

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЛЬГОТНИКИ (2-Х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)

директор МОУ Ильинская СОШ

ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ

-----/ Соколова О.А. /
01.10.2021 №83/01-07

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		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																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	6.4	7.1	30.5	212.0	0.14	1.00	0.04	0.10	0.00	0.00	100.00	41.00	153.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.4	152.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	590	14.1	21.5	87.3	620.0	0.14	2.10	0.14	0.30	0.20	0.30	298.30	69.80	324.50	2.60	254.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.7	5.8	3.9	71.5	0.00	6.20	0.20	2.60	0.00	0.00	18.60	8.00	14.00	0.40	80.30	1.50	0.00	0.00	39	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.3	6.6	12.3	125.6	0.00	0.60	0.20	2.10	0.00	0.00	23.70	10.40	42.60	0.70	77.60	1.60	0.00	0.00	111	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	145.8	0.20	10.30	0.00	0.20	0.10	0.10	44.70	30.30	85.80	1.20	764.00	8.50	0.00	0.00	312	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10.6	6.7	9.1	138.1	0.00	0.70	0.00	3.20	0.10	0.00	42.90	24.80	147.60	1.50	252.70	72.80	0.00	0.00	234	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.2	0.9	14.8	75.7	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	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	25.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	775	23.1	25.6	88.4	692.9	0.20	17.80	0.40	8.10	0.20	0.10	142.80	79.30	297.40	4.50	1 200.50	84.40	0.00	0.00		
Всего за день:		37.2	47.1	175.7	1 312.9	0.34	19.90	0.54	8.40	0.40	0.40	441.10	149.10	621.90	7.10	1 455.30	84.40	0.00	0.00		

2 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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.8	31.9	194.0	0.06	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	4.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	80	14.0	18.4	3.2	233.6	0.10	0.60	0.10	2.30	0.10	0.10	17.00	17.40	133.00	1.60	168.60	5.30	0.10	0.00	38	2012
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	5.6	0.8	35.6	190.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	565	26.8	24.8	103.2	764.9	0.28	4.60	0.10	4.50	0.10	0.10	44.90	42.90	230.90	7.40	243.40	8.40	0.10	0.00		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ	200	5.6	8.0	11.4	141.9	0.00	11.70	0.20	1.80	0.00	0.00	52.50	29.90	85.60	1.80	475.10	5.60	0.00	0.00	62	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ГУЛЯШ	100	15.0	19.1	5.8	254.9	0.10	2.00	0.30	2.40	0.00	0.10	31.00	22.30	138.80	1.80	251.60	5.60	0.10	0.00	260	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.90	0.20	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	376	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9.7	19.7	25.7	323.4	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.3	78.0	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
Итого за прием пищи:	765	36.0	53.4	102.6	1 059.3	0.12	13.70	0.55	4.50	0.00	0.10	95.00	73.10	285.60	4.20	728.30	11.20	0.10	0.00		
Всего за день:		62.8	78.2	205.8	1 824.2	0.40	18.30	0.65	9.00	0.10	0.20	139.90	116.00	516.50	11.60	971.70	19.60	0.20	0.00		

3 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																					
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ НА МОЛОКЕ	200	5.0	4.4	23.1	152.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	117.30	15.30	92.20	0.50	173.30	9.90	0.00	0.00	120	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	4.7	8.8	38.0	250.0	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		2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	1.40	0.10	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	30	6.1	2.4	41.0	209.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
Итого за прием пищи:	575	16.4	16.2	129.4	730.9	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	133.20	23.20	124.80	1.00	220.50	9.90	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	5.2	5.6	15.6	133.3	0.10	7.70	0.20	1.00	0.00	0.10	27.60	27.40	88.20	1.50	598.50	5.10	0.00	0.00	77	2012
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СГУЩЕНКОЙ	150	9.6	15.2	43.1	347.6	0.10	0.20	0.10	4.70	0.50	0.20	104.00	18.00	134.60	0.90	196.00	9.10	0.00	0.00	444	2012
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.50	19.10	87.90	0.50	169.70	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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
Итого за прием пищи:	680	20.6	24.1	110.0	759.9	0.20	8.40	0.30	5.70	0.50	0.40	243.10	64.50	310.70	2.90	964.20	23.20	0.00	0.00		
Всего за день:		37.0	40.3	239.4	1 490.8	0.30	8.90	0.30	5.70	0.50	0.50	376.30	87.70	435.50	3.90	1 184.70	33.10	0.00	0.00		

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		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																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	25.8	15.3	49.9	478.9	0.00	0.10	0.00	2.60	0.10	0.10	94.10	13.60	89.60	0.50	148.60	3.70	0.00	0.00	219	2008
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	465	26.4	15.9	77.2	598.1	0.00	0.10	0.00	2.60	0.10	0.10	102.50	15.40	89.70	0.50	149.90	3.70	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	7.9	7.0	15.1	153.9	0.10	3.70	0.20	1.70	0.10	0.00	31.20	29.40	94.20	2.10	432.00	3.40	0.00	0.00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12.5	15.9	15.1	254.6	0.10	8.40	0.10	2.30	0.00	0.20	28.10	31.00	142.80	2.00	656.10	8.60	0.10	0.00	259	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	0.00	5.60	0.10	2.50	0.00	0.00	16.20	10.50	23.40	0.60	165.00	2.10	0.00	0.00	51	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.5	97.7	0.00	5.80	0.00	0.20	0.00	0.00	17.30	5.70	6.70	0.60	114.10	0.90	0.00	0.00	375	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	4.7	8.8	38.0	250.0	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		2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.3	78.0	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
Итого за прием пищи:	700	30.5	39.1	123.3	985.9	0.20	23.50	0.40	6.70	0.10	0.20	92.80	76.60	267.10	5.30	1 367.20	15.00	0.10	0.00		
Всего за день:		56.9	55.0	200.5	1 584.0	0.20	23.60	0.40	9.30	0.20	0.30	195.30	92.00	356.80	5.80	1 517.10	18.70	0.10	0.00		

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	9.4	12.4	9.9	188.2	0.00	1.60	0.00	1.90	0.00	0.10	16.70	15.30	91.10	1.00	162.30	3.80	0.10	0.00	284	2008
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3.9	0.6	24.6	136.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	585	17.0	19.0	82.1	585.3	0.24	6.60	0.04	2.80	0.00	0.10	77.50	51.80	202.30	3.30	204.40	5.50	0.10	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5.2	7.4	13.2	140.5	0.10	5.40	0.20	2.00	0.00	0.00	43.90	24.60	88.00	1.50	445.50	3.50	0.00	0.00	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.6	30.7	186.8	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	3.85	6.74	34.66	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	15.9	20.6	3.7	263.6	0.10	0.70	0.10	2.70	0.10	0.10	19.10	19.50	149.80	1.80	190.00	5.90	0.10	0.00	38	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.3	78.0	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
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
Итого за прием пищи:	600	31.3	34.4	87.5	805.7	0.26	6.10	0.30	5.47	0.10	0.10	66.85	50.84	272.46	4.07	635.50	9.40	0.10	0.00		
Всего за день:		48.3	53.4	169.6	1 391.0	0.50	12.70	0.34	8.27	0.10	0.20	144.35	102.64	474.76	7.37	839.90	14.90	0.20	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СГУЩЕНКОЙ	150	9.6	15.2	43.1	347.6	0.10	0.20	0.10	4.70	0.50	0.20	104.00	18.00	134.60	0.90	196.00	9.10	0.00	0.00	444	2012
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СГУЩЕНКОЙ	150	9.6	15.2	43.1	347.6	0.10	0.20	0.10	4.70	0.50	0.20	104.00	18.00	134.60	0.90	196.00	9.10	0.00	0.00	444	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	515	19.2	30.4	100.8	753.3	0.20	0.40	0.20	9.40	1.00	0.40	216.40	37.80	269.30	1.80	393.30	18.20	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ	200	5.0	6.7	7.7	111.3	0.00	12.60	0.20	0.20	0.10	0.00	47.20	22.30	70.40	1.40	333.20	3.60	0.00	0.00	83	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	145.8	0.20	10.30	0.00	0.20	0.10	0.10	44.70	30.30	85.80	1.20	764.00	8.50	0.00	0.00	312	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90/30	14.1	17.3	9.9	251.2	0.10	1.80	0.10	1.90	0.00	0.10	20.50	19.70	131.60	1.50	215.20	5.50	0.10	0.00	284	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.1	9.7	6.1	116.9	0.00	8.90	0.30	4.30	0.00	0.00	27.70	12.00	21.10	0.70	118.90	2.20	0.00	0.00	39	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.3	78.0	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	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	25.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	845	27.8	40.2	87.3	839.4	0.30	33.60	0.60	6.60	0.20	0.20	153.00	90.10	316.30	5.50	1 457.20	19.80	0.10	0.00		
Всего за день:		47.0	70.6	188.1	1 592.7	0.50	34.00	0.80	16.00	1.20	0.60	369.40	127.90	585.60	7.30	1 850.50	38.00	0.10	0.00		

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	14.5	18.7	17.6	297.5	0.10	9.80	0.10	2.80	0.00	0.20	32.70	36.20	166.70	2.20	765.40	10.00	0.10	0.00	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3.9	0.6	24.6	136.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	376	2011
САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0.7	6.1	2.3	67.4	0.00	12.50	0.10	2.60	0.00	0.00	13.20	12.10	24.40	0.80	153.40	1.80	0.00	0.00	18	2008
Итого за прием пищи:	480	19.1	25.4	59.1	559.9	0.20	22.30	0.20	6.10	0.00	0.20	59.70	55.80	217.30	4.20	960.90	13.50	0.10	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.8	8.2	14.5	163.2	0.10	7.60	0.20	1.10	0.00	0.10	31.80	28.70	105.00	1.50	572.30	7.20	0.00	0.00	104	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23.8	13.4	28.2	372.3	0.00	0.00	0.00	0.60	0.30	0.00	18.50	7.80	42.70	0.70	51.70	2.30	0.00	0.00	223	2011
КОКТЕЙЛЬ ШОКОЛАДНЫЙ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.10	0.40	0.20	0.00	0.00	0.00	121.90	31.90	105.10	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
Итого за прием пищи:	680	39.1	26.8	97.6	851.4	0.20	8.00	0.40	1.70	0.30	0.10	172.20	68.40	252.80	3.90	624.00	9.50	0.00	0.00		
Всего за день:		58.2	52.2	156.7	1 411.3	0.40	30.30	0.60	7.80	0.30	0.30	231.90	124.20	470.10	8.10	1 584.90	23.00	0.10	0.00		

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		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																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ГУЛЯШ	100	15.0	19.1	5.8	254.9	0.10	2.00	0.30	2.40	0.00	0.10	31.00	22.30	138.80	1.80	251.60	5.60	0.10	0.00	260	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	4.7	8.8	38.0	250.0	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		2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3.9	0.6	24.6	136.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	525	27.2	33.1	120.7	905.9	0.23	2.00	0.33	3.40	0.00	0.10	55.80	55.80	243.00	3.60	293.70	7.30	0.10	0.00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5.4	2.6	13.9	100.9	0.10	6.90	0.20	1.20	0.00	0.10	24.20	22.00	51.00	0.90	484.90	4.60	0.00	0.00	106	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.6	30.7	186.8	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	3.85	6.74	34.66	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	80	14.0	18.4	3.2	233.6	0.10	0.60	0.10	2.30	0.10	0.10	17.00	17.40	133.00	1.60	168.60	5.30	0.10	0.00	38	2012	
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	8.50	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.3	78.0	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	
Итого за прием пищи:	690	29.0	26.8	94.4	752.4	0.26	7.50	0.30	4.27	0.10	0.20	53.55	47.94	218.66	3.27	654.70	9.90	0.10	0.00			
Всего за день:		56.2	59.9	215.1	1 658.3	0.49	9.50	0.63	7.67	0.10	0.30	109.35	103.74	461.66	6.87	948.40	17.20	0.20	0.00			

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		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																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155	4.2	6.1	32.1	201.1	0.00	0.40	0.00	0.20	0.10	0.10	83.00	23.90	99.20	0.40	142.20	7.20	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	6.90	3.90	21.40	0.30	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.50	19.10	87.90	0.50	169.70	9.00	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
Итого за прием пищи:	495	10.5	18.3	87.0	557.8	0.00	0.90	0.10	0.40	0.30	0.20	201.40	46.90	208.50	1.20	341.00	16.20	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ	200	5.6	8.0	11.6	143.0	0.00	12.00	0.20	1.80	0.00	0.00	52.50	30.00	85.50	1.80	481.30	5.90	0.00	0.00	62	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12.5	15.9	15.1	254.6	0.10	8.40	0.10	2.30	0.00	0.20	28.10	31.00	142.80	2.00	656.10	8.60	0.10	0.00	259	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	0.00	10.00	0.00	1.60	0.00	0.00	11.00	9.70	20.60	0.60	125.70	1.40	0.00	0.00	24	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.3	78.0	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
Итого за прием пищи:	670	23.9	29.0	75.9	682.5	0.12	34.40	0.30	5.90	0.00	0.20	105.60	78.70	262.90	7.20	1 263.10	15.90	0.10	0.00		
Всего за день:		34.4	47.3	162.9	1 240.3	0.12	35.30	0.40	6.30	0.30	0.40	307.00	125.60	471.40	8.40	1 604.10	32.10	0.10	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЛОВ	150	16.8	19.3	26.3	345.7	0.10	1.80	0.30	2.60	0.00	0.10	30.10	35.30	177.10	2.00	266.00	5.80	0.10	0.00	265	2011
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3.9	0.6	24.6	136.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	495	21.3	20.5	78.2	601.8	0.20	1.80	0.30	3.30	0.00	0.10	43.90	42.80	203.30	3.20	308.10	7.50	0.10	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	5.2	5.6	15.6	133.3	0.10	7.70	0.20	1.00	0.00	0.10	27.60	27.40	88.20	1.50	598.50	5.10	0.00	0.00	77	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.4	14.4	18.3	260.6	0.00	18.10	0.20	0.50	0.10	0.10	63.70	36.40	147.20	2.00	381.30	8.20	0.10	0.00	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	11.9	75.7	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.3	78.0	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.5	97.7	0.00	5.80	0.00	0.20	0.00	0.00	17.30	5.70	6.70	0.60	114.10	0.90	0.00	0.00	375	2011
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	100	0.6	0.6	12.7	61.1	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		
Итого за прием пищи:	710	23.7	21.9	97.3	706.4	0.10	31.60	0.40	1.70	0.10	0.20	108.60	69.50	242.10	4.10	1 093.90	14.20	0.10	0.00		
Всего за день:		45.0	42.4	175.5	1 308.2	0.30	33.40	0.70	5.00	0.10	0.30	152.50	112.30	445.40	7.30	1 402.00	21.70	0.20	0.00		

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	483,0	546,4	1889,3	14813,7	3.55	225.90	5.36	83.44	3.30	3.50	2 467.10	1 141.18	4 839.62	73.74	13 358.60	302.70	1.20	0.00
Среднее значение за период	48.3	54.6	188.9	1 481.4	0.36	22.59	0.54	8.34	0.30	0.40	246.71	114.12	483.96	7.37	1 335.90	30.30	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	33.2	53.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	529	712