

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3 с Огоньки  
\_\_\_\_\_ В.Н. Калинина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

## ***Перспективное меню*** **(десятидневное) 1-4 классы-1** **МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

**Общий статус подписи:**

Подпись верна

**Сертификат:**

01908447002EВ0ААВ04FE46870721E7897

**Владелец:**

Калинина, Вероника Николаевна, ДИРЕКТОР, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д.18, С ОГОНЬКИ, 65 Сахалинская область, RU, ogonkiselo@mail.ru, 651000980046, 1026500551164, 06261574455, 6510005455

**Издатель:**

Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152

**Срок действия:**

Действителен с: 27.06.2023 15:10:23 UTC+11  
Действителен до: 27.09.2024 15:20:23 UTC+11

**Дата и время создания ЭП:**

19.07.2023 12:19:53 UTC+11

**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		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		
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.7	14.9	12.7	224.0	0.00	0.03	0.00	0.14	0.00	230.85	147.06	11.97	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.7	0.5	23.9	114.8	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	20.46	28.63	7.29	0.68	43.84	0.53	0.01	0.01	202.1	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	12.2	13.5	2.2	179.4	0.40	0.05	0.12	0.09	0.32	31.22	120.97	13.00	1.29	127.78	6.22	0.01	0.07		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>28.1</b>	<b>32.7</b>	<b>82.8</b>	<b>753.1</b>	20.92	0.22	0.29	0.27	0.32	425.96	414.24	75.75	7.75	934.91	19.75	0.02	0.10		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.7	1.4	40.3	5.70	0.02	0.02	0.01	0.00	13.11	24.01	7.98	0.57	80.37	1.71	0.00	0.01	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.7	7.2	10.7	124.2	8.29	0.05	0.08	0.23	0.00	50.07	58.70	24.00	1.19	345.42	5.91	0.00	0.02	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.8	28.2	35.6	479.3	1.84	0.10	0.16	0.29	0.00	25.77	220.29	43.01	2.07	299.22	7.59	0.03	0.15	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27.8</b>	<b>39.4</b>	<b>85.0</b>	<b>808.3</b>	15.83	0.23	0.29	0.53	0.00	107.81	349.80	92.79	5.01	799.01	15.21	0.03	0.18		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.9</b>	<b>72.1</b>	<b>167.8</b>	<b>1 561.4</b>	36.75	0.45	0.58	0.80	0.32	533.77	764.04	168.54	12.76	<sup>1</sup> 733.9 <sub>2</sub>	34.96	0.05	0.28		

**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		
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	170	7.2	10.9	32.9	258.4	0.42	0.16	0.12	0.05	0.12	104.45	179.11	56.54	1.54	253.43	9.72	0.00	0.02	173	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	12.1	50.1	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	10.76	4.10	3.69	0.35	20.07	0.00	0.00	0.00	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>9.5</b>	<b>17.6</b>	<b>88.3</b>	<b>553.5</b>	<b>18.35</b>	<b>0.21</b>	<b>0.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.12</b>	<b>146.21</b>	<b>220.21</b>	<b>79.73</b>	<b>4.34</b>	<b>428.50</b>	<b>10.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.8	5.7	4.3	80.0	2.05	0.01	0.05	0.03	0.00	95.79	64.33	13.01	0.72	151.34	3.49	0.00	0.01	31	2012
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.1	5.9	14.1	137.7	3.59	0.14	0.08	0.18	0.06	28.86	80.65	27.12	1.62	389.74	3.88	0.00	0.03	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.11	0.07	0.17	41.66	83.58	29.52	1.20	747.33	8.22	0.00	0.04	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12.6	9.6	11.8	183.8	0.19	0.12	0.09	0.02	0.00	16.79	131.61	26.07	1.13	221.92	26.40	0.02	0.21	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	25.0	103.6	20.00	0.01	0.01	0.01	0.00	16.95	7.43	8.85	0.30	88.84	0.25	0.00	0.00	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29.4</b>	<b>43.6</b>	<b>96.2</b>	<b>896.2</b>	<b>37.00</b>	<b>0.48</b>	<b>0.38</b>	<b>0.46</b>	<b>0.23</b>	<b>213.45</b>	<b>425.00</b>	<b>122.77</b>	<b>6.75</b>	<b>1 673.37</b>	<b>43.36</b>	<b>0.02</b>	<b>0.29</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.9</b>	<b>61.3</b>	<b>184.4</b>	<b>1 449.7</b>	<b>55.35</b>	<b>0.69</b>	<b>0.53</b>	<b>0.56</b>	<b>0.35</b>	<b>359.66</b>	<b>645.21</b>	<b>202.50</b>	<b>11.09</b>	<b>2 101.87</b>	<b>54.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.32</b>		

### 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23.7	17.1	32.2	383.5	0.32	0.07	0.34	0.11	0.21	230.00	276.56	34.21	1.01	241.99	2.90	0.02	0.04	223	2011
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25.8</b>	<b>18.2</b>	<b>65.8</b>	<b>536.9</b>	10.32	0.12	0.37	0.12	0.21	254.30	307.76	48.41	4.31	538.39	4.90	0.02	0.05		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.1	1.6	37.0	3.33	0.01	0.01	0.00	0.00	13.97	16.94	8.06	0.38	84.28	0.27	0.00	0.00	21	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	3.5	7.1	8.3	111.2	6.49	0.06	0.06	0.18	0.00	36.06	53.53	18.20	0.87	223.81	3.65	0.00	0.02	98	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	80	11.6	21.8	10.0	282.4	0.00	0.11	0.07	0.00	0.00	10.28	116.22	20.74	1.85	221.49	4.09	0.00	0.03	269	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.00	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23.0</b>	<b>41.8</b>	<b>98.5</b>	<b>861.9</b>	10.82	0.27	0.17	0.36	0.00	94.17	321.49	95.80	5.08	603.58	8.01	0.00	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.7</b>	<b>59.9</b>	<b>164.3</b>	<b>1 398.9</b>	21.14	0.39	0.54	0.48	0.21	348.47	629.25	144.21	9.39	1 141.97	12.91	0.02	0.10		

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.1	5.7	54.0	15.60	0.02	0.00	0.19	0.00	21.60	16.20	10.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.7	0.5	23.9	114.8	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	20.46	28.63	7.29	0.68	43.84	0.53	0.01	0.01	202.1	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	10.5	18.9	7.0	239.8	0.07	0.05	0.11	0.04	0.15	14.89	113.89	18.83	1.28	186.89	5.02	0.00	0.03	271	2011
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	12.1	50.1	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	10.76	4.10	3.69	0.35	20.07	0.00	0.00	0.00	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16.9</b>	<b>23.4</b>	<b>69.4</b>	<b>558.1</b>	21.60	0.16	0.16	0.23	0.15	90.51	191.82	54.61	5.17	424.20	6.55	0.01	0.05		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.7	2.8	48.5	11.38	0.04	0.02	0.07	0.00	10.13	18.92	10.48	0.57	150.83	1.30	0.00	0.00	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ	200	8.9	2.3	13.8	111.5	6.88	0.09	0.14	0.16	0.00	24.07	51.02	21.89	0.91	484.96	4.64	0.00	0.02	106	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.4	27.3	23.4	425.8	12.49	0.19	0.23	0.58	0.00	42.02	238.47	54.51	3.06	999.44	14.33	0.02	0.16	289	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>34.0</b>	<b>33.9</b>	<b>85.8</b>	<b>787.8</b>	32.75	0.39	0.42	0.81	0.00	93.62	359.21	106.88	6.72	1708.03	20.27	0.02	0.18		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.0</b>	<b>57.3</b>	<b>155.2</b>	<b>1345.8</b>	54.35	0.55	0.58	1.04	0.15	184.13	551.03	161.49	11.89	2132.23	26.82	0.03	0.23		

**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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.2	22.0	136.0	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	2.01	40.87	12.73	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17.6	7.9	6.2	184.3	11.89	0.20	1.37	5.34	0.20	58.82	267.38	20.03	5.13	333.99	11.11	0.02	0.16	к/к	к/к
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23.1</b>	<b>13.0</b>	<b>62.7</b>	<b>482.4</b>	<b>77.87</b>	<b>0.29</b>	<b>1.43</b>	<b>5.39</b>	<b>0.20</b>	<b>117.24</b>	<b>377.15</b>	<b>60.62</b>	<b>7.60</b>	<b>633.71</b>	<b>14.90</b>	<b>0.02</b>	<b>0.19</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.4	4.4	4.1	62.0	7.84	0.03	0.06	0.06	0.13	15.83	31.45	10.21	0.64	188.95	2.85	0.00	0.01	34	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.4	6.6	8.8	108.8	6.89	0.06	0.08	0.18	0.00	33.80	54.90	19.18	0.86	322.57	3.97	0.00	0.02	99	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25.5	25.7	0.3	334.0	1.20	0.08	0.19	0.10	0.00	21.86	215.93	23.83	2.11	286.36	8.76	0.03	0.17	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>37.7</b>	<b>46.6</b>	<b>91.8</b>	<b>936.3</b>	<b>16.93</b>	<b>0.27</b>	<b>0.36</b>	<b>0.52</b>	<b>0.13</b>	<b>105.35</b>	<b>437.08</b>	<b>102.02</b>	<b>5.59</b>	<b>871.88</b>	<b>15.58</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.8</b>	<b>59.6</b>	<b>154.5</b>	<b>1 418.7</b>	<b>94.80</b>	<b>0.56</b>	<b>1.79</b>	<b>5.91</b>	<b>0.33</b>	<b>222.59</b>	<b>814.23</b>	<b>162.64</b>	<b>13.19</b>	<b>1 505.5<sub>9</sub></b>	<b>30.48</b>	<b>0.05</b>	<b>0.39</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11.9	14.7	34.5	319.2	0.08	0.08	0.09	0.08	0.11	245.63	157.53	18.54	1.22	89.55	0.76	0.02	0.02	204	2011
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15.1</b>	<b>15.6</b>	<b>68.7</b>	<b>483.0</b>	75.16	0.18	0.15	0.19	0.11	296.37	216.41	49.80	3.22	479.82	3.97	0.02	0.04		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0.9	6.1	2.6	69.0	15.60	0.02	0.00	0.02	0.00	15.60	22.20	12.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	6.4	6.5	14.9	144.9	5.08	0.12	0.09	0.21	0.00	44.69	117.85	31.04	1.59	460.71	3.45	0.00	0.05	102	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	9.8	14.8	7.0	200.1	0.07	0.05	0.09	0.04	0.15	14.17	96.33	17.29	1.21	188.58	4.39	0.00	0.03	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24.5</b>	<b>38.9</b>	<b>98.3</b>	<b>842.3</b>	21.75	0.28	0.21	0.47	0.15	100.32	354.18	102.13	5.26	723.29	7.84	0.00	0.08		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.6</b>	<b>54.6</b>	<b>167.0</b>	<b>1 325.4</b>	96.91	0.46	0.36	0.66	0.26	396.69	570.59	151.93	8.48	<sup>1</sup> 203.1 1	11.81	0.02	0.12		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	4.6	25.9	167.9	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	12.32	135.52	90.86	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	9.9	18.4	8.5	240.4	0.39	0.06	0.08	0.10	0.12	64.40	106.89	12.62	0.91	114.57	3.80	0.01	0.05	316	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	13.5	55.5	1.03	0.00	0.01	0.00	0.00	12.18	4.96	4.32	0.42	23.64	0.00	0.00	0.00	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18.2</b>	<b>24.0</b>	<b>69.9</b>	<b>571.5</b>	12.40	0.26	0.15	0.13	0.12	125.45	301.49	130.77	7.21	395.93	6.59	0.01	0.07		
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.2	75.6	5.54	0.03	0.02	0.16	0.00	19.75	23.23	11.21	0.49	154.40	1.56	0.00	0.01	51	2008
СУП ИЗ М/КАПУСТЫ	200	4.3	7.3	7.7	114.2	3.91	0.06	0.11	0.22	0.20	30.48	69.72	40.93	3.14	452.31	5.13	0.00	0.08	95	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.11	0.07	0.17	41.66	83.58	29.52	1.20	747.33	8.22	0.00	0.04	128	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ ( СВИНИНА)	100	25.5	65.5	12.5	742.8	1.51	0.60	0.17	0.16	0.00	40.42	254.59	42.42	2.69	558.92	12.11	0.00	0.10	257	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>36.7</b>	<b>96.3</b>	<b>82.7</b>	<b>1 346.7</b>	21.13	0.87	0.44	0.61	0.37	151.17	477.92	141.88	8.70	1 986.96	27.02	0.00	0.23		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.8</b>	<b>120.3</b>	<b>152.6</b>	<b>1 918.2</b>	33.53	1.13	0.59	0.74	0.49	276.62	779.41	272.65	15.91	2 382.89	33.61	0.01	0.30		



**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
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.1	5.7	54.0	15.60	0.02	0.00	0.19	0.00	21.60	16.20	10.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.2	22.0	136.0	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	2.01	40.87	12.73	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	14.8	7.5	2.6	138.1	0.55	0.09	0.10	0.06	0.00	149.62	223.96	40.98	0.76	309.37	105.90	0.01	0.45	238	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.85	7.76	3.88	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>20.1</b>	<b>15.9</b>	<b>64.9</b>	<b>485.7</b>	26.15	0.17	0.13	0.29	0.00	197.88	312.79	78.39	5.19	605.77	107.90	0.01	0.46		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИЯМИ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.9	3.7	6.6	71.4	0.56	0.02	0.04	0.18	0.04	16.60	30.66	8.07	0.40	65.17	1.38	0.00	0.01	100	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	30.35	42.87	10.91	1.02	65.76	0.79	0.01	0.01	202.1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.4	17.5	4.4	236.8	1.62	0.06	0.10	0.26	0.00	27.65	141.14	23.37	2.19	356.23	7.28	0.00	0.05	246	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>27.3</b>	<b>22.2</b>	<b>85.2</b>	<b>652.5</b>	5.18	0.22	0.20	0.44	0.04	107.26	275.87	68.55	5.15	645.76	9.45	0.01	0.07		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.4</b>	<b>38.1</b>	<b>150.1</b>	<b>1 138.2</b>	31.33	0.39	0.33	0.73	0.04	305.14	588.66	146.94	10.34	<sup>1</sup> 251.5 <sub>3</sub>	117.35	0.02	0.53		

**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		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
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.7	14.9	12.7	224.0	0.00	0.03	0.00	0.14	0.00	230.85	147.06	11.97	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	180	4.3	9.4	20.1	182.7	0.44	0.07	0.11	0.05	0.13	94.60	97.18	22.28	0.53	161.12	8.44	0.00	0.00	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16.1</b>	<b>27.6</b>	<b>67.5</b>	<b>594.7</b>	<b>5.96</b>	<b>0.15</b>	<b>0.26</b>	<b>0.21</b>	<b>0.13</b>	<b>455.88</b>	<b>355.82</b>	<b>73.74</b>	<b>3.91</b>	<b>523.41</b>	<b>18.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	11.09	20.56	9.71	0.57	125.73	1.43	0.00	0.00	24	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.7	6.6	12.9	126.2	7.34	0.07	0.07	0.22	0.00	41.24	64.71	26.18	1.28	444.13	6.43	0.00	0.03	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23.6	26.4	24.7	431.7	12.90	0.19	0.21	0.03	0.00	41.28	260.33	55.67	4.12	1 262.76	15.71	0.00	0.10	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>30.9</b>	<b>37.3</b>	<b>86.2</b>	<b>806.1</b>	<b>32.26</b>	<b>0.37</b>	<b>0.33</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>108.81</b>	<b>383.80</b>	<b>105.96</b>	<b>8.17</b>	<b>1 885.62</b>	<b>24.69</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.0</b>	<b>64.9</b>	<b>153.7</b>	<b>1 400.8</b>	<b>38.22</b>	<b>0.52</b>	<b>0.59</b>	<b>0.51</b>	<b>0.13</b>	<b>564.69</b>	<b>739.62</b>	<b>179.70</b>	<b>12.08</b>	<b>2 409.03</b>	<b>43.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>		

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	22.0	38.6	3.1	449.4	0.31	0.08	0.58	0.46	2.98	303.08	346.84	25.50	3.04	260.32	28.19	0.05	0.07	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.3	0.1	13.2	53.9	2.61	0.00	0.00	0.00	0.00	6.96	8.70	4.35	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>24.9</b>	<b>45.4</b>	<b>57.4</b>	<b>744.4</b>	74.92	0.15	0.61	0.52	2.98	356.04	399.54	50.35	4.66	457.32	30.19	0.05	0.09		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	53.9	8.83	0.01	0.02	0.15	0.00	23.87	16.58	9.16	0.48	99.80	1.72	0.00	0.00	35	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3.5	6.2	14.0	127.0	6.14	0.07	0.06	0.18	0.00	45.98	72.01	24.68	1.14	447.11	4.56	0.00	0.03	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.3	5.4	5.9	114.6	3.34	0.08	0.09	0.40	0.00	43.22	154.38	43.03	0.96	404.26	93.54	0.01	0.40	229	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	25.0	103.4	19.60	0.01	0.01	0.01	0.00	16.60	7.28	8.67	0.29	87.08	0.25	0.00	0.00	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21.5</b>	<b>21.5</b>	<b>101.2</b>	<b>688.8</b>	37.91	0.25	0.21	0.79	0.00	143.07	358.05	120.54	4.65	1 111.0 5	100.07	0.01	0.43		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.4</b>	<b>66.9</b>	<b>158.6</b>	<b>1 433.2</b>	112.83	0.40	0.82	1.31	2.98	499.11	757.59	170.89	9.31	1 568.3 7	130.26	0.06	0.52		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	490,5	654,8	1608,2	14390,2	575.21	5.54	6.71	12.74	5.26	3 690.87	6 839.63	1 761.49	114.44	17 430.51	495.41	0.28	2.93
Среднее значение за период	49.0	65.5	160.8	1 439.0	57.52	0.55	0.67	1.27	0.53	369.09	683.96	176.15	11.44	1 743.05	49.54	0.03	0.29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	41.0	45.4														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	541	759