

Меню для возрастной категории учащихся 7-11 лет

директор школы  УТВЕРЖДАЮ
М.А. Абрамова

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		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																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.12	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011		
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	7.4	11.9	43.2	310.7	0.07	0.84	0.07	0.40	0.14	0.19	170.82	37.44	173.93	0.52	278.74	15.08	0.02	0.01	174	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			
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			
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.0	3.6	27.7	159.2	0.05	0.00	0.02	0.30	0.07	0.02	8.59	5.91	33.48	0.38	51.68	0.74	0.01	0.01	471	2008		
Итого за прием пищи:	540	24.2	24.5	102.9	758.2	0.26	2.24	0.22	1.51	1.10	0.69	447.73	81.71	491.73	2.21	724.77	23.87	0.09	0.03				
Обед																							
*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	7.3	12.7	126.2	0.04	8.31	0.23	2.32	0.00	0.06	55.58	24.83	51.93	1.22	360.99	6.73	0.02	0.00	82	2011		
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.2	16.8	14.7	271.4	0.09	0.66	0.03	2.49	0.00	0.13	39.31	24.41	152.60	1.61	238.32	4.82	0.08	0.00	294	2011		
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.6	12.4	32.3	259.3	0.18	15.81	0.07	0.50	0.21	0.15	54.10	44.77	123.72	1.84	1153.34	12.11	0.05	0.00	128	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011		
Итого за прием пищи:	795	25.5	37.4	97.4	829.8	0.38	24.80	0.33	5.97	0.21	0.38	168.96	106.13	371.06	6.44	1825.31	25.34	0.15	0.00				
Всего за день:		49.7	61.9	200.3	1588.0	0.64	27.04	0.55	7.48	1.31	1.07	616.69	187.84	862.79	8.65	2550.08	49.21	0.24	0.03				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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			2008
*КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	14.6	20.2	9.8	279.2	0.12	0.09	0.00	2.13	0.00	0.09	16.27	20.30	136.17	1.99	273.99	5.49	0.04	0.00	271		2011
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	8.8	41.9	273.2	0.08	0.00	0.04	1.51	0.15	0.03	35.30	12.65	51.26	1.19	78.12	0.92	0.01	0.01	75		2010
* 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
*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	91		2010
Итого за прием пищи:	560	25.2	30.5	97.6	765.0	0.27	3.09	0.04	3.67	0.15	0.15	76.43	45.45	232.53	3.98	441.61	7.31	0.06	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	35.19	32.49	77.04	1.89	468.24	4.32	0.03	0.00	99		2008
*ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	20.7	21.3	31.3	400.2	0.07	1.33	0.21	3.38	0.00	0.13	33.17	43.33	214.75	2.80	431.73	8.68	0.07	0.01	244		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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.45	1.40	0.07	0.01	1.15	0.00	0.00	0.00			2008
Итого за прием пищи:	695	29.9	27.6	87.2	716.6	0.31	5.93	0.41	8.09	0.00	0.22	83.63	85.26	329.66	6.08	960.32	14.68	0.10	0.01			2011
Всего за день:		55.1	58.1	184.8	1 481.6	0.58	9.02	0.45	11.76	0.15	0.37	160.06	130.71	562.19	10.06	1 401.93	21.99	0.16	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
*ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	6.9	0.01	2.97	0.04	0.12	0.00	0.01	3.74	5.34	6.95	0.27	86.10	0.59	0.00	0.00	71	2011		
*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11.1	9.3	3.6	155.2	0.12	8.86	3.73	2.85	0.01	0.92	16.85	12.64	162.34	3.53	226.66	5.20	0.11	0.02	255	2011		
*КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3.7	8.5	38.8	247.0	0.03	0.00	0.04	0.46	0.15	0.03	14.47	25.62	75.43	0.54	55.98	0.76	0.02	0.01	171	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		
*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/10	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	13.29	4.58	5.10	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Итого за прием пищи:	545	19.1	19.4	84.1	601.7	0.22	12.97	3.81	3.43	0.16	0.99	57.85	54.68	282.32	5.27	439.61	6.55	0.13	0.03				
Обед																							
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	7.4	9.3	113.4	0.05	12.46	0.22	2.27	0.00	0.06	55.63	22.18	48.51	1.02	336.14	5.11	0.02	0.00	88	2011		
*РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15.8	17.9	16.8	293.1	0.14	9.05	0.40	3.10	0.00	0.16	28.93	39.92	168.38	2.00	750.84	8.84	0.12	0.00	289	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011		
Итого за прием пищи:	695	21.5	26.2	63.8	579.4	0.26	21.53	0.62	6.03	0.00	0.26	104.53	74.22	259.70	4.79	1 159.64	15.63	0.14	0.00				
Всего за день:		40.6	45.6	147.9	1 181.1	0.48	34.50	4.43	9.46	0.16	1.25	162.38	128.90	542.02	10.06	1 599.25	22.18	0.27	0.03				

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.5	6.3	7.9	94.7	0.02	4.56	0.03	2.89	0.00	0.04	26.13	17.78	36.24	1.07	275.04	5.42	0.01	0.00	56	2008	
*КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12.8	5.9	14.9	164.4	0.09	0.13	0.01	2.27	0.00	0.08	35.48	44.38	185.81	1.38	326.93	99.00	0.42	0.01	51	2010	
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	8.1	25.1	188.3	0.14	12.20	0.05	0.34	0.13	0.12	49.51	35.43	99.37	1.42	896.17	9.86	0.04	0.00	128	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	
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.81	3.83	3.71	0.37	13.47	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	625	21.9	21.8	88.3	637.7	0.31	16.91	0.09	5.50	0.13	0.27	131.43	107.92	357.63	4.74	1557.61	114.28	0.47	0.01			
Обед																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	0.08	6.70	0.20	2.43	0.00	0.06	51.64	26.54	69.98	1.19	485.78	4.40	0.03	0.00	96	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	15	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	17.65	9.18	49.99	1.16	76.08	0.92	0.01	0.01	209	2008	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	725	19.3	20.4	95.9	646.4	0.24	6.93	0.33	4.59	0.09	0.21	353.26	58.34	312.78	4.42	660.92	7.00	0.05	0.02			
Всего за день:			41.2	42.2	184.2	1 284.1	0.55	23.84	0.42	10.09	0.22	0.48	484.69	166.26	670.41	9.16	2 218.53	121.28	0.52	0.03		

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		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																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	5.0	9.2	40.8	266.0	0.05	0.13	0.03	2.49	0.12	0.13	101.70	19.12	103.97	0.84	164.65	3.74	0.02	0.00	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011		
*БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	7.3	8.1	59.4	339.8	0.09	0.04	0.01	2.93	0.13	0.06	21.61	10.71	66.71	0.70	102.54	2.90	0.01	0.02	430	2011		
Итого за прием пищи:	525	12.4	17.3	114.9	665.1	0.14	0.19	0.04	5.42	0.25	0.20	134.08	33.65	174.39	1.91	280.65	6.64	0.03	0.02				
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.6	4.2	15.6	115.0	0.04	1.00	0.21	0.40	0.00	0.00	18.00	9.00	31.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008		
*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17.2	19.1	18.7	315.6	0.14	9.91	0.17	3.30	0.00	0.16	33.18	42.88	191.08	3.05	937.06	12.24	0.08	0.00	259	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	3.4	0.8	22.7	112.0	0.07	0.00	0.00	0.66	0.00	0.03	8.82	8.04	37.80	1.38	59.20	1.68	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011		
Итого за прием пищи:	695	25.8	24.7	82.0	654.3	0.27	10.93	0.38	4.36	0.00	0.21	74.57	66.34	276.59	5.60	1 028.12	13.92	0.08	0.00				
Всего за день:		38.2	42.0	196.9	1 319.4	0.41	11.12	0.42	9.78	0.25	0.41	208.65	99.99	450.98	7.51	1 308.77	20.56	0.11	0.02				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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	200	5.6	10.5	31.9	245.6	0.09	0.50	0.06	0.74	0.14	0.12	104.11	30.30	125.90	0.70	192.12	9.57	0.01	0.00	175	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	
*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	
Итого за прием пищи:	490	22.0	26.2	84.2	664.4	0.21	1.30	0.21	0.86	0.14	0.37	577.02	69.83	446.29	2.00	442.93	18.57	0.02	0.01			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	6.0	12.9	114.7	0.05	8.76	0.23	2.35	0.00	0.05	50.91	25.51	50.10	1.26	375.23	6.33	0.02	0.00	82	2011	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	11.7	17.6	9.8	244.5	0.11	0.09	0.00	2.03	0.00	0.07	15.01	17.41	111.50	1.64	220.52	4.31	0.03	0.00	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.4	0.07	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	4.65	8.13	41.82	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
*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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	795	23.9	30.1	97.5	757.5	0.30	8.87	0.23	5.97	0.00	0.16	90.54	63.17	246.23	5.60	668.41	12.32	0.05	0.00			
Всего за день:		45.9	56.3	181.7	1 421.9	0.51	10.17	0.44	6.83	0.14	0.53	667.56	133.00	692.52	7.60	1 111.34	30.89	0.07	0.01			

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		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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	15.9	24.7	13.8	341.9	0.09	0.69	0.07	2.70	0.14	0.14	38.67	24.80	158.42	1.66	246.52	4.84	0.09	0.00	295	2011
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	19.97	9.32	50.47	1.18	76.14	0.92	0.01	0.01	209	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
*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	13.29	4.58	5.10	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	582	26.6	31.6	96.9	780.8	0.24	4.82	0.10	4.14	0.23	0.20	88.31	49.39	259.05	4.07	435.69	6.66	0.11	0.01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	9.4	18.7	182.6	0.17	4.60	0.22	4.16	0.08	0.07	35.70	32.49	77.80	1.90	468.99	4.32	0.03	0.00	99	2008
*ПТИЦА ОТВАРНАЯ	75	17.9	21.9	0.2	270.1	0.07	0.89	0.04	3.16	0.00	0.13	13.14	17.15	143.08	1.17	236.71	4.01	0.12	0.00	288	2011
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.4	11.4	102.9	0.05	32.86	0.12	0.34	0.08	0.08	84.90	31.18	61.29	1.88	416.40	6.32	0.02	0.00	321	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	740	31.0	36.6	68.0	728.5	0.36	38.37	0.38	8.32	0.16	0.32	153.71	92.94	324.98	6.72	1 194.76	16.33	0.17	0.00		
Всего за день:		57.6	68.2	164.9	1 509.3	0.60	43.19	0.48	12.46	0.39	0.52	242.02	142.33	584.03	10.79	1 630.45	22.99	0.28	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
*ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	11.7	30.4	3.6	335.5	0.28	1.84	0.02	2.20	0.00	0.09	19.19	20.91	117.43	1.43	315.36	6.26	0.05	0.00	260	2011		
*КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.6	10.3	39.0	282.6	0.23	0.00	0.04	4.89	0.15	0.13	24.15	127.94	191.19	4.49	269.11	2.32	0.01	0.00	171	2017		
*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			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011		
Итого за прием пищи:	545	24.2	42.2	83.0	808.4	0.57	1.86	0.06	7.09	0.15	0.25	63.61	159.17	344.83	6.79	643.93	8.58	0.06	0.00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	0.08	6.60	0.21	0.27	0.05	0.06	22.45	26.33	63.28	0.95	474.49	4.69	0.03	0.00	98	2008		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12.8	8.8	14.9	190.6	0.09	0.13	0.01	3.53	0.00	0.08	32.21	44.19	185.18	1.36	326.84	99.00	0.42	0.01	239	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.6	12.4	32.3	259.3	0.18	15.81	0.07	0.50	0.21	0.15	54.10	44.77	123.72	1.84	1 153.34	12.11	0.05	0.00	128	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011		
Итого за прием пищи:	795	23.4	24.9	105.4	740.3	0.42	22.56	0.29	4.96	0.26	0.33	128.73	127.41	414.99	5.92	2 027.33	117.48	0.50	0.01				
Всего за день:		47.6	67.1	188.4	1 548.7	0.99	24.42	0.35	12.05	0.41	0.58	192.34	286.58	759.82	12.71	2 671.26	126.06	0.56	0.01				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																							
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.2	3.9	7.3	70.2	0.02	11.54	0.16	1.77	0.00	0.03	32.37	11.92	21.93	0.65	133.08	2.30	0.01	0.00	2	2010		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7.2	11.5	9.5	171.1	0.03	1.34	0.02	2.28	0.00	0.05	19.10	13.11	72.56	1.01	185.94	4.09	0.02	0.00	279	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5.2	6.3	33.2	211.2	0.19	15.86	0.04	0.31	0.08	0.17	75.47	46.37	140.11	1.85	1 182.16	14.29	0.05	0.00	78	2010		
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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		
Итого за прием пищи:	590	16.6	22.9	96.8	662.0	0.28	28.74	0.22	4.36	0.08	0.26	145.67	78.36	266.84	3.91	1 540.49	20.68	0.08	0.00				
Обед																							
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	7.4	9.3	113.4	0.05	12.46	0.22	2.27	0.00	0.06	55.63	22.18	48.51	1.02	336.14	5.11	0.02	0.00	88	2011		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	3.0	5.8	24.3	161.7	0.03	0.08	0.04	0.34	0.15	0.09	65.69	11.23	64.22	0.46	102.71	2.46	0.01	0.00	223	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011		
Итого за прием пищи:	705	9.3	14.2	75.6	468.4	0.17	12.56	0.26	3.49	0.15	0.20	143.09	47.43	164.24	3.65	525.11	9.81	0.03	0.00				
Всего за день:		25.9	37.1	172.4	1 130.4	0.45	41.30	0.48	7.85	0.23	0.46	288.76	125.79	431.08	7.56	2 065.60	30.49	0.11	0.00				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13.9	18.0	10.7	260.4	0.08	1.18	0.21	2.15	2.00	0.35	114.30	20.74	197.03	2.01	244.72	22.88	0.04	0.02	219	2012
*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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	13.29	4.58	5.10	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.1	6.6	41.9	246.9	0.06	0.03	0.01	2.43	0.09	0.04	17.24	7.76	47.33	0.50	72.41	2.01	0.01	0.01	430	2011
Итого за прием пищи:	522	23.0	26.1	93.2	699.9	0.20	2.35	0.22	4.58	2.09	0.42	154.33	39.58	281.96	3.44	388.00	24.89	0.05	0.03		
Обед																					
*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.5	4.6	7.8	87.7	0.03	0.65	0.03	0.04	0.03	0.13	131.99	14.95	90.30	0.10	183.18	11.25	0.00	0.00	112	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/100	23.8	17.9	5.9	317.3	0.27	17.92	8.08	6.06	0.00	1.99	36.27	25.31	344.79	7.50	445.87	10.08	0.24	0.04	56	2010
*КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	9.6	43.7	278.4	0.04	0.00	0.05	0.52	0.17	0.03	16.33	28.85	84.95	0.61	63.03	0.85	0.03	0.01	171	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	870	35.1	33.0	95.1	856.3	0.41	18.59	8.16	7.28	0.20	2.19	204.56	81.23	562.85	9.98	764.74	23.86	0.27	0.05		
Всего за день:		58.1	59.1	188.3	1 556.2	0.61	20.94	8.38	11.86	2.29	2.61	358.89	120.81	844.81	13.42	1 152.74	48.75	0.32	0.08		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	459,9	537,6	1809,8	14020,7	5.82	245.54	16.40	99.62	5.55	8.28	3 382.04	1 522.21	6 400.65	97.52	17 709.95	494.40	2.64	0.24
Среднее значение за период	46.0	53.8	181.0	1 402.1	0.58	24.55	1.64	9.96	0.56	0.83	338.20	152.22	640.07	9.75	1 771.00	49.44	0.26	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	34.5	52.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ДВУХРАЗОВОЕ	552	751