



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ
с учетом потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
1 день																
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	4,9	6,3	23,9	173,5	0,10	0,40	0,00	0,80	79,90	28,10	106,00	0,80	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	515	14,8	15,0	74,4	496,3	0,23	39,40	0,07	1,13	360,38	58,67	294,50	2,50			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200/10	6,2	3,7	14,6	116,9	0,10	3,70	0,20	1,40	29,10	27,00	75,30	1,80	99	2008	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50/0/50	6,9	18,4	10,8	243,1	0,10	1,60	0,00	2,60	23,10	15,10	75,70	1,10	278	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008	
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Всего за день:	730	24,1	27,9	136,3	900,9	0,35	6,80	0,24	5,70	98,30	95,90	294,00	6,00			
		38,9	42,9	210,7	1397,2	0,58	46,20	0,31	6,83	458,68	154,57	588,50	8,50			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4,9	7,3	22,5	175,4	0,10	0,40	0,00	0,90	88,60	37,70	125,90	1,00	184	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10		2008	
ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,00	5,00	0,00	0,30	8,00	4,00	5,50	1,10		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	502	12,1	13,6	100,2	573,7	0,10	6,10	0,00	1,20	130,40	62,60	210,60	4,30			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	200/0/10	3,0	3,3	9,1	79,3	0,00	6,00	0,20	0,00	33,90	18,70	47,80	1,10	76	2008	
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КАРТОФЕЛЕМ	60	0,8	3,0	5,6	53,0	0,00	1,20	1,10	1,70	26,70	19,90	28,90	0,50	41	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	17,8	20,0	17,7	322,0	0,12	7,00	0,01	4,10	26,00	42,00	205,00	3,00	260	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011	
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Всего за день:	710	26,9	27,7	102,2	766,8	0,22	102,20	1,51	6,70	113,10	93,10	319,60	6,70			
		41,0	41,3	202,4	1360,5	0,32	108,30	1,51	7,90	243,50	155,70	530,20	11,00			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	4,8	5,9	24,8	171,0	0,00	0,40	0,00	0,90	77,80	12,80	71,90	0,40				184	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00					2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70				431	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40					2008	
Итого за прием пищи:	502	10,8	9,6	64,9	393,8	0,00	1,80	0,00	0,90	217,10	37,70	201,10	1,50						
Обед																			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	200/0/10	3,6	5,8	13,2	120,9	0,10	5,50	0,20	2,00	42,80	22,80	70,90	1,20				96	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,4	9,6	5,9	163,0	0,19	13,00	5,58	3,20	14,00	15,00	231,00	5,00				256	2008	
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				331	2008	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	28,10	15,00	29,60	0,90				к/к	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90				401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60					2008	
Итого за прием пищи:	760	30,9	24,5	143,4	919,3	0,45	21,50	5,81	8,30	136,10	81,60	439,50	10,40						
Всего за День:		41,7	34,1	208,3	1 313,1	0,45	23,30	5,81	9,20	353,20	119,30	640,60	11,90						

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/0/25	18,1	11,7	32,3	312,1	0,00	0,20	0,10	1,40	143,60	24,30	191,70	1,10				224	2008	
РЯБКОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30					2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70				431	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40					2008	
Итого за прием пищи:	522	21,9	13,5	82,6	548,9	0,00	15,90	0,10	2,30	186,90	47,20	242,40	5,50						
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	200/0/10	2,9	7,2	7,3	106,1	0,10	10,00	0,20	1,80	38,30	19,10	47,40	1,00				88	2011	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	0,0	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				40	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	180	18,5	25,3	32,2	431,0	0,10	1,60	0,30	4,50	23,30	38,60	198,20	2,00				311	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,2	142,0	0,00	0,20	0,10	0,00	31,60	16,30	19,70	0,50				401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,3	1,4	51,3	250,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00					2008	
Итого за прием пищи:	700	31,6	37,0	125,0	933,7	0,33	11,80	0,60	7,43	102,20	83,50	308,80	5,50						
Всего за День:		53,5	50,5	207,6	1 482,6	0,33	27,70	0,70	9,73	289,10	130,70	551,20	11,00						

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	1500/5	4,8	6,0	23,9	169,7	0,10	0,40	0,00	0,10	95,90	22,00	144,20	0,60	184	2008				
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008				
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008					
Итого за прием пищи:	502	10,8	9,7	64,0	392,5	0,10	1,80	0,00	0,10	235,20	46,90	273,40	1,70						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ																			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	200/0/10	3,7	3,9	16,5	117,1	0,10	5,40	0,20	0,30	19,50	22,60	65,50	1,00	98	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	60	1,7	3,1	3,6	49,4	0,10	3,20	0,00	2,00	11,80	11,30	32,50	0,40	10	2012				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1500/50	8,8	18,4	8,2	234,6	0,20	17,30	0,00	0,20	48,40	25,20	97,00	1,50	346	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011				
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60						
Всего за день:	710	21,5	26,8	98,1	733,6	0,50	113,90	0,40	3,40	106,20	71,60	232,90	5,00						
		32,3	36,5	162,1	1126,1	0,60	115,70	0,40	3,50	341,40	118,50	506,30	6,70						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ																			
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	1500/5	3,3	5,8	12,2	115,3	0,00	0,40	0,00	0,30	77,70	10,10	61,10	0,30	112	2008				
РЯЖКО	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	2008					
БАТОН	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008				
Итого за прием пищи:	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40						
	565	13,0	14,9	69,9	470,6	0,03	16,40	0,07	1,33	347,18	41,67	249,10	5,20						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И РЫБОЙ																			
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАДНОЙ КАПУСТЫ	200/0/10	3,4	1,6	12,7	78,0	0,10	4,10	0,20	0,20	19,80	21,30	71,90	0,90	98	2008				
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	24,7	30,8	0,0	375,5	0,10	1,00	0,10	2,80	20,20	22,70	208,00	2,00	К/К	К/К				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008				
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60						
Всего за день:	760	39,9	41,2	128,7	1044,9	0,35	14,20	0,34	6,00	102,00	101,30	432,50	6,40						
		52,9	56,1	198,6	1516,5	0,38	30,60	0,41	7,33	449,18	142,97	681,60	11,60						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	3,5	5,9	21,5	154,6	0,00	0,40	0,00	0,20	80,50	18,40	82,60	0,30	189	2008	
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008	
БАТОН	100	7,5	2,9	51,4	282,0	0,10	0,00	0,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	512	14,2	11,2	125,4	661,1	0,10	1,10	0,00	0,20	116,70	41,60	180,80	2,40			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	4,0	3,9	16,2	117,5	0,10	5,40	0,20	0,50	20,60	20,30	61,00	1,10	100	2008	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	0,0	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008	
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	50/25	10,7	15,4	0,5	182,0	0,10	0,60	0,10	1,20	25,00	18,50	135,20	0,50			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	735	25,6	28,9	93,0	705,6	0,44	11,00	0,34	2,80	110,10	80,70	323,40	5,00			
Всего за день:		39,8	40,1	218,4	1366,7	0,54	12,10	0,34	3,00	226,80	122,30	504,20	7,40			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	5,9	6,1	28,3	191,9	0,10	0,40	0,00	0,10	87,30	27,70	134,60	1,50	184	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	502	11,9	9,8	68,4	414,7	0,10	1,80	0,00	0,10	226,60	52,60	263,80	2,60			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,4	3,4	8,2	72,8	0,06	8,80	0,18	0,16	24,00	17,60	42,40	0,64	95	2008	
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,00	4,20	0,10	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40		2008	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ МЯСНЫЕ	50	6,9	17,0	8,1	213,1	0,10	0,10	0,00	1,30	19,40	14,20	79,70	1,00	314	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	700	21,4	33,3	138,5	940,4	0,26	13,10	0,28	2,36	108,20	62,60	216,30	4,54			
Всего за день:		33,3	43,1	206,9	1355,1	0,36	14,90	0,28	2,46	334,80	115,20	480,10	7,14			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/0/25	18,1	11,7	32,3	312,1	0,00	0,20	0,10	1,40	143,60	24,30	191,70	1,10	224	2008				
БЕЛКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008				
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008					
Итого за прием пищи:	522	21,9	13,5	82,6	548,9	0,00	15,90	0,10	2,30	186,90	47,20	242,40	5,50						
Обед																			
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	200/0/10	2,7	7,2	4,0	92,4	0,10	6,90	0,20	1,80	40,60	15,70	38,60	0,70	91	2011				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	2008					
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,2	19,0	5,5	255,1	0,00	1,00	0,00	3,50	14,50	18,30	131,70	1,90	259	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	4,8	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80	331	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СХХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008					
Итого за прием пищи:	730	30,8	32,2	114,0	873,4	0,28	9,40	0,24	7,50	101,20	68,80	271,30	5,90						
Всего за день:		52,7	45,7	196,6	1422,3	0,28	25,30	0,34	9,80	288,10	116,00	513,70	11,40						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	4,8	5,9	24,8	171,0	0,00	0,40	0,00	0,90	77,80	12,80	71,90	0,40	184	2008				
КОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008				
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008					
Итого за прием пищи:	502	10,8	9,6	64,9	393,8	0,00	1,80	0,00	0,90	217,10	37,70	201,10	1,50						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ	200/0/10	6,0	5,4	14,9	134,2	0,10	5,10	0,20	0,20	38,90	29,80	113,60	1,60	99	2008				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76,0	0,00	5,60	0,10	2,50	16,20	10,50	23,40	0,60	51	2008				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	18,2	20,0	11,2	302,1	0,07	26,97	0,00	4,67	68,33	39,56	170,83	3,60	306	2008				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,3	1,4	51,3	250,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00	2008					
Итого за прием пищи:	700	34,0	33,1	110,5	894,8	0,30	125,67	0,50	8,50	151,73	94,26	354,43	8,30						
Всего за день:		44,8	42,7	175,4	1288,6	0,30	127,47	0,50	9,40	368,83	131,96	555,53	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	430,9	432,9	1 986,9	13 627,8	4,14	531,57	10,60	69,15	3 353,59	1 307,20	5 551,93	96,44				
Среднее значение за период	43,1	43,3	198,7	1 362,8	0,41	53,16	1,06	6,92	335,36	130,72	555,19	9,64				
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12,6	28,6	58,8													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	515	724