ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ
РУКОВОДИТЕЛЬ ЦО
"ШОПШИНСКАЯ СШ" А.С. Жигалов
Приказ №01-17/148 от 12.10.26

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9.3	11.8	0.0	145.6	0.02	0.28	0.13	0.12	0.00	0.12	352.00	14.00	200.00	0.40	35.20	0.00	0.01	0.01	15	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	200	5.2	5.0	22.0	154.0	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	103	2010
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	5.9	10.6	42.1	287.8	0.05	0.52	0.06	0.42	0.15	0.13	111.58	31.74	133.46	0.51	191.95	9.62	0.02	0.01	174	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	180	0.7	0.7	17.6	84.6	0.05	18.00	0.01	1.13	0.00	0.04	28.80	14.40	19.80	3.96	500.40	3.60	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**680**	**24.9**	**29.6**	**107.4**	**803.0**	0.18	18.80	0.20	1.67	0.15	0.31	501.88	66.64	385.76	5.37	773.55	13.22	0.05	0.02		
Обед																					
*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.7	12.1	110.3	0.04	7.95	0.22	2.30	0.00	0.05	50.10	23.49	47.35	1.17	335.86	5.92	0.02	0.00	82	2011
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	11.8	19.6	1.5	228.9	0.11	0.10	0.00	2.34	0.03	0.08	11.58	15.19	108.67	1.51	225.64	5.08	0.04	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.6	4.8	42.2	239.0	0.08	0.00	0.01	2.21	0.05	0.02	35.77	12.80	50.83	1.19	77.72	0.93	0.01	0.02	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**23.9**	**31.0**	**93.7**	**752.3**	0.30	8.09	0.23	7.51	0.08	0.19	119.65	65.58	253.37	6.01	724.28	13.61	0.07	0.02		
Всего за день:		**48.8**	**60.6**	**201.1**	**1 555.3**	0.48	26.89	0.43	9.18	0.23	0.50	621.53	132.22	639.13	11.38	1 497.83	26.83	0.12	0.04		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.9	3.7	5.4	59.2	0.01	2.75	0.02	1.72	0.00	0.02	15.85	10.78	22.23	0.66	167.17	3.34	0.01	0.00	75	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12.1	10.5	3.0	154.6	0.06	0.21	0.01	4.28	0.09	0.10	20.62	26.22	130.01	0.89	220.32	99.81	0.10	0.02	234	2011
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	8.4	26.9	199.8	0.15	13.10	0.05	0.38	0.15	0.13	51.14	37.72	105.22	1.54	959.28	10.36	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**580**	**20.9**	**24.1**	**75.9**	**605.1**	0.28	16.10	0.08	6.38	0.24	0.28	110.11	87.02	297.38	4.33	1 418.63	113.51	0.15	0.02		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.9	16.9	133.0	0.08	6.71	0.21	2.27	0.00	0.06	34.07	26.12	60.54	1.00	487.09	4.92	0.03	0.00	96	2011
ПЛОВ	150	17.1	17.5	26.8	333.1	0.07	1.80	0.18	2.84	0.00	0.11	24.93	36.76	178.30	2.37	386.56	7.43	0.06	0.00	265	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**23.0**	**24.3**	**81.6**	**640.2**	0.22	8.55	0.39	5.77	0.00	0.21	81.20	76.98	285.36	5.51	958.71	14.03	0.09	0.00		
Всего за день:		**43.9**	**48.4**	**157.5**	**1 245.3**	0.50	24.65	0.47	12.15	0.24	0.49	191.31	164.00	582.74	9.84	2 377.34	127.54	0.24	0.02		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0.2	0.0	0.7	4.1	0.01	1.20	0.00	0.03	0.00	0.01	6.21	3.78	11.34	0.27	42.30	0.90	0.00	0.00	71	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	14.0	17.5	4.1	230.2	0.06	0.68	0.03	2.73	0.00	0.12	39.10	19.47	134.91	1.23	216.84	4.96	0.08	0.00	295	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	6.3	46.6	261.3	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	34.12	33.43	91.34	0.70	67.53	0.91	0.03	0.01	304	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	15.0	62.6	0.00	1.62	0.00	0.00	0.00	0.01	14.37	4.90	5.69	0.46	29.76	0.00	0.00	0.00	377	2011
ПРЯНИКИ, ВАФЛИ, ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.50	4.50	25.00	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
* БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**25.7**	**27.7**	**129.6**	**872.2**	0.21	3.50	0.07	3.23	0.12	0.20	108.80	72.58	300.78	3.56	437.93	6.77	0.11	0.01		
Обед																					
ЙОГУРТ	95	2.7	2.4	4.3	53.7	0.03	0.67	0.02	0.00	0.00	0.16	114.00	13.30	90.25	0.00	138.70	0.00	0.02	0.00		2008
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.8	8.8	97.9	0.05	12.19	0.21	2.25	0.00	0.05	50.24	21.06	44.23	0.98	315.38	4.34	0.02	0.00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	7.1	20.4	8.2	251.1	0.15	1.24	0.02	2.58	0.00	0.06	35.67	14.52	82.98	0.88	201.67	5.62	0.03	0.00	278	2011
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	8.4	26.9	199.8	0.15	13.10	0.05	0.38	0.15	0.13	51.14	37.72	105.22	1.54	959.28	10.36	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**885**	**19.3**	**37.9**	**85.8**	**775.0**	0.45	27.24	0.30	5.87	0.15	0.44	272.87	100.44	367.90	5.52	1 700.09	22.00	0.11	0.00		
Всего за день:		**45.0**	**65.6**	**215.4**	**1 647.2**	0.66	30.74	0.37	9.10	0.27	0.64	381.67	173.02	668.68	9.08	2 138.02	28.77	0.22	0.01		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.50	0.05	0.12	0.00	0.01	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2011
*ГУЛЯШ	100	10.8	28.8	2.7	313.5	0.26	0.98	0.01	2.15	0.00	0.08	18.03	17.79	107.93	1.26	259.11	5.50	0.05	0.00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.6	4.8	42.2	239.0	0.08	0.00	0.01	2.21	0.05	0.02	35.77	12.80	50.83	1.19	77.72	0.93	0.01	0.02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
* БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	230	3.5	1.2	48.3	220.8	0.09	23.00	0.06	0.00	0.00	0.12	18.40	96.60	64.40	1.38	800.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**790**	**25.0**	**36.4**	**139.4**	**988.9**	0.51	31.48	0.13	4.48	0.05	0.25	94.36	141.49	263.46	4.63	1 271.43	7.03	0.06	0.02		
Обед																					
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.7	146.3	0.17	4.60	0.20	4.05	0.00	0.06	41.61	32.84	78.39	1.94	468.41	4.32	0.03	0.00	102	2011
ШНИЦЕЛЬ	100	11.6	30.5	4.1	337.0	0.27	0.12	0.00	2.52	0.00	0.10	34.69	21.70	131.19	1.41	262.54	7.04	0.04	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.9	6.1	44.7	272.6	0.26	0.00	0.02	5.46	0.08	0.15	25.85	146.35	217.88	5.14	307.17	2.66	0.02	0.00	302.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**30.9**	**42.9**	**105.4**	**930.0**	0.77	4.76	0.22	12.69	0.08	0.35	124.35	214.99	473.98	10.63	1 123.18	15.70	0.09	0.00		
Всего за день:		**55.9**	**79.3**	**244.8**	**1 918.9**	1.28	36.24	0.35	17.17	0.13	0.60	218.71	356.48	737.44	15.26	2 394.61	22.73	0.15	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	30	0.4	0.0	3.5	16.1	0.02	1.44	0.72	0.18	0.00	0.02	14.72	10.94	15.84	0.29	57.65	1.44	0.02	0.00	62	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/30	26.6	17.5	42.4	441.5	0.06	0.44	0.07	2.02	0.09	0.29	213.53	33.28	276.38	1.18	230.97	1.34	0.04	0.03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.91	5.80	7.42	0.74	25.71	0.00	0.00	0.00	376	2011
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	7.3	7.5	59.5	334.6	0.08	0.04	0.05	0.30	0.26	0.06	24.94	10.66	65.66	0.71	99.62	2.86	0.01	0.02	430	2011
ФРУКТ	230	2.1	0.5	18.6	98.9	0.09	138.00	0.02	0.51	0.00	0.07	78.20	29.90	52.90	0.69	453.10	4.60	0.05	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**36.6**	**25.5**	**134.1**	**932.2**	0.25	139.96	0.86	3.01	0.35	0.45	344.30	90.58	418.20	3.61	867.05	10.24	0.12	0.05		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0.3	4.9	1.6	51.6	0.01	0.71	0.20	2.19	0.00	0.01	23.75	7.49	11.98	0.24	43.64	0.85	0.01	0.00	111	2011
*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14.1	15.8	14.6	257.1	0.11	7.58	0.01	2.65	0.00	0.13	23.95	32.18	154.11	2.42	741.13	9.61	0.06	0.00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
* БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**18.1**	**21.6**	**54.1**	**482.8**	0.19	8.33	0.21	5.50	0.00	0.18	69.90	53.77	212.61	4.80	869.83	12.14	0.07	0.00		
Всего за день:		**54.7**	**47.1**	**188.2**	**1 415.0**	0.44	148.29	1.07	8.51	0.35	0.63	414.20	144.35	630.81	8.41	1 736.88	22.38	0.19	0.05		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9.3	11.8	0.0	145.6	0.02	0.28	0.13	0.12	0.00	0.12	352.00	14.00	200.00	0.40	35.20	0.00	0.01	0.01	15	2011
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	6.0	10.8	33.5	255.7	0.09	0.52	0.06	0.78	0.15	0.12	114.04	32.44	132.80	0.76	202.04	10.05	0.01	0.00	175	2011
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	180	0.7	0.7	17.6	84.6	0.05	18.00	0.01	1.13	0.00	0.04	28.80	14.40	19.80	3.96	500.40	3.60	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**680**	**23.1**	**27.9**	**103.3**	**764.9**	0.26	19.32	0.22	2.03	0.15	0.41	615.75	86.37	472.99	6.02	953.25	22.65	0.04	0.01		
Обед																					
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.7	146.3	0.17	4.60	0.20	4.05	0.00	0.06	41.61	32.84	78.39	1.94	468.41	4.32	0.03	0.00	102	2011
ШНИЦЕЛЬ	100	11.6	30.5	4.1	337.0	0.27	0.12	0.00	2.52	0.00	0.10	34.69	21.70	131.19	1.41	262.54	7.04	0.04	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.6	4.8	42.2	239.0	0.08	0.00	0.01	2.21	0.05	0.02	35.77	12.80	50.83	1.19	77.72	0.93	0.01	0.02	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**27.6**	**41.6**	**102.9**	**896.4**	0.59	4.76	0.21	9.44	0.05	0.22	134.27	81.44	306.93	6.68	893.73	13.97	0.08	0.02		
Всего за день:		**50.7**	**69.5**	**206.2**	**1 661.3**	0.85	24.08	0.43	11.47	0.20	0.63	750.02	167.81	779.92	12.70	1 846. 98	36.62	0.12	0.03		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.2	4.1	7.4	71.9	0.02	11.76	0.20	1.77	0.00	0.03	35.05	12.39	22.76	0.67	132.97	2.29	0.01	0.00	45	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	7.1	20.1	11.1	259.3	0.15	1.10	0.02	2.60	0.00	0.05	25.14	15.32	80.35	0.91	185.66	4.55	0.03	0.00	279	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.0	8.9	27.0	204.8	0.15	13.11	0.06	0.39	0.16	0.13	53.87	38.02	107.20	1.54	963.20	10.59	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	180	0.7	0.5	18.5	84.6	0.04	9.00	0.00	0.65	0.00	0.05	34.20	21.60	28.80	3.60	279.00	1.80	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**17.0**	**35.1**	**104.6**	**812.1**	0.42	35.01	0.28	5.41	0.16	0.29	170.76	99.63	279.03	7.96	1 632.69	19.23	0.10	0.00		
Обед																					
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.8	8.8	97.9	0.05	12.19	0.21	2.25	0.00	0.05	50.24	21.06	44.23	0.98	315.38	4.34	0.02	0.00	88	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	33.3	23.2	43.3	524.2	0.08	0.64	0.10	2.44	0.12	0.45	336.90	46.77	387.30	1.08	335.64	3.68	0.06	0.04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
* ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**38.9**	**29.9**	**90.0**	**796.2**	0.20	12.87	0.31	5.35	0.12	0.54	409.34	81.93	478.05	4.20	736.08	9.70	0.08	0.04		
Всего за день:		**55.9**	**65.0**	**194.6**	**1 608.3**	0.62	47.88	0.59	10.76	0.28	0.83	580.10	181.56	757.08	12.16	2 368.77	28.93	0.18	0.04		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.00	0.00	0.03	0.00	0.01	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.01	0.00	71	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	14.0	17.5	4.1	230.2	0.06	0.68	0.03	2.73	0.00	0.12	39.10	19.47	134.91	1.23	216.84	4.96	0.08	0.00	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.6	4.8	42.2	239.0	0.08	0.00	0.01	2.21	0.05	0.02	35.77	12.80	50.83	1.19	77.72	0.93	0.01	0.02	203	2011
ПРЯНИКИ, ВАФЛИ, ПЕЧЕНЬЕ	50	2.0	17.5	27.0	275.0	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**26.8**	**41.3**	**114.7**	**939.9**	0.21	3.72	0.04	4.97	0.05	0.18	104.27	48.77	238.26	3.96	408.72	6.79	0.10	0.02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	1.7	2.7	13.3	85.2	0.08	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	27.84	22.18	50.72	0.91	464.21	4.55	0.03	0.00	103	2011
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	12.0	16.0	0.7	194.9	0.03	0.06	0.05	0.65	0.27	0.10	19.77	12.44	109.70	1.45	222.27	6.65	0.03	0.00	283	2011
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	10.5	93.2	0.05	31.89	0.10	0.29	0.08	0.07	83.93	28.75	57.98	1.77	369.15	5.84	0.02	0.00	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	93	2010
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**705**	**20.7**	**23.5**	**75.7**	**599.7**	0.23	38.55	0.35	2.81	0.35	0.25	152.29	73.60	261.82	5.53	1 115.70	18.72	0.08	0.00		
Всего за день:		**47.5**	**64.8**	**190.4**	**1 539.6**	0.44	42.27	0.39	7.78	0.40	0.43	256.56	122.37	500.08	9.49	1 524.42	25.51	0.18	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.50	0.05	0.12	0.00	0.01	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2011
ГУЛЯШ	100	10.8	28.8	2.7	313.5	0.26	0.98	0.01	2.15	0.00	0.08	18.03	17.79	107.93	1.26	259.11	5.50	0.05	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.9	6.1	44.7	272.6	0.26	0.00	0.02	5.46	0.08	0.15	25.85	146.35	217.88	5.14	307.17	2.66	0.02	0.00	302.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	230	3.5	1.2	48.3	220.8	0.09	23.00	0.06	0.00	0.00	0.12	18.40	96.60	64.40	1.38	800.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**790**	**28.5**	**37.7**	**137.4**	**1 005.6**	0.69	31.52	0.14	7.73	0.08	0.39	88.98	279.04	437.93	9.32	1 525.54	8.76	0.07	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.7	12.1	110.3	0.04	7.95	0.22	2.30	0.00	0.05	50.10	23.49	47.35	1.17	335.86	5.92	0.02	0.00	82	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12.1	10.5	3.0	154.6	0.06	0.21	0.01	4.28	0.09	0.10	20.62	26.22	130.01	0.89	220.32	99.81	0.10	0.02	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.0	8.9	27.0	204.8	0.15	13.11	0.06	0.39	0.16	0.13	53.87	38.02	107.20	1.54	963.20	10.59	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**21.6**	**26.0**	**80.0**	**643.8**	0.32	21.31	0.29	7.63	0.25	0.32	146.79	101.83	331.08	5.74	1 604.44	118.00	0.16	0.02		
Всего за день:		**50.1**	**63.7**	**217.4**	**1 649.4**	1.01	52.83	0.43	15.36	0.33	0.71	235.77	380.87	769.01	15.06	3 129.98	126.76	0.23	0.02		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	20	0.6	0.7	1.2	13.2	0.02	0.76	0.00	0.25	0.01	0.01	3.86	3.63	10.86	0.12	19.05	0.00	0.00	0.00	131	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17.8	24.4	3.3	304.5	0.07	0.26	0.32	2.90	3.08	0.47	116.74	18.42	240.98	2.73	259.04	30.88	0.06	0.03	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	15.0	62.6	0.00	1.62	0.00	0.00	0.00	0.01	14.37	4.90	5.69	0.46	29.76	0.00	0.00	0.00	377	2011
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	11.6	11.2	30.8	269.8	0.07	0.20	0.02	1.98	0.09	0.06	19.73	16.47	105.31	1.55	193.75	4.01	0.03	0.01	420	2017
Итого за прием пищи:	**510**	**30.2**	**36.3**	**50.3**	**650.1**	0.16	2.84	0.34	5.13	3.18	0.55	154.70	43.42	362.84	4.86	501.60	34.89	0.09	0.04		
Обед																					
ЙОГУРТ	95	2.7	2.4	4.3	53.7	0.03	0.67	0.02	0.00	0.00	0.16	114.00	13.30	90.25	0.00	138.70	0.00	0.02	0.00		2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.5	5.3	7.2	91.4	0.03	0.65	0.03	0.04	0.03	0.13	135.30	15.14	90.98	0.13	183.25	11.25	0.00	0.00	120	2011
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	13.8	35.1	19.5	450.1	0.38	9.40	0.41	4.13	0.00	0.16	37.95	46.46	176.69	2.44	869.39	11.82	0.09	0.00	263	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**795**	**23.7**	**43.7**	**68.9**	**769.3**	0.51	10.76	0.46	4.83	0.03	0.49	309.45	89.00	404.44	4.71	1 276.40	24.75	0.11	0.00		
Всего за день:		**53.9**	**80.0**	**119.2**	**1 419.4**	0.67	13.60	0.80	9.96	3.21	1.04	464.15	132.42	767.28	9.57	1 778.00	59.64	0.20	0.04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	506,4	644,0	1934,8	15659,7	6.95	447.47	5.33	111.44	5.64	6.50	4 114.02	1 955.10	6 832.17	112.95	20 792.83	505.71	1.83	0.29
Среднее значение за период	50.6	64.4	193.5	1 566.0	0.70	44.75	0.53	11.14	0.56	0.65	411.40	195.51	683.22	11.30	2 079.28	50.57	0.18	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	37.0	50.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ДВУХРАЗОВОЕ	680	752