

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ "гимназия №2" г.Воркуты

Примерное рекомендуемое десятидневное меню для учащихся образовательных учреждений на 2023-2024 год

_____ О.А. Деревягина

Сезон: осень (сентябрь - октябрь)
Возрастная категория: 7-11 лет**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/0/10	7,90	13,40	35,60	295,20	0,21	1,52	0,10	1,37	0,15	0,22	166,16	63,72	225,45	1,60	291,07	12,65	0,02	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	24,40	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	19,10	29,50	74,40	640,10	0,28	2,04	0,29	2,70	1,19	0,49	304,91	104,47	415,97	3,67	556,21	29,70	0,04	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,60	4,30	15,10	117,90	0,14	3,88	0,20	3,26	0,00	0,05	35,67	27,25	64,17	1,58	380,08	3,56	0,02	0,00	102	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90/0/40	10,40	16,90	10,60	236,80	0,04	2,60	0,06	4,26	0,00	0,07	16,44	17,76	100,61	1,47	247,78	4,79	0,03	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,40	146,80	0,12	10,39	0,03	0,24	0,08	0,10	46,53	30,43	86,23	1,24	765,04	8,55	0,03	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	17,40	70,90	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	9,01	2,66	1,78	0,36	50,98	0,36	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	21,80	27,10	85,30	675,20	0,36	17,59	0,29	8,07	0,08	0,24	119,62	96,73	308,95	5,88	1 514,38	17,26	0,08	0,00		
Всего за день:		41,70	57,40	178,70	1 406,50	0,69	27,63	0,59	12,03	1,27	0,76	453,33	215,60	744,72	13,51	2 626,59	50,96	0,14	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60	1,00	3,10	7,70	62,20	0,01	2,70	0,00	1,35	0,00	0,02	25,83	13,56	26,86	0,88	194,54	4,73	0,01	0,00	52	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	24,10	12,40	0,40	210,00	0,08	0,14	27,89	0,01	0,00	0,00	21,78	130,89	21,48	1,93	6,44	0,11	0,00	0,00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	4,90	36,00	210,90	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	30,57	10,92	43,68	1,02	66,68	0,79	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	16,04	6,75	9,40	0,83	42,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	33,30	20,70	73,30	614,70	0,18	4,48	27,91	2,88	0,08	0,05	100,43	171,03	124,91	4,93	309,78	5,63	0,02	0,01		
Обед																					
СУП РЫБНЫЙ	250	6,20	5,40	17,30	143,10	0,12	8,70	0,20	2,52	0,00	0,08	35,94	34,37	112,95	1,25	694,61	40,90	0,03	0,00	106	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	150	13,90	17,40	10,70	256,10	0,06	18,24	0,02	3,73	0,12	0,12	59,37	30,62	145,76	2,54	418,18	8,94	0,05	0,00	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,50	4,00	3,60	53,10	0,01	2,35	0,08	1,75	0,00	0,01	6,90	4,53	7,58	0,19	54,15	0,66	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	24,10	27,30	66,90	613,20	0,25	29,29	0,30	8,20	0,12	0,23	122,55	89,95	322,45	5,21	1 238,49	50,50	0,08	0,00		
Всего за день:		57,40	48,00	140,20	1 227,90	0,43	33,77	28,21	11,08	0,20	0,28	222,98	260,98	447,36	10,14	1 548,27	56,13	0,10	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,10	2,30	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,90	23,60	34,30	441,50	0,08	1,03	0,22	3,70	0,00	0,14	30,72	46,66	235,85	3,02	457,78	9,42	0,08	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,38	5,66	7,42	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	26,90	24,10	70,10	606,80	0,15	16,07	0,32	4,33	0,00	0,17	59,78	76,20	290,19	4,72	657,60	10,62	0,08	0,01		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ВАФЛИ	50	1,30	1,70	33,40	177,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,02	5,01	18,04	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	2,30	1,90	52,60	269,40	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,02	13,01	32,04	3,64	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,60	4,10	9,20	80,20	0,05	6,90	0,16	1,87	0,00	0,04	32,19	17,69	39,81	0,76	298,67	3,12	0,02	0,00	99	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	12,80	11,80	12,70	208,50	0,08	2,58	0,09	5,09	0,22	0,11	52,20	33,72	185,78	1,42	329,96	85,13	0,01	0,00	239	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	4,90	36,00	210,90	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	30,57	10,92	43,68	1,02	66,68	0,79	0,01	0,01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	24,30	21,50	102,70	703,80	0,26	10,28	0,27	8,61	0,30	0,19	139,01	86,88	335,24	4,92	822,45	89,44	0,04	0,01		
Всего за день:		53,50	47,50	225,40	1 580,00	0,41	30,35	0,59	12,94	0,30	0,36	220,81	176,09	657,47	13,28	1 480,05	100,06	0,12	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/0/40	24,30	21,60	44,90	477,80	0,09	1,37	1,03	1,08	0,49	0,43	308,68	52,11	329,04	1,33	423,00	10,83	0,07	0,03	154	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	17,90	106,30	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,66	17,37	79,42	0,82	171,94	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	39,30	43,00	77,20	860,80	0,17	2,07	1,28	2,47	1,53	0,76	628,67	89,74	603,40	3,55	670,39	27,88	0,10	0,04		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,60	4,00	7,80	74,70	0,04	10,20	0,17	1,81	0,00	0,04	41,69	17,95	36,42	0,84	265,24	3,22	0,02	0,00	87	2011
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90/0/50	10,30	11,90	8,00	192,60	0,06	4,27	6,92	3,33	0,00	0,02	39,53	108,03	36,02	1,07	123,09	1,60	0,00	0,00	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,90	38,80	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	28,43	27,86	76,11	0,58	56,28	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	19,10	22,30	89,90	651,60	0,19	14,47	7,12	5,73	0,10	0,10	129,99	174,27	204,71	3,72	516,16	5,58	0,04	0,01		
Всего за день:		61,40	66,30	194,80	1 704,40	0,46	36,54	8,50	8,20	1,63	0,86	774,66	348,01	864,11	8,47	1 186,55	33,46	0,14	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00		2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/0/40	12,80	11,80	12,70	208,50	0,08	2,58	0,09	5,09	0,22	0,11	52,20	33,72	185,78	1,42	329,96	85,13	0,01	0,00	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,60	2,80	10,40	73,20	0,06	5,03	0,02	0,12	0,04	0,05	24,30	14,89	42,60	0,60	371,22	4,23	0,02	0,00	312	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,80	1,50	7,70	52,40	0,02	15,06	0,04	0,67	0,00	0,03	43,16	14,30	29,30	0,86	182,31	2,76	0,01	0,00	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	16,04	6,75	9,40	0,83	42,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	19,30	16,50	61,50	474,10	0,20	30,31	0,16	6,24	0,26	0,22	155,71	86,97	315,77	4,58	1 010,21	93,92	0,05	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,90	4,20	13,90	101,60	0,07	5,66	0,17	1,95	0,00	0,05	27,90	21,12	54,91	0,85	396,43	3,52	0,02	0,00	96	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,60	17,40	7,70	276,90	0,19	12,40	5,71	6,04	0,15	1,41	15,40	19,18	253,58	5,42	276,32	6,93	0,17	0,03	282	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	7,00	38,40	250,10	0,22	0,00	0,04	4,73	0,09	0,12	23,31	125,92	187,82	4,41	264,27	2,28	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	31,60	29,20	100,10	810,20	0,54	18,86	5,92	13,05	0,24	1,60	88,59	187,80	554,45	12,31	1 064,16	13,13	0,20	0,03		
Всего за день:		50,90	45,70	161,60	1 284,30	0,74	49,17	6,08	19,29	0,50	1,82	244,30	274,77	870,22	16,89	2 074,37	107,05	0,25	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,30	8,50	34,90	246,10	0,16	0,48	0,04	1,24	0,10	0,12	110,53	42,43	155,98	1,24	224,25	10,17	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	20,20	115,40	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,80	14,98	78,35	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	23,10	30,00	74,10	660,80	0,25	1,14	0,29	2,73	1,14	0,45	424,73	80,64	437,10	2,94	455,57	27,22	0,04	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	1,80	5,10	14,10	109,60	0,05	5,91	0,21	2,32	0,00	0,05	43,35	25,49	51,02	1,25	402,62	6,39	0,03	0,00	81	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,00	14,10	17,00	254,40	0,06	0,74	6,44	4,08	0,00	0,03	41,55	102,20	53,31	0,80	48,38	2,25	0,00	0,00	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,40	146,80	0,12	10,39	0,03	0,24	0,08	0,10	46,53	30,43	86,23	1,24	765,04	8,55	0,03	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	20,50	25,00	87,80	671,70	0,29	17,04	6,68	6,84	0,08	0,20	151,77	178,55	246,72	4,52	1 287,59	17,19	0,06	0,00		
Всего за день:		44,40	55,80	180,90	1 423,70	0,59	26,18	6,98	10,83	1,22	0,68	605,30	273,59	703,62	11,42	2 299,16	48,41	0,12	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00		2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/0/40	17,70	25,10	2,60	306,90	0,05	0,70	0,06	2,96	0,00	0,10	22,79	15,57	136,96	1,30	188,18	5,82	0,10	0,02	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	7,00	38,40	250,10	0,22	0,00	0,04	4,73	0,09	0,12	23,31	125,92	187,82	4,41	264,27	2,28	0,01	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,38	5,66	7,42	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	29,20	32,50	71,40	693,70	0,31	6,74	0,11	8,05	0,09	0,25	78,49	164,46	380,89	7,32	562,87	9,90	0,12	0,02		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	4,80	5,10	56,40	300,50	0,04	4,00	0,01	0,00	0,00	0,03	28,50	18,00	59,00	3,85	55,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,40	2,80	20,50	117,70	0,08	6,80	0,21	1,25	0,00	0,06	30,56	27,05	64,84	1,01	475,91	4,69	0,03	0,00	101	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	150	13,90	17,40	10,70	256,10	0,06	18,24	0,02	3,73	0,12	0,12	59,37	30,62	145,76	2,54	418,18	8,94	0,05	0,00	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,50	4,00	3,60	53,10	0,01	2,35	0,08	1,75	0,00	0,01	6,90	4,53	7,58	0,19	54,15	0,66	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	20,40	24,80	74,90	608,50	0,21	28,19	0,31	7,06	0,12	0,21	118,81	83,78	276,32	5,37	1 075,38	14,69	0,08	0,00		
Всего за день:		54,40	62,40	202,70	1 602,70	0,56	38,93	0,43	15,11	0,21	0,49	225,80	266,24	716,21	16,54	1 693,25	24,59	0,20	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	70	0,90	2,10	7,00	51,20	0,04	3,39	1,69	1,31	0,00	0,05	34,57	25,73	37,27	0,68	135,47	3,39	0,04	0,00	62	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	160	21,90	15,70	23,80	331,50	0,06	0,23	0,11	0,36	0,35	0,28	178,47	31,35	250,01	1,36	266,16	2,92	0,04	0,03	240	2012
ДЖЕМ	30	0,20	0,00	21,20	82,60	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	3,78	4,32	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	17,90	106,30	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,66	17,37	79,42	0,82	171,94	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	29,10	20,60	88,50	662,00	0,16	8,98	1,82	2,07	0,35	0,44	343,92	90,11	402,34	3,36	615,57	15,31	0,08	0,03		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
КОНФЕТЫ	30	0,80	0,00	24,70	102,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,03	21,90	3,30	17,40	0,00	25,50	0,00	0,00	0,00	10,3	2008
Итого за прием пищи:	230	1,60	0,80	43,70	193,20	0,05	8,00	0,01	1,33	0,00	0,06	50,70	17,70	37,20	3,96	581,50	4,00	0,02	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,10	5,00	13,50	108,60	0,05	9,05	0,23	2,35	0,00	0,05	52,39	26,19	50,41	1,29	378,09	5,88	0,02	0,00	82	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/0/40	15,40	9,10	4,70	180,80	0,18	13,10	5,37	3,71	0,00	1,31	15,78	16,46	222,40	4,96	282,15	5,92	0,16	0,03	261	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	7,00	38,40	250,10	0,22	0,00	0,04	4,73	0,09	0,12	23,31	125,92	187,82	4,41	264,27	2,28	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	780	29,50	21,60	91,90	700,40	0,51	22,15	5,64	10,99	0,09	1,50	111,82	189,00	516,79	11,89	996,06	14,08	0,19	0,03		

Всего за день:	60,20	43,00	224,10	1 555,60	0,72	39,13	7,47	14,39	0,44	2,00	506,44	296,81	956,33	19,21	2 193,13	33,39	0,29	0,06
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,10	2,30	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	16,50	20,00	19,90	326,00	0,14	11,17	0,02	3,81	0,00	0,16	37,86	41,37	187,73	3,00	939,13	11,78	0,07	0,00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	16,04	6,75	9,40	0,83	42,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	20,60	20,50	56,00	494,60	0,21	27,81	0,12	4,44	0,00	0,19	70,58	72,00	244,05	4,79	1 155,25	12,98	0,07	0,00		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	9,30	6,50	13,60	151,20	0,08	5,25	8,61	1,22	0,00	0,04	34,11	60,00	51,74	1,36	345,87	3,53	0,02	0,00	112	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	9,40	5,60	7,10	116,90	0,06	0,79	0,43	2,66	0,19	0,08	33,83	27,12	133,41	1,07	231,04	63,61	0,02	0,00	256	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,90	38,80	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	28,43	27,86	76,11	0,58	56,28	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	26,00	18,60	99,60	673,10	0,23	6,84	9,07	4,60	0,29	0,16	118,35	136,56	319,40	4,64	760,33	68,30	0,06	0,01		
Всего за день:		47,60	39,30	174,80	1 259,70	0,44	38,65	9,19	9,04	0,29	0,35	202,93	216,56	577,45	12,23	1 915,58	81,28	0,13	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	6,00	5,70	81,10	0,02	18,57	0,28	2,62	0,00	0,02	27,27	10,87	19,14	0,53	96,76	1,77	0,01	0,00	45	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/0/30	18,30	14,90	3,00	250,70	0,21	14,12	6,33	1,56	0,16	1,56	30,54	18,77	270,71	5,83	344,36	8,66	0,19	0,03	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	4,90	36,00	210,90	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	30,57	10,92	43,68	1,02	66,68	0,79	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,38	5,66	7,42	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	27,30	26,10	73,60	671,00	0,32	32,73	6,63	5,70	0,24	1,61	106,97	55,13	364,44	8,39	533,62	11,22	0,21	0,04		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	250	10,10	5,80	24,00	192,20	0,19	5,02	0,33	0,26	0,09	0,09	86,89	53,55	221,71	2,82	583,54	1,32	0,03	0,01	104	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	14,20	12,50	41,80	349,20	0,08	1,94	7,57	0,70	0,13	0,04	21,28	136,54	103,53	1,32	124,84	1,93	0,03	0,01	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	28,50	18,90	105,80	724,90	0,33	6,96	7,90	1,26	0,22	0,15	130,58	213,49	389,23	5,46	779,93	3,25	0,06	0,02		
Всего за день:		58,80	46,00	207,10	1 587,90	0,75	59,69	14,63	6,96	0,46	1,76	253,55	352,62	809,67	15,05	1 313,55	14,47	0,27	0,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	530,30	511,40	1 890,30	14 632,70	5,79	380,04	82,67	119,87	9,36	3 710,10	2 681,27	7 347,16	136,74	18 330,50	549,80	0,28
Среднее значение за период	53,00	51,10	189,00	1 463,30	0,58	38,00	8,27	11,99	0,94	371,01	268,13	734,72	13,67	1 833,05	54,98	0,03
Содержание белков,	14,50	31,50	54,00													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
7-11 лет	530	173