

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

И.О. Директора МБОУ "Андринская средняя общеобразовательная школа" _____

УТВЕРЖДАЮ:
 В.Л.Карайченцева
 " _____ " _____ 2024 г.



Приказ от 29.11.2024 г.

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,38	5,24	32,31	203,00	0,80	0,06	0,17	0,03	0,02	165,68	152,32	31,48	0,41	256,33	14,35	0,00	0,01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,88	3,98	16,59	123,25	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	152,04	124,38	31,97	0,90	265,39	12,60	0,00	0,00	382	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	2,64	3,01	0,00	92,51	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	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		
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:	570	18,91	22,22	71,45	633,45	2,37	0,19	0,58	0,21	0,17	623,20	503,84	96,33	2,25	738,42	26,95	0,02	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,59	3,70	2,31	46,07	11,14	0,03	0,02	0,07	0,00	8,39	15,69	9,70	0,51	139,98	1,12	0,00	0,00	23	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,16	4,68	14,31	108,67	5,47	0,07	0,05	0,16	0,00	35,77	61,71	22,30	0,89	408,06	4,53	0,00	0,03	96	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	13,69	11,63	5,10	179,65	0,03	0,04	0,08	0,00	0,01	12,65	118,02	16,03	1,72	251,74	5,56	0,01	0,04	281	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,05	8,95	51,37	318,46	0,00	0,10	0,04	0,04	0,15	29,02	61,13	13,48	1,40	94,68	1,13	0,02	0,02	309	2011
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
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	31,09	29,52	123,93	887,20	154,24	0,37	0,23	0,30	0,16	245,04	389,84	207,49	7,94	999,76	14,02	0,06	0,10		
Всего за день:		50,00	51,74	195,38	1 520,65	156,61	0,56	0,81	0,51	0,33	868,24	893,68	303,82	10,19	1 738,18	40,97	0,08	0,15		

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																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,88	4,70	22,40	143,75	11,23	0,13	0,09	0,03	0,08	23,50	77,78	30,45	1,29	803,56	7,45	0,00	0,04	312	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,16	10,82	5,32	171,10	0,05	0,04	0,09	0,00	0,00	18,30	115,98	16,13	1,64	246,96	5,75	0,01	0,04	268	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:	620	22,93	17,52	77,05	572,14	11,98	0,29	0,39	0,06	0,08	181,12	342,49	78,90	4,73	1 289,81	14,88	0,03	0,11		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,21	1,19	7,21	44,76	5,03	0,05	0,03	0,00	0,00	9,38	31,13	12,47	0,53	254,86	2,00	0,00	0,01	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,32	6,56	11,26	114,28	13,58	0,06	0,06	0,17	0,00	56,27	54,95	24,56	1,13	405,54	5,30	0,00	0,03	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,68	15,74	3,14	208,81	0,65	0,04	0,08	0,16	0,00	17,83	122,50	18,25	1,80	281,13	6,15	0,00	0,04	246	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,73	5,25	30,81	189,33	0,00	0,10	0,04	0,03	0,09	45,15	151,61	23,16	0,92	100,78	0,00	0,02	0,04	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,80	0,00	1,35	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:	940	28,71	29,76	127,96	898,12	29,26	0,39	0,28	0,37	0,09	170,46	440,04	111,19	8,74	1 439,86	17,13	0,05	0,14		
Всего за день:		51,64	47,28	205,01	1 470,26	41,24	0,68	0,67	0,43	0,17	351,58	782,53	190,09	13,47	2 729,67	32,01	0,08	0,25		

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	9,29	16,07	21,19	267,43	11,32	0,28	0,13	0,02	0,00	19,68	134,63	38,51	1,98	896,63	10,06	0,00	0,06	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	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		
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	19,46	21,03	95,50	664,82	12,30	0,43	0,41	0,06	0,00	215,86	338,07	81,19	4,43	1 242,6 4	16,24	0,02	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	52	2011
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,37	7,68	18,74	181,84	4,60	0,18	0,09	0,17	0,08	36,99	107,63	35,68	2,33	535,04	5,78	0,00	0,04	99	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	10,22	12,49	10,05	193,47	0,94	0,04	0,06	0,00	0,00	11,93	99,40	15,39	1,38	214,86	4,43	0,00	0,03	284	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,31	4,18	9,22	89,96	31,91	0,05	0,07	0,08	0,08	83,40	56,42	28,35	1,75	367,09	5,81	0,00	0,02	346	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	19,33	77,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	2,70	1,85	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	411	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:	855	30,12	28,62	103,85	795,81	39,78	0,39	0,29	0,25	0,16	179,11	357,60	115,74	8,35	1 403,6 2	21,77	0,03	0,11		
Всего за день:		49,58	49,65	199,35	1 460,63	52,08	0,82	0,70	0,31	0,16	394,97	695,67	196,93	12,78	2 646,2 6	38,01	0,05	0,20		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,94	4,35	18,78	126,11	0,00	0,04	0,01	0,02	0,08	14,56	22,77	5,59	0,53	35,03	0,41	0,01	0,01	309	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,12	10,46	2,58	187,21	1,72	0,15	0,14	0,31	0,00	27,45	173,93	32,35	0,78	381,53	0,00	0,04	0,35	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	22,95	16,81	70,69	570,61	2,42	0,31	0,36	0,36	0,08	181,30	345,43	70,26	3,11	655,85	2,09	0,07	0,39		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,58	9,22	10,75	140,81	8,50	0,11	0,06	0,15	0,00	31,62	62,64	23,18	1,03	402,87	4,74	0,00	0,03	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	12,79	14,45	33,79	316,36	0,48	0,05	0,08	0,17	0,05	20,43	149,29	34,80	1,71	250,44	5,15	0,01	0,05	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,79	0,33	25,77	124,17	105,60	0,01	0,06	0,20	0,00	21,33	3,67	5,47	0,65	13,05	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		
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:	890	24,46	27,89	119,20	847,75	145,24	0,33	0,29	0,53	0,05	146,37	319,02	106,66	6,00	1 102,63	13,18	0,04	0,20		
Всего за день:		47,41	44,70	189,89	1 418,36	147,66	0,64	0,65	0,89	0,13	327,67	664,45	176,92	9,11	1 758,48	15,27	0,11	0,59		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,47	5,43	24,71	169,38	0,00	0,14	0,08	0,02	0,08	17,70	121,26	81,42	2,85	170,49	1,47	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	15,90	65,21	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,50	2,13	0,07	13,31	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	26,08	17,68	79,01	610,56	12,13	0,42	1,44	4,70	0,10	180,38	471,84	128,26	9,02	661,99	9,06	0,04	0,18		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,69	3,55	1,88	43,18	8,57	0,02	0,02	0,02	0,00	15,73	13,83	8,23	0,44	104,99	1,01	0,00	0,00	43	2011
СВЕКОЛЬНИК	250	2,25	5,85	15,60	124,63	7,38	0,06	0,06	0,17	0,00	45,30	61,79	28,66	1,35	504,58	6,62	0,00	0,03	83	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	220	8,25	14,88	15,87	230,97	6,88	0,23	0,10	0,20	0,02	24,16	109,91	30,91	1,53	585,92	7,42	0,00	0,05	274	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,53	0,12	24,10	102,56	14,47	0,02	0,02	0,00	0,00	25,37	12,48	8,51	0,16	119,88	1,21	0,00	0,01	399	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:	810	17,35	24,96	94,13	675,55	37,30	0,43	0,24	0,39	0,02	125,77	259,30	96,29	5,46	1 420,67	17,94	0,03	0,10		
Всего за день:		43,43	42,64	173,14	1 286,11	49,43	0,85	1,68	5,09	0,12	306,15	731,14	224,55	14,48	2 082,66	27,00	0,07	0,28		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,43	12,82	29,92	274,02	0,06	0,09	0,08	0,07	0,12	160,54	128,20	23,83	0,98	98,90	0,00	0,01	0,01	210	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,42	4,66	18,90	140,32	0,78	0,07	0,17	0,02	0,00	170,12	146,12	34,55	0,88	274,06	13,50	0,00	0,00	432	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:	570	21,74	19,48	83,63	613,58	1,54	0,28	0,46	0,12	0,12	463,80	423,05	89,39	3,66	611,36	15,18	0,03	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,65	1,60	2,08	26,61	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,85	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	7,55	7,86	14,27	159,95	0,60	0,03	0,04	0,18	0,15	23,80	33,90	9,82	0,47	68,94	2,14	0,01	0,01	118,2	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,94	13,02	3,57	187,10	0,30	0,04	0,09	0,17	0,00	31,20	125,48	18,48	1,81	279,26	6,91	0,00	0,04	245	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,60	6,12	24,76	168,99	12,08	0,14	0,12	0,04	0,09	43,54	96,35	34,51	1,39	884,98	9,61	0,00	0,04	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	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		
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:	930	33,84	29,85	121,95	896,28	39,52	0,40	0,39	0,55	0,24	154,20	372,47	143,11	9,34	2 087,50	23,20	0,04	0,11		
Всего за день:		55,58	49,33	205,58	1 509,86	41,06	0,68	0,85	0,67	0,36	618,00	795,52	232,50	13,00	2 698,86	38,38	0,07	0,15		

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																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,44	3,02	1,58	35,63	3,72	0,01	0,01	0,01	0,00	8,21	8,82	3,97	0,23	56,98	0,81	0,00	0,00	55	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	12,75	12,48	33,55	297,55	0,48	0,05	0,08	0,16	0,00	18,75	148,12	34,59	1,69	249,61	5,15	0,01	0,05	244	2011
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:	630	20,08	17,50	79,62	571,12	4,90	0,18	0,30	0,20	0,00	166,16	305,67	70,88	3,72	545,73	7,64	0,03	0,08		
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,04	0,16	0,00	41,92	42,67	21,08	0,96	326,32	3,80	0,00	0,02	88	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	11,76	19,59	14,23	280,63	1,91	0,05	0,08	0,06	0,00	18,01	116,25	20,58	1,69	285,43	5,50	0,00	0,04	284	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	11,12	4,77	23,25	180,57	0,00	0,30	0,07	0,02	0,08	47,59	101,95	41,01	3,14	364,96	2,54	0,00	0,01	199	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	349	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:	940	31,19	36,32	119,05	930,55	24,98	0,54	0,28	0,25	0,08	162,84	361,21	124,09	10,32	1 315,35	16,16	0,03	0,10		
Всего за день:		51,27	53,82	198,67	1 501,67	29,88	0,72	0,58	0,45	0,08	329,00	666,88	194,97	14,04	1 861,08	23,80	0,06	0,18		

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																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9,77	17,91	20,25	282,06	10,84	0,29	0,13	0,02	0,00	18,41	136,90	38,03	1,97	874,92	10,04	0,00	0,06	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	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:	570	18,17	21,12	72,11	566,74	11,82	0,42	0,40	0,06	0,00	211,29	325,34	78,01	4,18	1 199,63	16,22	0,02	0,09		
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,78	8,40	17,86	182,52	9,00	0,11	0,12	0,17	0,06	30,40	121,24	34,44	1,96	742,94	8,90	0,00	0,05	104	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,56	11,73	0,44	253,17	0,00	0,14	0,12	0,00	0,00	31,50	143,10	18,00	1,62	220,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,36	1,94	24,89	126,43	0,00	0,02	0,01	0,01	0,03	3,36	47,22	15,63	0,32	34,97	0,49	0,00	0,02	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,33	0,19	28,62	119,51	6,42	0,02	0,01	0,00	0,00	19,31	8,12	6,78	0,85	152,03	1,20	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		
Итого за прием пищи:	840	27,32	22,82	110,97	869,00	67,62	0,43	0,34	0,31	0,09	103,54	388,49	100,00	7,20	1 340,33	13,84	0,03	0,09		
Всего за день:		45,49	43,94	183,08	1 435,74	79,44	0,85	0,74	0,37	0,09	314,83	713,83	178,01	11,38	2 539,96	30,06	0,05	0,18		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,58	5,34	20,68	141,36	10,42	0,12	0,08	0,03	0,09	13,35	69,60	27,06	1,18	741,90	6,60	0,00	0,04	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,21	7,71	2,62	137,57	2,04	0,09	0,10	0,31	0,08	43,93	206,73	52,31	0,94	457,93	134,40	0,01	0,57	231	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,18	0,01	10,14	42,87	1,46	0,00	0,01	0,00	0,00	13,92	5,49	4,79	0,45	27,98	0,00	0,00	0,00	377	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		
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	26,11	18,00	90,57	646,14	14,62	0,35	0,42	0,37	0,17	213,04	457,55	121,17	5,00	1 499,2 1	142,68	0,03	0,64		
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,75	6,94	17,88	146,20	11,71	0,07	0,07	0,22	0,00	54,85	65,81	32,83	1,58	535,28	8,34	0,00	0,03	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,69	18,22	3,65	249,21	10,18	0,16	1,15	4,68	0,15	20,18	201,04	13,50	4,31	240,90	6,05	0,02	0,14	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	8,62	38,39	264,79	0,00	0,22	0,12	0,04	0,12	18,14	186,95	125,53	4,38	264,49	2,28	0,00	0,01	181	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	441	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:	990	33,32	38,80	148,54	1 108,08	129,91	0,63	1,50	5,18	0,27	146,73	566,71	248,41	13,96	1 630,9 0	19,77	0,05	0,20		
Всего за день:		59,43	56,80	239,11	1 754,22	144,53	0,98	1,92	5,55	0,44	359,77	1 024,2 6	369,58	18,96	3 130,1 1	162,45	0,08	0,84		

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																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	1,55	3,57	32,42	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,75	16,53	9,14	0,49	99,55	1,72	0,00	0,01	45	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	15,86	22,10	7,30	291,40	0,48	0,06	0,13	0,20	0,18	21,18	165,83	27,50	2,65	320,03	7,72	0,00	0,05	38	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,11	2,06	24,25	131,95	0,00	0,08	0,03	0,01	0,03	16,00	86,88	20,33	1,47	85,10	0,00	0,02	0,00	184	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:	680	27,76	27,71	79,61	693,71	9,99	0,27	0,39	0,39	0,21	200,13	417,97	89,29	6,41	743,82	11,12	0,04	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,51	4,86	46,17	3,20	0,02	0,02	0,00	0,00	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,82	4,49	18,74	127,09	5,14	0,07	0,05	0,18	0,08	26,22	50,72	19,91	0,92	366,30	4,13	0,00	0,02	101	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	23,49	15,64	1,20	248,45	0,50	0,01	0,01	0,12	0,00	5,81	7,92	3,49	0,14	30,70	0,65	0,00	0,01	309	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,09	5,62	28,79	182,59	14,12	0,16	0,13	0,03	0,08	44,43	109,28	39,71	1,60	1 029,67	10,88	0,00	0,05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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 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:	940	37,57	29,28	127,61	936,63	29,56	0,39	0,29	0,33	0,16	139,38	272,36	109,70	8,18	1 937,66	21,59	0,03	0,11		
Всего за день:		65,33	56,99	207,22	1 630,34	39,55	0,66	0,68	0,72	0,37	339,51	690,33	198,99	14,59	2 681,48	32,71	0,07	0,20		

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	519,16	496,89	1 996,43	14 987,84	781,48	7,44	9,28	14,99	2,25	4 209,72	7 658,29	2 266,36	132,00	23 866,74	440,66	0,72	3,02
Среднее значение за период	51,92	49,69	199,64	1 498,78	78,15	0,74	0,93	1,50	0,23	420,97	765,83	226,64	13,20	2 386,67	44,07	0,07	0,30
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.9	29.8	56.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	613	898
----------	-----	-----