,90			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	35,6	31,7	104,5	844,1	0,30	15,30	0,60	7,30	96,50	100,90	361,80	4,80	4,80			
Всего за день:		47,5	47,2	188,6	1 358,3	0,40	16,30	0,70	8,30	118,00	117,10	398,20	6,00	6,00			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества															
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг															
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,8	12,7	39,9	313,7	0,30	0,60	0,10	3,60	140,20	106,30	228,30	3,30															
ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	55	6,8	6,2	0,4	84,4	0,00	0,00	0,10	1,10	25,90	5,30	85,10	1,10															
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08															
Итого за прием пищи:	505	22,1	22,2	76,0	591,2	0,40	0,70	0,20	5,50	267,80	131,32	402,24	6,28															
Обед																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	6,8	31,4	0,00	1,20	1,10	0,40	26,80	19,90	28,80	0,50															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,9	2,7	53,9	280,9	0,20	4,80	0,20	1,60	31,30	27,00	101,60	2,10															
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	240	16,2	34,8	17,8	453,3	0,40	34,80	0,10	2,80	95,70	50,90	181,90	3,20															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90															
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00															
Итого за прием пищи:	800	30,6	37,9	122,2	957,8	0,70	40,80	1,40	5,80	172,70	114,50	350,10	6,70															
Всего за День:		52,7	60,1	198,2	1 549,0	1,10	41,50	1,60	11,30	440,50	245,82	752,34	12,98															

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В2, мг	В6, мг	В12, мкг
Завтрак																
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,1	20,7	3,5	276,1	0,10	0,30	0,50	2,90	125,80	20,00	258,70	3,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08			
Итого за прием пищи:	500	23,1	26,8	41,6	497,6	0,20	0,30	0,50	3,80	138,40	31,92	302,14	5,68			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,5	9,4	12,8	159,8	0,00	8,80	0,20	2,30	55,30	29,00	81,70	1,70			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	0,03	0,00	0,03	0,30	10,96	25,90	77,69	0,60			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	10,1	3,2	174,6	0,10	9,20	4,10	3,20	20,30	12,60	181,10	3,90			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	25,5	24,5	98,8	740,2	0,23	24,00	4,33	6,90	119,26	92,60	403,49	7,70			
Всего за день:		48,6	51,3	140,4	1 237,8	0,43	24,30	4,83	10,70	257,66	124,52	705,63	13,38			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,7	11,9	39,2	312,5	0,10	0,10	0,10	1,40	220,10	18,90	147,50	1,30			
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00			
Итого за прием пищи:	550	15,4	20,9	84,5	589,8	0,20	4,10	0,17	2,90	249,20	42,32	198,24	5,08			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,00	24,90	0,20	3,00	33,10	18,50	24,80	0,90			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,8	8,9	16,4	168,6	0,10	6,90	0,20	2,50	54,70	29,80	99,80	1,60			
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,0	5,1	11,6	100,5	0,10	10,20	0,50	0,30	37,20	24,20	53,40	1,10			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (СОСОБЫЕ)	90	12,8	17,7	10,3	252,1	0,10	0,30	0,00	1,80	13,70	20,50	122,80	1,90			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	30,0	120,0	0,00	6,00	0,00	0,10	6,00	2,00	6,00	0,10			
Итого за прием пищи:	840	25,5	38,1	96,0	831,8	0,40	48,30	0,90	8,70	155,10	109,90	344,60	6,50			
Всего за день:		40,9	59,0	180,5	1 421,6	0,60	52,40	1,07	11,60	404,30	152,22	542,84	11,58			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества															
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг															
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,5	10,3	40,2	276,2	0,00	0,50	0,10	0,40	103,70	30,00	126,60	0,50															
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	100	13,7	15,5	28,5	306,9	0,00	12,00	0,00	130,10	69,20	10,90	90,80	0,50															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08															
Итого за прием пищи:	540	22,4	26,1	104,4	739,8	0,10	12,50	0,10	131,30	186,60	57,12	256,24	2,78															
Обед																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	6,8	31,4	0,00	1,20	1,10	0,40	26,80	19,90	28,80	0,50															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,3	5,0	19,0	161,3	0,30	4,80	0,20	2,10	43,30	37,70	116,10	2,40															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,2	36,8	207,5	0,10	0,00	0,20	1,20	31,40	11,10	44,60	1,10															
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,0	17,1	3,0	227,9	0,10	0,60	0,10	1,00	22,90	12,60	108,30	1,00															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90															
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00															
Итого за прием пищи:	810	34,5	26,7	109,3	820,3	0,60	6,60	1,60	5,70	143,30	98,00	335,60	5,90															
Всего за день:		56,9	52,8	213,7	1 560,1	0,70	19,10	1,70	137,00	329,90	155,12	591,84	8,68															

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,3	15,6	2,5	207,5	0,10	0,20	0,40	2,10	94,20	15,00	194,10	2,20				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,10	2,40	0,00	0,70	10,80	11,30	33,50	0,40				
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08				
Итого за прием пищи:	460	19,4	24,3	42,1	462,5	0,30	2,60	0,47	3,70	119,70	42,52	268,44	4,38				
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60				
СВЕКОЛЬНИК	250	2,5	6,0	14,7	123,8	0,10	9,30	0,10	2,40	46,10	31,40	59,90	1,80				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	21,2	23,7	19,6	382,4	0,10	27,30	0,10	0,70	95,90	43,80	206,00	2,90				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	780	26,4	30,0	69,8	660,9	0,20	42,60	0,20	3,80	170,50	94,30	313,80	5,80				
Всего за день:		45,8	54,3	111,9	1 123,4	0,50	45,20	0,67	7,50	290,20	136,82	582,24	10,18				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	200	8,4	9,8	47,5	313,1	0,20	0,80	0,00	0,80	168,60	44,60	189,40	1,10			
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,8	0,00	1,00	0,00	0,00	11,90	4,30	4,90	0,50			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00			
Итого за прием пищи:	550	12,1	18,7	86,7	567,4	0,30	5,80	0,07	2,30	204,20	68,00	236,40	4,30			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,7	1,4	40,4	0,00	5,70	0,00	1,60	13,10	8,00	24,00	0,60			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	9,6	9,4	148,6	0,00	13,00	0,20	2,30	51,90	26,10	81,70	1,60			
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	5,1	33,3	243,4	0,50	0,00	0,00	6,60	64,90	58,10	146,10	4,50			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР. ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,3	14,5	8,1	199,7	0,00	0,30	0,00	0,50	53,70	10,40	83,00	0,70			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	1000	34,8	33,3	122,3	932,3	0,61	22,00	0,20	12,40	207,50	121,30	376,60	9,30			
Всего за день:		46,9	52,0	209,0	1 499,7	0,91	27,80	0,27	14,70	411,70	189,30	612,00	13,60			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Ческая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	14,9	12,7	29,7	295,9	0,00	0,60	0,50	2,50	139,90	29,50	178,60	1,00			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,3	6,6	51,7	0,00	0,10	0,00	0,00	27,30	3,50	20,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08			
Итого за прием пищи:	500	19,7	15,4	76,8	527,2	0,10	0,70	0,50	3,50	183,00	52,22	245,04	2,98			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,60	19,40	11,50	22,60	0,70			
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	7,3	7,3	20,2	175,8	0,10	6,80	0,20	1,60	29,90	27,60	96,20	1,50			
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	240	16,2	34,8	17,8	453,3	0,40	34,80	0,10	2,80	95,70	50,90	181,90	3,20			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	14,90	37,80	0,90			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	28,1	46,1	86,6	877,4	0,60	43,90	0,30	7,00	163,90	106,70	337,50	6,30			
Всего за день:		47,8	61,5	163,4	1 404,6	0,70	44,60	0,80	10,50	346,90	158,92	582,54	9,28			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг												
Завтрак																									
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	6,2	10,0	31,2	237,8	0,00	0,60	0,50	0,90	120,00	17,80	103,20	0,40												
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70												
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90												
БЛИНЧИКИ	100	5,2	8,1	29,3	210,0	0,10	0,00	0,00	1,50	17,60	7,50	43,80	0,60												
Итого за прием пищи:	550	20,5	24,3	104,5	717,2	0,20	1,20	0,50	3,20	345,40	68,20	322,80	2,70												
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,4	8,6	12,6	149,8	0,00	8,80	0,20	2,30	51,60	28,70	79,30	1,70												
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	6,7	21,0	156,7	0,20	10,10	0,10	0,30	41,30	29,50	82,70	1,20												
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,4	20,2	11,9	282,9	0,00	0,50	0,10	2,60	36,30	21,20	133,80	1,90												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70												
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,00												
Итого за прием пищи:	790	25,4	35,9	92,9	797,7	0,31	28,40	0,40	6,50	156,30	101,70	354,20	7,10												
Всего за день:		45,9	60,2	197,4	1 514,9	0,51	29,60	0,90	9,70	501,70	169,90	677,00	9,80												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	485,2	563,9	1 805,3	14 286,6	6,71	319,60	13,14	233,70	3 524,46	1 649,52	6 168,13	105,68		
Среднее значение за период	48,5	56,4	180,5	1 428,7	0,67	31,96	1,31	23,37	352,45	164,95	616,81	10,57		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	35,5	50,9											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	517	827