

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ОСЕННЕЕ МЕНЮ МБОУ "АНДРИНСКАЯ СОШ"
 ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ (7-11 ЛЕТ)

И.О. Директора МБОУ "Андринская средняя общеобразовательная школа"
 В.Л.Карайченцева
 Приказ № 441-од от 02.09.2024



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		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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	4,87	7,27	24,07	182,05	0,66	0,04	0,14	0,04	0,08	135,68	117,67	23,43	0,28	205,77	11,73	0,00	0,01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,31	3,49	15,66	112,77	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	131,64	109,98	29,73	0,89	236,19	10,80	0,00	0,00	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	70	2,42	4,38	26,27	164,70	8,00	0,00	0,01	0,04	0,08	5,00	4,15	2,80	0,11	28,75	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	650	15,53	16,90	81,34	566,87	9,98	0,14	0,47	0,13	0,16	397,18	350,29	75,09	2,36	657,51	24,21	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,77	3,73	2,92	49,96	15,18	0,04	0,03	0,10	0,00	10,66	19,90	12,94	0,67	186,93	1,44	0,00	0,00	23	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,52	2,18	10,73	69,12	3,82	0,05	0,03	0,15	0,00	22,31	45,31	17,16	0,65	280,60	2,60	0,00	0,02	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,76	4,44	23,97	151,03	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	6,50	28,17	5,04	0,64	43,80	0,53	0,01	0,01	331	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	8,64	7,74	0,46	105,90	0,05	0,02	0,06	0,00	0,00	13,77	76,88	9,27	1,01	165,58	4,23	0,00	0,02	281	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	21,29	18,65	88,92	610,36	156,65	0,28	0,18	0,30	0,08	212,45	303,55	190,39	6,39	782,21	10,48	0,04	0,06		
Всего за день:		36,82	35,55	170,26	1 177,23	166,63	0,42	0,65	0,43	0,24	609,63	653,84	265,48	8,75	1 439,72	34,69	0,04	0,09		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	16,24	14,39	31,10	318,73	0,48	0,06	0,10	0,16	0,00	20,41	174,53	36,69	2,11	313,36	6,58	0,01	0,06	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	0,00	1,31	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	630	23,57	22,44	81,80	637,60	6,64	0,20	0,33	0,20	0,00	172,29	346,31	76,65	4,46	629,64	9,90	0,03	0,10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,07	6,65	15,64	135,98	18,50	0,09	0,08	0,17	0,00	58,87	69,08	31,15	1,44	565,89	7,22	0,00	0,03	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,47	5,43	24,71	169,38	0,00	0,14	0,08	0,02	0,08	18,15	121,26	81,52	2,85	170,52	1,47	0,00	0,01	323	2008
АЗУ	100	7,42	10,04	1,51	126,18	0,61	0,02	0,05	0,00	0,00	6,35	65,54	9,24	0,98	161,20	3,17	0,00	0,02	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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:	950	23,58	26,79	107,85	770,49	31,44	0,40	0,30	0,20	0,08	144,31	358,33	166,18	10,36	1 462,33	19,61	0,03	0,09		
Всего за день:		47,15	49,23	189,65	1 408,09	38,08	0,60	0,63	0,40	0,08	316,60	704,64	242,83	14,82	2 091,97	29,51	0,06	0,19		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,52	13,58	21,19	249,74	11,32	0,30	0,14	0,02	0,00	20,08	141,36	39,63	2,05	911,12	10,06	0,00	0,06	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,55	14,10	76,74	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,69	39,71	8,97	0,41	86,22	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	600	20,69	18,54	92,60	635,52	12,30	0,45	0,42	0,06	0,00	216,21	344,80	82,31	4,50	1 257,04	16,24	0,02	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	1,19	10,54	60,59	5,74	0,04	0,05	0,18	0,00	35,38	45,05	22,75	1,08	361,38	5,74	0,00	0,02	83	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,03	3,09	21,35	121,33	0,00	0,02	0,01	0,02	0,05	3,16	40,76	13,40	0,28	30,24	0,42	0,00	0,01	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	14,96	14,55	1,96	198,54	0,72	0,04	0,09	0,18	0,00	16,79	133,77	19,80	1,96	309,54	6,80	0,00	0,05	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,89	113,15	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	441	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	850	26,36	23,41	101,49	735,96	104,48	0,25	0,27	0,59	0,05	102,87	312,05	93,47	6,59	956,14	16,06	0,03	0,10		
Всего за день:		47,05	41,95	194,09	1 371,48	116,78	0,70	0,69	0,65	0,05	319,08	656,85	175,78	11,09	2 213,18	32,30	0,05	0,19		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	1,74	4,20	11,05	89,07	0,00	0,02	0,01	0,02	0,08	9,53	13,85	3,33	0,32	20,91	0,24	0,00	0,00	309	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,05	8,85	4,51	150,15	1,63	0,11	0,10	0,30	0,00	22,90	128,03	25,46	0,64	296,17	33,00	0,03	0,25	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,15	0,00	1,31	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	620	21,68	15,05	64,89	496,51	2,33	0,25	0,32	0,35	0,08	171,72	290,61	61,11	2,76	556,37	34,92	0,05	0,28		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,63	3,68	1,98	43,45	7,92	0,02	0,03	0,01	0,00	18,21	33,33	11,09	0,79	111,64	2,38	0,00	0,01	20	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,35	9,38	17,08	170,69	11,70	0,14	0,08	0,15	0,00	34,23	83,32	31,40	1,39	630,04	6,74	0,00	0,04	99	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,90	6,98	27,22	187,82	13,32	0,15	0,13	0,04	0,11	48,34	105,27	37,92	1,55	973,26	10,38	0,00	0,04	312	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	13,06	12,36	3,97	179,36	0,34	0,04	0,09	0,19	0,00	33,45	119,11	18,15	1,72	266,31	6,71	0,00	0,04	245	2011
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	33,05	132,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,64	4,32	1,93	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
МАНДАРИНЫ	100	1,16	0,27	10,65	55,22	27,33	0,05	0,04	0,01	0,00	43,81	25,19	15,17	0,25	246,69	1,34	0,00	0,11	341	2011
Итого за прием пищи:	940	28,73	33,23	130,63	942,93	60,61	0,50	0,41	0,40	0,11	204,89	431,83	135,64	7,68	2 334,26	29,23	0,03	0,25		
Всего за день:		50,41	48,28	195,52	1 439,44	62,94	0,75	0,73	0,75	0,19	376,61	722,44	196,75	10,44	2 890,63	64,15	0,08	0,53		

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		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		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,28	5,90	32,94	213,74	0,00	0,19	0,10	0,02	0,08	20,37	161,08	108,15	3,79	226,92	1,96	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	10,24	3,59	176,73	10,21	0,16	1,15	4,65	0,02	20,60	200,35	13,70	4,30	239,79	5,91	0,02	0,14	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	11,84	48,95	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	1,50	2,13	0,07	13,19	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	620	27,89	18,15	83,18	638,66	12,13	0,47	1,46	4,70	0,10	182,97	511,66	154,99	9,96	718,30	9,55	0,04	0,18		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,70	3,00	4,40	48,28	6,19	0,01	0,02	0,15	0,00	21,29	14,54	8,44	0,66	116,48	1,68	0,00	0,01	41	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,52	3,25	17,41	109,57	6,17	0,08	0,05	0,21	0,05	26,69	51,88	22,65	0,97	428,45	4,40	0,00	0,03	101	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	220	8,26	18,08	15,90	259,99	6,88	0,23	0,10	0,22	0,08	24,57	110,52	30,91	1,54	586,52	7,42	0,00	0,05	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,32	0,23	15,75	68,36	5,33	0,02	0,01	0,00	0,00	18,85	8,00	6,92	1,08	174,00	1,32	0,00	0,01	394	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	960	17,83	25,42	100,44	707,41	29,57	0,46	0,25	0,58	0,13	125,61	262,23	100,90	8,23	1 565,75	17,50	0,03	0,12		
Всего за день:		45,72	43,57	183,62	1 346,07	41,70	0,93	1,71	5,28	0,23	308,58	773,89	255,89	18,19	2 284,05	27,05	0,07	0,30		

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		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																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,91	10,50	37,46	276,77	0,64	0,16	0,15	0,06	0,12	142,16	173,22	44,24	1,21	264,24	12,82	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,13	6,21	31,08	206,22	1,04	0,06	0,22	0,03	0,00	213,41	159,89	30,23	0,48	315,61	18,00	0,00	0,00	379	2011
ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	6,18	8,22	24,38	196,91	0,03	0,06	0,05	0,05	0,09	92,57	82,35	17,90	1,00	75,00	0,00	0,00	0,01	117	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	640	24,15	26,69	108,26	787,25	2,41	0,35	0,61	0,17	0,21	573,00	533,95	111,50	3,77	841,65	32,50	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,65	3,70	2,08	45,49	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6,68	5,42	38,82	230,67	0,60	0,08	0,05	0,18	0,15	33,64	62,73	15,27	0,83	113,21	2,69	0,02	0,02	118,2	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,39	5,08	22,03	147,28	0,00	0,07	0,03	0,03	0,09	35,18	108,86	16,93	0,67	72,38	0,00	0,01	0,03	181	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	18,31	23,32	7,71	314,41	0,51	0,07	0,15	0,21	0,18	43,69	191,15	30,26	2,72	335,85	7,73	0,01	0,05	38	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	35,66	38,28	127,52	998,06	20,05	0,37	0,32	0,55	0,42	161,57	452,92	101,56	9,57	1 027,76	14,96	0,07	0,12		
Всего за день:		59,81	64,97	235,78	1 785,31	22,46	0,72	0,93	0,72	0,63	734,57	986,87	213,06	13,34	1 869,41	47,46	0,07	0,16		

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																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,31	5,26	22,46	150,90	10,92	0,13	0,11	0,03	0,08	42,13	88,63	31,51	1,26	802,47	8,88	0,00	0,04	312	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,46	5,42	5,97	118,68	0,48	0,08	0,07	0,01	0,00	29,13	174,60	42,08	1,20	310,28	99,00	0,01	0,42	239	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	620	21,66	12,68	72,92	507,52	12,10	0,33	0,39	0,07	0,08	210,46	411,96	105,91	4,26	1 351,89	109,56	0,03	0,49			
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,66	0,00	2,48	13,16	52,20	0,04	0,04	0,13	0,00	3,76	7,52	5,17	0,47	85,09	1,57	0,00	0,00	27	2012	
СВЕКОЛЬНИК	250	2,99	8,35	20,99	171,91	10,13	0,09	0,09	0,19	0,05	51,04	78,71	36,26	1,75	692,45	9,48	0,00	0,04	83	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,03	22,55	25,38	376,45	0,36	0,06	0,11	0,14	0,08	27,58	184,38	34,83	2,36	340,66	7,22	0,00	0,06	244	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	27,16	113,74	12,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,29	10,35	7,31	0,14	99,71	1,00	0,00	0,01	399	2008	
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	860	30,63	32,20	142,66	988,23	84,69	0,37	0,36	0,49	0,13	131,57	385,64	150,23	7,84	1 697,71	21,51	0,03	0,12			
Всего за день:		52,29	44,88	215,58	1 495,75	96,79	0,70	0,75	0,56	0,21	342,03	797,60	256,14	12,10	3 049,60	131,07	0,06	0,61			

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		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																				
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	10,01	4,70	20,93	166,15	0,00	0,27	0,06	0,02	0,08	43,61	91,84	37,07	2,83	328,63	2,28	0,00	0,01	199	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100/30	8,01	9,92	8,13	153,92	1,04	0,03	0,05	0,00	0,00	11,67	79,26	12,21	1,13	179,39	3,64	0,00	0,03	284	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,51	1,55	17,00	88,35	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	715	26,42	18,17	80,87	607,66	2,02	0,43	0,38	0,06	0,08	248,16	359,54	89,26	6,17	832,73	12,10	0,02	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,96	2,46	4,14	42,52	2,26	0,02	0,02	0,00	0,00	15,26	22,97	10,01	0,57	121,80	2,61	0,00	0,01	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,04	8,65	28,14	231,07	14,20	0,17	0,16	0,17	0,06	42,22	156,38	48,25	2,59	1 112,31	12,15	0,00	0,07	104	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,33	9,26	22,50	187,18	10,92	0,13	0,11	0,05	0,15	45,95	90,07	31,71	1,29	803,31	8,88	0,00	0,04	312	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	90	8,60	10,56	0,40	227,85	0,00	0,13	0,11	0,00	0,00	28,35	128,79	16,20	1,46	198,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	930	29,62	32,06	130,89	1 042,33	120,38	0,58	0,52	0,38	0,21	185,25	478,56	143,01	10,43	2 506,92	26,32	0,03	0,14		
Всего за день:		56,04	50,23	211,76	1 649,99	122,40	1,01	0,90	0,44	0,29	433,41	838,10	232,27	16,60	3 339,65	38,42	0,05	0,21		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	205	6,18	6,29	30,81	205,00	0,02	0,06	0,03	0,03	0,08	53,09	60,00	8,16	0,87	61,38	0,68	0,01	0,01	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,31	4,31	20,39	139,11	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	131,73	109,98	29,73	0,89	236,34	10,80	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	575	17,38	12,60	86,01	543,35	1,34	0,21	0,37	0,08	0,08	317,96	318,71	68,90	3,56	536,12	13,16	0,03	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,75	6,94	17,88	146,20	11,71	0,07	0,07	0,22	0,00	54,52	65,74	32,81	1,57	535,27	8,34	0,00	0,03	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,13	9,33	23,11	196,78	0,00	0,13	0,08	0,04	0,15	13,04	113,11	75,80	2,64	159,82	1,37	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	183,91	10,18	0,16	1,14	4,65	0,02	19,26	199,67	13,50	4,29	239,55	6,05	0,02	0,14	255	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,91	3,96	4,43	0,79	112,02	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	890	27,76	34,07	96,10	819,62	28,95	0,49	1,36	4,92	0,17	127,50	466,82	154,16	11,82	1 228,9 5	19,88	0,05	0,20		
Всего за день:		45,14	46,67	182,11	1 362,97	30,29	0,70	1,73	5,00	0,25	445,46	785,53	223,06	15,38	1 765,0 7	33,04	0,08	0,24		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	12,31	10,47	1,00	147,32	0,50	0,03	0,07	0,00	0,00	9,55	107,80	13,63	1,57	241,51	5,22	0,00	0,04	268	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,11	2,06	24,25	131,95	0,00	0,08	0,03	0,01	0,03	17,98	87,29	20,45	1,48	85,15	0,00	0,02	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,02	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	650	25,56	17,47	97,97	665,92	1,20	0,25	0,33	0,04	0,03	175,54	370,82	72,40	5,48	598,98	6,90	0,04	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,65	3,53	1,76	41,71	6,96	0,01	0,02	0,00	0,00	16,87	15,64	6,66	0,44	78,39	1,40	0,00	0,01	43	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	8,54	18,78	175,28	4,60	0,17	0,07	0,20	0,15	35,96	77,92	32,11	1,90	469,74	4,32	0,00	0,03	99	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	17,45	26,79	19,06	387,49	9,51	0,15	0,18	0,28	0,08	31,92	191,76	40,48	2,39	773,69	11,11	0,02	0,13	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	910	30,97	39,92	120,51	967,58	31,07	0,47	0,36	0,51	0,23	116,90	374,61	143,12	7,31	1 776,47	18,51	0,05	0,18		
Всего за день:		56,53	57,39	218,48	1 633,50	32,27	0,72	0,69	0,55	0,26	292,44	745,43	215,52	12,79	2 375,45	25,41	0,09	0,25		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	496,96	482,72	1 996,85	14 669,83	730,34	7,25	9,41	14,78	2,43	4 178,41	7 665,19	2 276,78	133,50	23 318,73	463,10	0,65	2,77
Среднее значение за период	49,70	48,27	199,69	1 466,98	73,03	0,73	0,94	1,48	0,24	417,84	766,52	227,68	13,35	2 331,87	46,31	0,07	0,28
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.6	29.6	56.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	632	897
----------	-----	-----