

Директор МБОУ СОШ № 1



г. Поронайска

А. Малкина

« 9 » января 2023 год

Перспективное меню 7-10 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся

МБОУ СОШ № 1 г. Поронайска

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	39,9	307,3	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18	132,55	157,43	38,42	0,87	240,36	11,96	0,00	0,01	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,4	0,0	15,5	65,2	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	722	11,2	25,4	94,4	658,2	21,82	0,22	0,23	0,18	0,37	190,95	222,39	69,32	7,21	894,64	15,96	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		11,2	25,4	94,4	658,2	21,82	0,22	0,23	0,18	0,37	190,95	222,39	69,32	7,21	894,64	15,96	0,00	0,03		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,1	12,8	37,8	293,9	0,62	0,07	0,15	0,07	0,18	132,98	115,72	20,11	0,45	223,98	10,71	0,00	0,01	181	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	9,00	0,04	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	3,60	279,00	1,80	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	700	16,4	25,2	95,9	682,1	10,24	0,17	0,36	0,18	0,25	412,70	311,97	63,14	4,59	691,49	21,51	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		16,4	25,2	95,9	682,1	10,24	0,17	0,36	0,18	0,25	412,70	311,97	63,14	4,59	691,49	21,51	0,00	0,03			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,1	15,4	43,6	353,8	0,29	0,19	0,29	0,08	0,22	172,52	256,74	105,17	3,10	397,89	10,52	0,00	0,03	183	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,3	0,0	29,1	115,6	3,24	0,00	0,01	0,00	0,00	14,76	10,30	7,83	0,83	53,70	0,00	0,00	0,00	376	2011
ФРУКТ	350	3,7	1,2	51,5	235,2	24,50	0,10	0,12	0,06	0,00	19,60	68,60	102,90	1,47	852,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	865	16,9	28,0	143,5	896,3	28,03	0,33	0,44	0,23	0,41	215,51	362,39	220,78	5,80	#####	10,52	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		16,9	28,0	143,5	896,3	28,03	0,33	0,44	0,23	0,41	215,51	362,39	220,78	5,80	#####	10,52	0,00	0,03		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	6,2	22,0	170,2	0,29	0,06	0,21	0,03	0,08	174,87	144,96	23,40	0,48	241,40	9,30	0,00	0,02	120	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,38	7,42	5,66	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ	180	0,6	0,6	15,5	74,4	15,84	0,05	0,03	0,01	0,00	25,34	17,42	12,67	3,48	440,35	3,17	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	680	13,0	16,3	67,9	475,7	16,27	0,15	0,31	0,13	0,15	350,90	265,25	50,88	5,17	749,11	12,47	0,01	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		13,0	16,3	67,9	475,7	16,27	0,15	0,31	0,13	0,15	350,90	265,25	50,88	5,17	749,11	12,47	0,01	0,04			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ	180	24,3	35,5	3,5	431,1	0,23	0,11	0,76	0,57	4,36	143,00	357,31	25,32	4,28	328,45	41,27	0,05	0,09	227	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,4	17,4	15,6	228,2	0,00	0,03	0,03	0,15	0,30	8,10	23,30	3,90	0,34	30,60	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТ	250	1,0	1,0	24,5	117,5	25,00	0,08	0,05	0,02	0,00	40,00	27,50	20,00	5,50	695,00	5,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	680	30,5	56,3	67,7	909,8	25,75	0,24	0,94	0,74	4,66	298,32	480,11	61,50	10,20	#####	55,27	0,05	0,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		30,5	56,3	67,7	909,8	25,75	0,24	0,94	0,74	4,66	298,32	480,11	61,50	10,20	#####	55,27	0,05	0,12		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395	185	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,51	0,76	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	395	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННЫЙ 2,5%	200	5,4	3,0	22,6	140,0	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		
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	635	12,0	17,2	57,7	440,9	20,11	0,10	0,10	0,12	0,15	170,81	118,21	25,15	4,87	598,30	4,00	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		12,0	17,2	57,7	440,9	20,11	0,10	0,10	0,12	0,15	170,81	118,21	25,15	4,87	598,30	4,00	0,00	0,03		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	250	12,3	8,1	78,5	440,1	2,30	0,28	0,18	0,04	0,06	171,85	265,38	90,57	3,43	633,96	15,01	0,00	0,02	167	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,4	17,4	15,6	228,2	0,00	0,03	0,03	0,15	0,30	8,10	23,30	3,90	0,34	30,60	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	13,32	8,80	6,07	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011
ФРУКТ	250	0,9	0,7	23,2	105,8	11,25	0,05	0,07	0,00	0,00	42,75	36,00	27,00	4,50	348,75	2,25	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	772	15,8	26,2	132,4	836,8	14,71	0,36	0,29	0,19	0,36	236,02	333,48	127,54	9,07	#####	17,26	0,00	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		15,8	26,2	132,4	836,8	14,71	0,36	0,29	0,19	0,36	236,02	333,48	127,54	9,07	#####	17,26	0,00	0,04		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	20,2	17,5	21,4	328,0	0,39	0,05	0,24	0,10	0,13	191,03	218,93	25,35	0,51	185,14	3,49	0,02	0,03	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,80	7,42	5,31	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ФРУКТ	150	0,5	0,4	13,9	63,5	6,75	0,03	0,04	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	2,70	209,25	1,35	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	545	21,0	17,9	50,2	451,9	7,18	0,08	0,29	0,10	0,13	227,48	247,95	46,86	3,95	420,09	4,84	0,02	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		21,0	17,9	50,2	451,9	7,18	0,08	0,29	0,10	0,13	227,48	247,95	46,86	3,95	420,09	4,84	0,02	0,04			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША С ЯГОДАМИ	250	6,7	8,5	41,0	268,9	23,93	0,07	0,16	0,05	0,09	147,31	121,63	27,74	0,71	323,47	11,54	0,00	0,01	181	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ФРУКТ	350	3,7	1,2	51,5	235,2	24,50	0,10	0,12	0,06	0,00	19,60	68,60	102,90	1,47	852,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	850	16,1	23,5	136,0	828,9	48,95	0,23	0,41	0,22	0,28	282,75	288,98	147,80	2,66	#####	20,54	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		16,1	23,5	136,0	828,9	48,95	0,23	0,41	0,22	0,28	282,75	288,98	147,80	2,66	#####	20,54	0,00	0,01			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	5,1	14,7	15,1	214,1	0,34	0,04	0,24	0,08	0,23	197,08	153,96	23,62	0,12	259,03	10,70	0,00	0,02	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,90	8,80	6,42	0,80	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	607	11,5	24,5	55,5	494,5	11,61	0,11	0,33	0,17	0,31	366,28	269,21	47,18	3,58	615,81	12,70	0,00	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		11,5	24,5	55,5	494,5	11,61	0,11	0,33	0,17	0,31	366,28	269,21	47,18	3,58	615,81	12,70	0,00	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	164,2	260,5	901,4	6 675,2	204,67	2,00	3,70	2,26	7,06	2 751,70	2 899,94	860,16	57,09	8 920,85	175,06	0,10	0,41
Среднее значение за период	13,7	21,7	75,1	556,3	17,06	0,17	0,31	0,19	0,59	229,31	241,66	71,68	4,76	743,40	14,59	0,01	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,8	35,1	55,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10лет	641

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
II Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	6,1	36,9	235,3	0,00	0,21	0,12	0,02	0,08	21,18	180,33	121,06	4,24	254,26	2,20	0,00	0,01	171,1	2011
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	1,84	0,05	0,10	0,02	0,00	20,53	132,60	19,65	2,06	347,75	6,74	0,00	0,04	260	2011
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,0	54,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,22	2,48	3,67	0,50	70,45	0,50	0,00	0,00	438	2011
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	11,40	0,04	0,07	0,17	0,00	45,77	34,74	24,70	0,91	164,65	5,03	0,00	0,02	17	2008
Итого за прием пищи:	610	28,7	33,9	84,2	757,3	14,24	0,40	0,33	0,22	0,08	112,50	401,14	186,07	9,30	915,91	15,59	0,00	0,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		28,7	33,9	84,2	757,3	14,24	0,40	0,33	0,22	0,08	112,50	401,14	186,07	9,30	915,91	15,59	0,00	0,08		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4,2	6,4	25,8	178,4	12,23	0,15	0,14	0,04	0,09	66,38	111,27	37,08	1,42	916,82	11,42	0,00	0,04	127	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,4	23,5	1,1	273,4	0,50	0,15	0,15	0,05	0,44	24,61	145,73	17,67	1,91	274,64	9,44	0,01	0,05	271	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	11,40	0,04	0,07	0,17	0,00	45,77	34,74	24,70	0,91	164,65	5,03	0,00	0,02	17	2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0	4,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2011	
Итого за прием пищи:	630	25,4	40,7	90,9	834,6	28,13	0,47	0,42	0,26	0,53	157,16	363,14	104,26	6,65	#####	28,12	0,01	0,11			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		25,4	40,7	90,9	834,6	28,13	0,47	0,42	0,26	0,53	157,16	363,14	104,26	6,65	#####	28,12	0,01	0,11			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
II Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	15,0	31,9	18,7	425,2	39,26	0,32	0,16	0,13	0,00	101,73	171,74	52,27	3,23	716,26	12,65	0,00	0,07	139	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,0	6,1	2,5	69,8	14,35	0,04	0,06	0,16	0,00	34,88	31,94	22,04	0,91	189,26	3,98	0,00	0,01	19	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	540	20,4	38,5	69,0	707,9	53,61	0,46	0,26	0,29	0,00	157,87	254,68	93,11	5,74	985,52	17,75	0,00	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		20,4	38,5	69,0	707,9	53,61	0,46	0,26	0,29	0,00	157,87	254,68	93,11	5,74	985,52	17,75	0,00	0,09			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
II Завтрак																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	150	15,6	17,2	44,7	822,1	1,34	0,05	0,03	0,17	0,00	10,80	90,99	32,60	0,77	131,40	1,89	0,01	0,03	291	2011		
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	9,1	90,1	6,01	0,06	0,05	0,42	0,00	23,94	43,65	21,04	0,83	335,02	3,33	0,00	0,02	22	2012		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	23,9	113,2	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,17	3,06	4,86	0,54	11,05	0,00	0,00	0,00	388	2011		
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	510	22,1	23,1	106,2	1 160,8	95,35	0,21	0,17	0,75	0,00	66,71	188,70	75,50	3,74	556,27	6,34	0,01	0,06				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																					
Всего за день:		22,1	23,1	106,2	1 160,8	95,35	0,21	0,17	0,75	0,00	66,71	188,70	75,50	3,74	556,27	6,34	0,01	0,06				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг					
II Завтрак																							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,2	15,8	15,2	260,1	8,12	0,11	0,13	0,02	0,00	24,82	156,01	33,55	2,48	767,39	9,88	0,00	0,06	259	2011			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,6	127,9	11,54	0,04	0,04	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,86	261,61	3,54	0,00	0,02	67	2011			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011			
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	510	20,1	26,5	78,3	634,7	21,25	0,26	0,21	0,22	0,00	77,62	250,21	72,46	5,74	#####	15,33	0,00	0,08					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		20,1	26,5	78,3	634,7	21,25	0,26	0,21	0,22	0,00	77,62	250,21	72,46	5,74	#####	15,33	0,00	0,08					

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	4,5	36,9	220,7	0,00	0,21	0,12	0,01	0,05	20,97	180,02	121,06	4,24	253,96	2,20	0,00	0,01	171,1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,8	15,8	3,5	210,9	1,55	0,04	0,09	0,23	0,00	25,20	126,41	20,64	1,94	307,39	6,33	0,00	0,04	246	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,0	15,2	62,2	7,76	0,00	0,00	0,00	0,00	10,42	2,88	4,26	0,11	34,92	0,10	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	600	27,8	26,8	92,4	722,8	13,19	0,38	0,28	0,24	0,05	101,69	397,98	182,16	9,11	954,43	16,53	0,00	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		27,8	26,8	92,4	722,8	13,19	0,38	0,28	0,24	0,05	101,69	397,98	182,16	9,11	954,43	16,53	0,00	0,08			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	7,9	36,5	231,2	0,00	0,03	0,02	0,04	0,14	13,87	70,87	24,07	0,51	52,55	0,71	0,01	0,02	171,2	2011	
ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ	110	14,5	14,4	16,2	252,4	0,98	0,05	0,10	0,06	0,02	25,14	143,85	23,28	1,42	183,75	5,02	0,02	0,10	260	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	620	23,1	28,9	98,1	744,4	10,48	0,21	0,20	0,12	0,16	82,03	305,74	79,45	4,48	450,10	9,70	0,02	0,14			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		23,1	28,9	98,1	744,4	10,48	0,21	0,20	0,12	0,16	82,03	305,74	79,45	4,48	450,10	9,70	0,02	0,14			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,85	85,79	30,30	1,22	763,96	8,54	0,00	0,03	312	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,2	11,2	9,7	181,7	13,36	0,04	0,09	0,01	0,00	43,80	105,37	23,05	1,80	311,74	6,35	0,00	0,03	298	2012	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,4	8,6	2,0	107,3	2,64	0,02	0,04	0,01	0,00	31,44	95,04	15,36	0,57	106,50	0,72	0,01	0,12	76	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,38	7,42	5,66	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	590	23,4	25,5	76,6	630,8	26,42	0,28	0,28	0,05	0,08	145,27	344,61	91,37	5,93	#####	16,73	0,01	0,19			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		23,4	25,5	76,6	630,8	26,42	0,28	0,28	0,05	0,08	145,27	344,61	91,37	5,93	#####	16,73	0,01	0,19			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,5	3,9	28,9	168,8	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	24,89	35,91	8,14	0,86	53,31	0,63	0,01	0,01	203	2011	
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	1,84	0,05	0,10	0,02	0,00	20,53	132,60	19,65	2,06	347,75	6,74	0,00	0,04	260	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,0	0,0	14,9	60,8	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	0,99	2,91	0,05	12,87	0,00	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	25,0	27,6	79,4	670,0	27,34	0,25	0,21	0,26	0,06	99,84	245,31	66,23	5,52	761,10	9,93	0,01	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		25,0	27,6	79,4	670,0	27,34	0,25	0,21	0,26	0,06	99,84	245,31	66,23	5,52	761,10	9,93	0,01	0,07			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	4,5	36,4	200,0	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,10	70,15	24,05	0,50	51,89	0,71	0,01	0,02	171,2	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	160	32,6	28,5	0,5	1 628,1	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	3,08	0,74	0,05	10,33	0,18	0,00	0,00	288	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	9,5	7,2	133,9	3,46	0,02	0,07	0,05	0,00	165,37	108,58	22,05	1,24	252,52	5,78	0,00	0,02	50	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,6	104,3	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008	
Итого за прием пищи:	670	45,2	43,0	98,3	2 201,9	4,70	0,16	0,14	0,07	0,08	205,38	235,28	67,52	3,89	464,39	8,29	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		45,2	43,0	98,3	2 201,9	4,70	0,16	0,14	0,07	0,08	205,38	235,28	67,52	3,89	464,39	8,29	0,01	0,05			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	261,4	314,6	873,4	9 065,3	294,71	3,09	2,48	2,48	1,03	1 206,07	2 986,79	1 018,13	60,10	9 056,88	144,30	0,08	0,93
Среднее значение за период	21,8	26,2	72,8	755,4	24,56	0,26	0,21	0,21	0,09	100,51	248,90	84,84	5,01	754,74	12,03	0,01	0,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,5	31,2	57,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	II Завтрак
7-10лет2	535