

СОГЛАСОВАНО

Директор




УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»



С. И. Фомина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ
(ЗАВТРАКИ)
(возрастная категория от 12 лет и старше)
на 2021 – 2022 учебный год

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/10	6,3	7,8	43,6	273,4	0,10	0,00	0,10	1,50	33,80	11,10	54,20	1,40	309	2011
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	550	12,4	15,2	82,9	570,2	0,41	4,60	0,69	5,26	57,20	33,90	105,30	2,82		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10	17,10	35,60	0,80	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/0/55	11,6	6,3	5,1	132,5	0,10	2,00	0,40	2,70	39,90	46,50	174,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,9	6,1	51,2	278,0	0,04	0,00	0,04	0,40	15,96	34,58	105,07	0,80	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	800	25,9	18,3	134,9	861,1	0,34	11,90	0,64	7,00	122,06	136,28	405,87	5,20		
Всего за день:		38,4	33,6	217,8	1 431,3	0,75	16,50	1,33	12,26	179,26	170,18	511,17	8,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1,0	0,1	9,1	41,9	0,00	1,60	1,50	0,50	35,70	26,60	38,40	0,70	41	2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12,3	14,3	1,8	182,6	0,00	0,40	0,20	2,00	191,30	16,10	197,40	1,50		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	555	19,4	15,8	58,3	503,0	0,10	12,90	1,70	4,10	265,60	71,00	292,90	5,80		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80	1,1	3,9	7,2	68,7	0,00	8,30	0,20	1,80	30,50	13,20	26,40	0,70	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/15	5,2	3,7	21,4	162,7	0,10	3,00	0,20	1,60	28,50	26,60	63,60	1,70	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	225	19,0	24,3	21,0	394,3	0,20	11,00	0,50	3,70	37,90	49,10	214,70	2,80	289	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30	5,50	11,20	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	800	33,5	33,1	126,6	1 018,6	0,50	24,30	0,90	9,60	132,60	129,20	403,50	8,30		
Всего за день:		52,9	48,9	184,9	1 521,6	0,60	37,20	2,60	13,70	398,20	200,20	696,40	14,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,9	6,1	51,4	279,0	0,05	0,00	0,05	0,40	16,03	34,71	105,46	0,80	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	550	20,5	12,6	93,2	623,8	0,25	1,70	0,35	3,80	72,03	94,81	302,06	3,00		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	245/0/10	2,3	6,2	14,4	126,4	0,10	5,70	0,20	2,20	31,60	22,00	61,00	0,80	96	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	200/0/5	19,4	7,0	41,7	343,7	0,60	0,00	0,00	9,00	94,00	79,50	200,40	6,20	199	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	800	29,6	18,1	127,3	870,1	0,90	5,70	0,20	13,40	156,20	139,60	352,70	9,70		
Всего за день:			50,1	30,7	220,5	1 493,9	1,15	7,40	0,55	17,20	228,23	234,41	654,76	12,70	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/0/6	11,7	7,3	12,3	164,7	0,00	0,10	0,00	0,60	102,80	15,30	128,00	0,40	224	2008	
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	29,4	24,9	143,9	890,6	0,10	1,60	0,20	0,40	333,60	37,30	230,60	0,20	195	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	586	47,1	33,6	203,4	1 332,0	0,20	11,70	0,20	2,60	473,60	80,40	414,60	4,10			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	235/0/10	1,5	5,3	10,6	104,9	0,00	6,50	0,20	1,80	42,00	19,70	40,60	1,20	76	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/0/5	5,3	6,1	25,6	183,4	0,20	0,00	0,00	3,00	19,50	79,90	118,70	2,70	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	800	15,2	15,4	109,6	690,8	0,41	7,10	0,29	6,96	94,00	140,70	255,90	6,72			
Всего за день:		62,3	49,0	313,0	2 022,8	0,61	18,80	0,49	9,56	567,60	221,10	670,50	10,82			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
КАША "ДРУЖБА"	190/5/5	4,8	7,8	26,9	201,3	0,00	0,40	0,00	0,50	95,00	25,50	106,90	0,60	190	2008	
ЧАИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50	3,30	3,00	0,30	430	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	650	10,4	8,8	64,0	430,1	0,30	4,40	0,50	2,70	116,00	45,30	151,90	1,90			
Обед																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	22,2	10,9	18,4	262,2	0,10	1,30	0,20	1,40	36,10	24,40	171,10	1,60	106	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	125,60	1,20	307	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200/0/5	4,2	7,0	28,5	193,9	0,20	13,80	0,00	0,30	47,30	38,70	112,00	1,50	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	24,30	60,80	1,80		2008	
Итого за прием пищи:	805	50,2	34,2	126,0	1 057,3	0,60	15,80	0,30	4,30	128,70	119,40	510,30	7,30			
Всего за день:			60,6	43,0	190,0	1 487,4	0,90	20,20	0,80	7,00	244,70	164,70	662,20	9,20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,7	0,01	0,80	0,12	0,08	3,19	3,99	7,98	0,16	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	8,3	45,6	287,1	0,10	0,00	0,10	1,60	35,30	11,60	56,60	1,40	309	2011
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	555	12,9	16,3	85,6	592,5	0,41	4,80	0,72	5,18	59,49	35,39	109,68	2,86		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/0/10	3,5	3,1	24,6	150,1	0,10	9,60	0,20	1,50	33,50	33,00	78,10	1,50	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,9	33,8	40,9	571,8	0,10	2,00	0,30	5,90	35,50	51,70	265,10	2,50	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	14,00	27,00	67,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	800	38,3	38,3	152,1	1 169,3	0,40	11,60	0,50	10,10	104,20	131,50	455,70	7,30		
Всего за день:			51,2	54,6	237,7	1 761,8	0,81	16,40	1,22	15,28	163,69	166,89	565,38	10,16	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39	2,99	5,99	0,12	364	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/0/4	3,6	4,0	17,5	123,1	0,10	0,00	0,00	2,10	13,00	54,40	80,80	1,90	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	564	9,0	11,9	61,4	432,4	0,21	10,60	0,09	3,66	50,79	81,89	135,09	5,32			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,2	6,8	6,6	91,8	0,00	3,10	0,00	2,90	25,80	15,40	30,20	1,00	33	2012	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	240	21,3	10,5	17,7	252,7	0,10	1,20	0,20	1,30	34,80	23,40	165,20	1,50	106	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170/0/30	12,2	15,1	22,5	281,1	0,20	12,00	0,00	2,40	26,90	39,40	157,90	2,20	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	800	42,6	33,5	118,0	991,5	0,50	16,30	0,20	8,70	117,60	116,30	443,90	7,40			
Всего за день:		51,6	45,4	179,4	1 423,9	0,71	26,90	0,29	12,36	168,39	198,19	578,99	12,72			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,0	28,2	38,2	495,0	0,10	1,70	0,30	5,00	30,20	46,00	228,70	2,20	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	550	27,0	29,6	85,4	771,7	0,20	11,70	0,30	6,60	67,40	73,80	284,70	5,70		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	3,9	4,0	13,6	111,3	0,10	3,70	0,20	1,40	27,60	24,50	58,60	1,50	99	2008
ГУЛЯШ	45/0/45	10,8	13,7	5,0	119,7	0,10	0,80	0,02	1,59	9,00	16,20	108,50	1,19	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/10	6,8	8,5	47,0	296,3	0,10	0,00	0,10	1,60	36,50	12,00	58,40	1,50	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	800	29,4	27,3	136,8	893,2	0,50	4,50	0,32	6,69	103,20	90,80	316,10	6,89		
Всего за день:			56,4	56,9	222,2	1 664,9	0,70	16,20	0,62	13,29	170,60	164,60	600,80	12,59	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,9	28,5	193,1	0,20	13,80	0,00	0,30	47,20	38,70	112,00	1,50	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	555	13,0	13,8	68,3	498,7	0,31	15,60	0,09	1,36	170,20	67,00	222,10	3,12		
Обед															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50	12,90	21,30	0,50	379	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,9	4,5	12,8	103,4	0,00	5,60	0,20	1,50	40,70	23,50	51,00	1,10	76	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0,0	3,9	0,0	34,9	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,10	0,00	239	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	185/0/5	5,4	6,4	26,4	189,2	0,20	0,00	0,00	3,10	20,20	82,30	122,40	2,90	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	24,30	60,80	1,80		2008
Итого за прием пищи:	800	16,8	21,0	122,7	804,0	0,40	6,90	0,80	11,00	112,10	161,20	296,40	7,50		
Всего за день:		29,8	34,8	191,0	1 302,7	0,71	22,50	0,89	12,36	282,30	228,20	518,50	10,62		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	195/0/5	4,6	8,2	27,1	201,9	0,00	0,50	0,00	0,20	105,90	24,10	108,40	0,40	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	650	11,7	12,0	59,0	431,1	0,10	0,80	0,00	1,00	222,80	45,60	203,00	1,60		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	1,9	5,8	9,0	103,6	0,00	12,20	0,20	2,20	43,70	20,90	43,40	1,10	84	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	180/0/5	17,5	6,4	37,4	309,2	0,50	0,00	0,00	8,10	84,70	71,70	180,50	5,50	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30	5,50	11,20	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	800	27,2	19,3	118,0	829,4	0,71	14,80	0,29	13,96	164,00	131,60	317,90	9,52		
Всего за день:		38,9	31,3	177,0	1 260,5	0,81	15,60	0,29	14,96	386,80	177,20	520,90	11,12		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	492,3	428,3	2 133,3	15 370,8	7,75	197,70	9,08	127,97	2 789,77	1 925,67	5 979,60	112,05
Среднее значение за период	49,2	42,8	213,3	1 537,1	0,78	19,77	0,91	12,80	278,98	192,57	597,96	11,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	25,1	62,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак, полдник	Обед
Льготная категория 5-11 кл	577	801