

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ
 РУКОВОДИТЕЛЬ ЦО
 "ШОПШИНСКАЯ СШ" Жигалов



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг		F, мкг	Br, мкг
Завтрак																				
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.08	0.80	0.88	0.12	18.70	3.84	61.44	0.80	56.00	8.00	0.02	0.01	2011
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	5.9	9.9	42.2	281.9	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
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6.8	14.3	59.6	394.5	0.09	0.02	0.00	3.40	0.00	0.03	17.05	10.75	54.94	0.68	96.37	0.99	0.01	0.02	425
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	580	23.9	32.6	123.5	911.9	0.25	1.94	0.19	4.62	1.03	0.63	393.03	78.23	459.34	2.29	663.92	18.61	0.09	0.04	
Обед																				
*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	6.0	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
ШНИЦЕЛЬ	100	12.2	30.3	7.1	350.1	0.28	0.12	0.00	2.52	0.00	0.11	36.85	26.29	147.17	1.77	279.04	7.04	0.05	0.00	268
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	175/5	6.6	4.3	42.0	233.1	0.08	0.00	0.02	1.40	0.08	0.02	35.83	12.73	50.79	1.20	77.52	0.92	0.01	0.02	203
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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	24.3	41.5	99.1	867.6	0.47	8.11	0.24	6.88	0.08	0.22	144.98	76.61	291.83	6.28	777.48	15.56	0.08	0.02	
Всего за день:		48.2	74.1	222.6	1 779.5	0.72	10.05	0.43	11.50	1.11	0.85	538.01	154.84	751.17	8.57	1 441.40	34.17	0.17	0.06	

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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
*ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10.8	28.8	2.7	313.5	0.26	0.98	0.01	2.15	0.00	0.08	11.41	17.39	106.58	1.21	258.93	5.50	0.05	0.00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	175/5	6.6	4.3	42.0	233.1	0.08	0.00	0.02	1.40	0.08	0.02	35.83	12.73	50.79	1.20	77.52	0.92	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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:	560	21.4	34.6	90.5	759.1	0.41	2.18	0.03	3.58	0.08	0.13	71.41	42.20	201.21	3.18	425.95	7.32	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
*ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	17.1	17.8	25.3	329.4	0.06	0.36	0.16	2.78	0.00	0.10	26.89	34.24	176.41	2.25	323.32	6.86	0.06	0.00	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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:	665	26.5	24.1	81.9	649.8	0.30	5.00	0.36	7.49	0.00	0.20	90.70	81.18	301.32	6.33	876.79	12.86	0.09	0.00		
Всего за день:		47.9	58.7	172.4	1 408.9	0.71	7.18	0.39	11.07	0.08	0.33	162.11	123.38	502.53	9.51	1 302.74	20.18	0.15	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	14.7	17.3	7.1	243.3	0.08	0.68	0.03	2.73	0.00	0.13	41.26	24.06	150.88	1.59	233.34	4.96	0.08	0.00	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.3	7.6	44.1	261.9	0.04	0.00	0.04	0.50	0.15	0.03	13.62	28.82	84.82	0.59	63.15	0.86	0.03	0.01	171.2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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:	545	23.0	26.4	91.8	696.7	0.18	0.72	0.07	3.23	0.15	0.19	77.38	65.18	275.62	3.42	368.35	5.82	0.11	0.01		
Обед																					
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	6.0	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	20.9	8.2	250.4	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	8.3	26.9	198.4	0.15	13.10	0.05	0.38	0.15	0.13	49.15	37.61	104.82	1.52	959.22	10.36	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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:	805	16.6	36.1	81.5	719.2	0.42	26.57	0.28	5.87	0.15	0.28	156.88	87.03	277.25	5.50	1 561.33	22.00	0.09	0.00		
Всего за день:		39.6	62.5	173.3	1 415.9	0.60	27.29	0.35	9.10	0.30	0.47	234.26	152.21	552.87	8.92	1 929.68	27.82	0.20	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	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	11.5	10.3	6.0	162.3	0.08	0.13	0.01	4.37	0.00	0.07	32.78	42.30	175.43	1.22	310.38	99.00	0.42	0.01	234	2011
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	9.2	26.9	206.7	0.15	13.10	0.05	0.38	0.15	0.13	49.15	37.61	104.82	1.52	959.22	10.36	0.04	0.00	128	2011
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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:	595	20.3	24.7	78.9	619.7	0.30	16.02	0.08	6.47	0.15	0.25	120.28	102.99	342.40	4.64	1 508.63	112.70	0.47	0.01		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4.2	8.7	17.1	164.2	0.08	6.71	0.21	2.33	0.00	0.07	38.49	28.20	77.98	1.22	525.14	6.09	0.04	0.00	96	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175/5/30	13.5	13.6	42.0	346.4	0.09	0.21	0.12	1.49	0.08	0.11	299.83	23.23	200.79	1.50	103.92	0.92	0.02	0.03	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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:	725	21.4	23.2	97.0	684.7	0.24	6.96	0.33	4.48	0.08	0.22	360.52	65.53	325.29	4.86	714.12	8.69	0.06	0.03		
Всего за день:		41.7	47.9	175.9	1 304.4	0.54	22.98	0.41	10.95	0.23	0.47	480.80	168.52	667.69	9.50	2 222.75	121.39	0.53	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	2.5	5.6	40.1	220.6	0.03	0.16	0.01	2.02	0.09	0.03	19.66	10.27	39.56	0.95	84.07	1.34	0.01	0.00	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.68	3.82	3.71	0.37	13.31	0.00	0.00	0.00	376	2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8.0	8.4	57.2	335.8	0.09	0.00	0.01	1.84	0.13	0.05	19.84	11.44	66.87	0.78	99.18	2.26	0.02	0.02	422	2011	
Итого за прием пищи:	520	11.0	14.0	110.7	612.4	0.14	1.62	0.74	4.04	0.22	0.11	64.90	36.47	125.98	2.39	254.21	5.04	0.05	0.02			
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	18.65	31.86	153.03	2.38	740.98	9.61	0.06	0.00	259	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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:	665	18.1	21.6	54.1	482.8	0.19	8.33	0.21	5.50	0.00	0.18	64.60	53.45	211.53	4.76	869.68	12.14	0.07	0.00			
Всего за день:		29.1	35.6	164.8	1 095.2	0.33	9.95	0.95	9.54	0.22	0.29	129.50	89.92	337.51	7.15	1 123.89	17.18	0.12	0.02			

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		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																					
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	5.9	11.1	33.6	258.3	0.09	0.52	0.06	0.78	0.15	0.12	114.70	32.48	132.94	0.76	202.06	10.05	0.01	0.00	175	2011
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	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
Итого за прием пищи:	500	22.3	26.8	85.9	677.1	0.21	1.32	0.21	0.90	0.15	0.37	587.61	72.01	453.33	2.06	452.87	19.05	0.02	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
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	12.2	18.7	6.2	241.2	0.12	0.09	0.00	2.24	0.03	0.08	14.68	21.81	128.98	2.01	240.94	4.84	0.04	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	175/5	6.6	4.8	42.0	237.2	0.08	0.00	0.02	1.40	0.08	0.02	35.83	12.73	50.79	1.20	77.52	0.92	0.01	0.02	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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	28.2	29.8	104.8	798.8	0.44	4.73	0.22	8.35	0.11	0.20	114.32	81.48	304.68	7.29	871.93	11.76	0.08	0.02		
Всего за день:		50.5	56.6	190.7	1 475.9	0.65	6.05	0.43	9.25	0.26	0.57	701.93	153.49	758.01	9.35	1 324.80	30.81	0.10	0.03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ИЗ СВИНИНЫ	100	10.8	28.8	2.7	313.5	0.26	0.98	0.01	2.15	0.00	0.08	11.41	17.39	106.58	1.21	258.93	5.50	0.05	0.00	260	2011
*КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.9	9.6	44.7	304.7	0.26	0.00	0.04	5.57	0.15	0.14	23.71	146.18	218.10	5.11	307.85	2.66	0.02	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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:	575	25.0	40.0	89.1	816.9	0.60	8.52	0.10	7.84	0.15	0.26	61.82	181.87	372.40	7.86	725.64	8.76	0.07	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	6.0	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	11.5	10.3	6.0	162.3	0.08	0.13	0.01	4.37	0.00	0.07	32.78	42.30	175.43	1.22	310.38	99.00	0.42	0.01	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.0	8.7	27.1	203.2	0.15	13.11	0.06	0.39	0.16	0.13	51.88	37.90	106.79	1.52	963.14	10.59	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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	21.0	25.9	83.1	649.9	0.34	21.23	0.29	7.72	0.16	0.29	156.96	117.79	376.09	6.05	1 694.44	117.19	0.48	0.01		
Всего за день:		46.0	65.9	172.2	1 466.8	0.94	29.75	0.39	15.56	0.31	0.55	218.78	299.66	748.49	13.91	2 420.08	125.95	0.55	0.01		

8 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																					
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	14.7	17.3	7.1	243.3	0.08	0.68	0.03	2.73	0.00	0.13	41.26	24.06	150.88	1.59	233.34	4.96	0.08	0.00	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	175/5	6.6	4.3	42.0	233.1	0.08	0.00	0.02	1.40	0.08	0.02	35.83	12.73	50.79	1.20	77.52	0.92	0.01	0.02	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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:	575	25.5	23.1	90.5	672.1	0.23	3.72	0.05	4.16	0.08	0.19	106.49	53.29	254.19	4.33	425.02	6.78	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
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	55	5.8	10.7	1.5	123.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124.69	0.59	2.03	0.08	0.27	0.02	0.00	0.00	243	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 ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.13	1.76	6.24	0.00	2.51	0.00	0.00	0.00	350	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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	14.5	18.2	74.5	520.4	0.20	38.49	0.30	2.16	0.08	0.15	256.79	61.58	156.07	4.16	895.34	12.09	0.05	0.00		
Всего за день:		40.0	41.3	165.0	1 192.5	0.43	42.21	0.35	6.32	0.16	0.34	363.28	114.87	410.26	8.49	1 320.36	18.87	0.15	0.02		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	100	7.8	12.9	10.0	187.9	0.04	0.99	0.02	2.54	0.00	0.05	22.72	13.29	79.33	1.09	182.40	4.31	0.02	0.00	279	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.0	9.7	27.0	212.0	0.15	13.11	0.06	0.39	0.16	0.13	51.88	37.90	106.79	1.52	963.14	10.59	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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
*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	645	18.3	28.4	93.5	704.1	0.31	25.90	0.28	5.14	0.16	0.26	135.75	79.68	266.20	5.32	1 377.57	18.31	0.07	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.4	2.9	19.3	113.2	0.11	9.60	0.20	1.25	0.00	0.07	31.22	29.94	70.29	1.24	677.21	6.43	0.04	0.00	97	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	3.8	7.3	31.4	206.6	0.04	0.21	0.03	2.06	0.10	0.10	75.54	14.89	80.39	0.68	118.33	2.74	0.01	0.00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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:	685	9.9	11.1	88.6	493.9	0.22	9.85	0.23	3.97	0.10	0.21	128.96	58.93	197.20	4.06	880.60	10.85	0.05	0.00		
Всего за день:		28.2	39.5	182.1	1 198.0	0.53	35.75	0.51	9.11	0.26	0.47	264.71	138.61	463.40	9.38	2 258.17	29.16	0.12	0.00		

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		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																					
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	20	0.6	0.8	1.2	13.9	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	17.7	25.2	3.3	311.3	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 САХАРОМ	200/15	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
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.1	5.8	41.7	238.4	0.06	0.03	0.01	1.24	0.09	0.04	17.52	7.56	45.46	0.49	69.60	2.00	0.01	0.01	430	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	525	26.4	32.6	79.9	717.3	0.21	1.09	0.33	4.83	3.18	0.56	158.52	41.81	335.12	5.08	419.15	34.00	0.07	0.04		
Обед																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.5	4.6	7.3	85.8	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
*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.6	3.9	190.8	0.17	10.54	4.65	3.53	0.02	1.15	22.51	14.55	201.45	4.36	257.02	6.22	0.14	0.02	255	2011
*КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	8.6	44.0	270.2	0.04	0.00	0.04	0.50	0.15	0.03	16.22	29.03	85.29	0.61	63.24	0.86	0.03	0.01	171,2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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 ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	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	25.1	25.7	93.1	720.9	0.31	11.23	4.72	4.73	0.20	1.35	196.23	72.82	424.24	7.24	588.57	20.01	0.17	0.03		
Всего за день:		51.5	58.3	173.0	1 438.2	0.52	12.32	5.05	9.56	3.38	1.91	354.75	114.63	759.36	12.32	1 007.72	54.01	0.24	0.07		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	422,8	553,1	1798,7	13918,7	6.05	203.53	9.29	101.85	6.39	6.32	3 347.13	1 518.89	6 025.71	97.96	16 467.80	475.02	2.31	0.28
Среднее значение за период	42.3	55.3	179.9	1 391.9	0.61	20.35	0.93	10.19	0.64	0.63	334.71	151.89	602.57	9.80	1 646.78	47.50	0.23	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	35.8	52.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ДВУХРАЗОВОЕ	562	743