

Согласовано:



Утверждаю:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей льготных категорий,
детей с ограниченными возможностями здоровья
детей - инвалидов
возрастной группы 12 лет и старше

2025-2026 уч. год

1 день

1 День																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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																					
	285	8,5	7,5	56,7	276,5	0,08	1,74	0,08	1,22	0,00	0,00	165,13	46,94	201,64	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
	750	18,5	25,4	107,2	678,9	0,19	2,84	0,23	2,53	0,23	0,27	397,90	89,74	402,85	3,92	374,81	18,99	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	280	6,6	6,7	22,6	177,4	0,13	7,53	0,24	1,63	0,00	0,09	35,90	29,61	94,66	1,49	571,71	6,45	0,07	0,00	103	2011
	180	10,2	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	21,43	150,30	223,05	5,23	315,96	2,73	0,02	0,00	323	2008
	100	9,3	20,6	14,8	282,5	0,07	2,42	0,29	4,82	0,19	0,09	42,76	22,12	108,47	1,39	230,30	5,83	0,05	0,01	281	2011
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
	810	29,8	35,1	120,2	915,9	0,53	9,95	0,55	13,07	0,28	0,36	118,67	218,68	463,98	9,01	1183,46	15,01	0,15	0,01		
		48,2	60,5	227,4	1 594,8	0,72	12,79	0,78	15,60	0,51	0,63	516,57	308,42	866,83	12,93	1 558,27	34,00	0,16	0,01		
Всего за день:																					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		углевод, 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		
2 день																					
Завтрак																					
	200	19,0	11,5	8,4	230,3	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	0,00	395	2011
		ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ																			
	100	2,6	11,1	10,9	155,2	0,04	0,00	0,08	0,20	0,00	0,00	62,50	8,06	54,44	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008
		СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368																			
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
		ЧАЙ С САХАРОМ																			
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,06	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																			
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%																			
	750	31,5	28,1	69,7	675,7	0,15	1,10	0,12	1,18	0,00	0,25	293,47	50,86	252,80	2,75	372,56	18,99	0,01	0,00		
		Итого за прием пищи:																			
Обед																					
	280	7,9	10,0	25,2	218,5	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	0,00	108	2011
		СУП С КЛЕЦКАМИ																			
	280	17,0	25,3	50,1	496,0	0,10	2,28	0,37	6,00	0,00	0,13	26,60	50,98	208,45	1,99	311,50	6,09	0,12	0,02	291	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ																			
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,08	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																			
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																			
	810	28,6	35,5	112,2	879,7	0,16	2,28	0,37	6,98	0,00	0,16	45,28	67,63	246,25	2,89	376,99	6,09	0,13	0,02		
		Итого за прием пищи:																			
		60,1	63,6	181,9	1 555,4	0,31	3,38	0,49	8,16	0,00	0,41	338,75	118,49	499,05	5,64	749,55	25,08	0,14	0,02		
		Всего за день:																			

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
			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																						
		285	9,5	7,9	58,8	276,5	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,97	6,98	35,91	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК В	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ		50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%		750	19,5	25,8	108,3	678,9	0,17	1,10	0,18	2,11	0,23	0,27	243,74	49,78	237,12	2,98	374,81	18,99	0,01	0,00		
Обед																						
		280	5,8	10,8	14,9	185,7	0,09	7,18	0,25	2,61	0,00	0,10	49,12	31,92	93,61	1,60	546,30	9,18	0,07	0,00	77	2008
СВЕКОЛЬНИК		180	19,2	9,5	40,1	322,6	0,52	0,00	0,04	8,02	0,15	0,12	78,69	69,63	175,93	5,42	628,65	4,37	0,03	0,00	199	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)		100	8,0	15,3	5,0	197,4	0,04	1,80	0,05	2,72	0,00	0,07	26,45	12,15	82,13	0,90	164,71	4,84	0,06	0,01	375	1996
БЕБЕСТРОГАНОВ																						

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	36,7	35,9	96,9	870,8	0,71	8,98	0,34	14,33	0,15	0,32	172,94	130,55	389,47	8,82	1 405,15	18,39	0,17	0,01		
Всего за день:		56,2	61,8	206,2	1 549,7	0,88	10,08	0,52	16,44	0,38	0,59	416,68	180,33	626,59	11,80	1 779,96	37,38	0,18	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	285	11,1	7,3	55,9	259,7	0,10	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	159,39	25,76	152,95	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	750	21,1	26,3	107,7	678,2	0,21	2,71	0,21	1,30	0,23	0,26	391,31	60,21	348,86	3,39	356,31	18,99	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводи- г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ	300	22,9	14,7	72,5	376,5	0,28	0,00	0,05	0,77	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	KK	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	750	32,8	20,2	122,9	666,6	0,39	1,10	0,09	1,75	0,00	0,25	255,61	224,52	469,40	8,31	372,56	18,99	0,01	0,00		
Обед																					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	285	8,7	7,9	39,6	265,4	0,17	0,68	0,04	1,26	0,07	0,16	148,45	48,93	188,10	1,32	285,36	13,72	0,01	0,00	175	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	375	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011

Итого за прием пищи:	750	18,7	27,0	89,0	678,4	0,29	25,78	0,20	1,81	0,30	0,43	391,92	88,99	384,28	2,37	747,55	33,01	0,02	0,00
Обед																			
СВЕКОЛЬНИК *	280	6,3	13,3	14,9	209,6	0,10	7,20	0,25	3,45	0,00	0,10	48,52	32,31	97,59	1,63	551,71	9,34	0,07	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,9	41,9	238,4	0,08	0,00	0,02	1,40	0,08	0,03	11,00	8,81	48,71	1,11	76,08	0,92	0,01	0,02
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	11,2	13,8	12,2	217,6	0,07	2,21	0,28	0,59	0,08	0,10	41,69	23,20	119,00	1,42	238,74	5,61	0,06	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	18,00	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	810	27,8	32,3	105,9	830,8	0,31	9,41	0,55	6,42	0,16	0,26	119,89	80,97	303,10	5,06	932,00	15,87	0,16	0,03
Всего за день:		46,5	59,3	194,9	1 509,2	0,60	35,19	0,75	8,23	0,46	0,69	511,81	169,96	687,38	7,43	1 679,55	49,88	0,17	0,03

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник ре-цептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	С, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Плов из птицы	300	12,2	18,1	35,8	383,4	0,06	1,63	0,27	4,31	0,00	0,09	18,99	36,40	148,90	1,41	0,08	0,02	0,00	0,00	291	2011
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Молоко ультрапастеризованное 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	750	22,0	23,6	85,1	673,6	0,17	2,73	0,31	5,29	0,00	0,34	249,96	79,20	347,26	3,56	372,64	19,01	0,01	0,00		
Обед																					
Суп гороховый	280	8,3	7,2	20,4	180,0	0,19	7,66	0,28	2,43	0,00	0,11	40,86	37,86	113,33	2,05	651,09	7,13	0,07	0,00	101	2011
Вареники отварные с картофелем, маслом	280	2,0	6,2	6,3	554,0	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	0,00	395	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	14,1	13,6	63,7	899,1	0,25	7,66	0,28	3,41	0,00	0,14	59,54	54,51	151,13	2,96	716,58	7,13	0,08	0,00		
Всего за день:		36,1	37,2	149,8	1 572,8	0,42	10,39	0,59	8,70	0,00	0,48	309,50	133,71	493,39	6,51	1 089,22	26,14	0,09	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур	
			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																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		250	16,7	25,1	5,2	313,5	0,09	0,48	0,38	2,55	2,68	0,54	152,78	22,70	264,90	2,65	296,61	31,05	0,05	0,04	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	2011		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%		200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	385		
Итого за прием пищи:		760	27,7	35,9	60,2	675,1	0,21	5,78	0,53	3,53	2,68	0,82	408,35	74,50	485,46	5,22	858,17	50,04	0,06	0,04		
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		280	5,7	9,9	14,2	172,2	0,07	9,69	0,27	2,57	0,00	0,10	61,17	31,99	87,18	1,69	450,62	7,51	0,06	0,00	2011	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ		180	6,3	5,8	40,4	235,2	0,08	0,00	0,03	1,38	0,09	0,03	35,02	12,28	49,19	1,15	74,85	0,89	0,01	0,02	309	
ТЕПЕЧЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		100	13,1	19,7	4,8	261,6	0,14	10,33	4,53	1,32	0,20	1,05	11,82	16,33	185,94	4,13	190,33	4,28	0,13	0,02	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	1000	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:		810	28,9	35,7	96,3	835,1	0,35	20,02	4,83	6,25	0,29	1,21	126,69	77,25	360,11	7,87	781,29	12,68	0,21	0,04		
Всего за день:			55,5	71,6	156,5	1 513,2	0,56	25,80	5,36	9,78	2,97	2,03	535,04	151,75	845,57	13,09	1 639,46	62,72	0,27	0,08		

9 день

9 день																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			

МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	12,4	10,7	0,2	317,2	0,08	0,00	0,17	1,33	0,00	0,00	154,25	14,93	137,67	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	* 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	* 0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,05	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	760	23,4	21,5	55,2	678,8	0,20	5,30	0,32	2,31	0,00	0,28	409,52	66,73	358,23	3,90	561,56	18,99	0,01	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРОЖКОЙ КАПУСТЫ	280	8,0	14,0	12,7	209,2	0,11	6,67	0,27	3,60	0,10	0,12	46,06	62,25	115,58	4,67	724,66	7,22	0,14	0,01	87	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	280,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	23,09	150,40	223,39	5,25	316,00	2,73	0,02	0,00	323	2008
БЕЗСМОТЯНОВ	100	8,0	16,4	5,9	212,6	0,05	1,79	0,05	3,09	0,00	0,07	29,87	12,39	83,01	0,91	167,34	5,09	0,06	0,01	375	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	29,8	38,2	101,4	877,8	0,49	8,46	0,34	13,31	0,19	0,37	117,70	241,69	459,78	11,73	1 273,49	15,04	0,23	0,02		
Всего за день:		53,2	59,7	156,6	1 556,6	0,69	13,76	0,56	15,62	0,19	0,65	527,52	308,42	818,01	15,63	1 835,05	34,03	0,24	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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																					
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)																					
	200	18,3	2,7	38,3	250,9	0,50	0,00	0,01	7,50	0,03	0,10	75,51	67,08	167,06	5,17	600,40	4,18	0,02	0,00	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУР																					
	100	10,5	11,9	6,9	135,1	0,06	10,77	0,21	0,61	0,00	0,00	23,09	17,96	92,85	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ																					
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%																					
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:																					
	750	38,7	20,1	95,6	676,2	0,67	11,87	0,26	9,09	0,03	0,35	329,57	127,84	458,27	8,35	972,96	23,17	0,03	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВАЯ)																					
	280	7,0	8,0	22,3	188,9	0,16	7,53	0,24	2,69	0,00	0,12	36,25	51,92	121,46	2,13	608,32	6,71	0,07	0,00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ																					
	180	4,4	5,4	46,6	252,8	0,04	0,00	0,02	0,42	0,09	0,04	21,35	32,68	88,46	0,60	66,88	0,91	0,03	0,01	304	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ																					
	100	8,9	15,7	16,4	242,6	0,06	1,29	0,04	4,21	0,12	0,07	19,03	17,28	97,82	1,15	145,92	4,18	0,06	0,01	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																					
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:																					
	810	24,0	29,4	122,2	849,6	0,32	8,82	0,30	8,30	0,21	0,26	95,31	118,53	345,54	4,78	886,61	11,80	0,17	0,02		
Всего за день:																					
		62,7	49,6	217,8	1 525,7	0,99	20,69	0,56	17,39	0,24	0,61	424,88	246,37	803,81	13,13	1 859,57	34,97	0,20	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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	
Итого за весь период	531,5	566,7	1 927,0	15 475,9	6,58	174,97	11,62	123,82	5,10	7,28	4 452,87	2 126,15	7 329,34	109,15	16 125,79	379,81	1,91	0,24	
Среднее значение за период	44,3	48,9	160,6	1 289,7	0,55	14,58	0,97	10,32	0,43	0,61	371,07	177,18	610,78	9,10	1 343,82	31,65	0,16	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	34,1	52,2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	752	810