

Согласовано:



по директору
Рыков М.В.

Утверждаю:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 7-11 лет

2025-2026 уч. год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,0	38,4	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	122,86	34,92	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	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	222	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	14,1	21,7	79,1	568,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,15	225	350,89	71,78	335,16	3,11	348,26	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		14,1	21,7	79,1	568,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,15	225	350,89	71,78	335,16	3,11	348,26	18,99	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, 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																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	150	14,2	8,6	6,3	201,1	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
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 388	50	1,3	5,5	5,4	77,6	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00	31,25	4,03	27,22	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	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:	630	23,9	19,5	52,4	523,0	0,11	1,10	0,08	0,69	0,00	0,24	258,08	40,89	210,46	2,09	346,76	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		23,9	19,5	52,4	523,0	0,11	1,10	0,08	0,69	0,00	0,24	258,08	40,89	210,46	2,09	346,76	18,99	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, 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																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С КИРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	180	6,0	7,8	37,2	243,2	0,08	0,84	0,07	1,20	0,09	0,05	20,38	11,39	50,79	1,12	158,15	0,77	0,01	0,01	ТТК 8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	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:	610	14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	0,29	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01		
Всего за день:		14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	0,29	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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 ВЯЗАЯ	200	7,4	7,1	36,3	238,0	0,08	0,58	0,04	1,20	0,08	0,15	124,19	19,83	113,70	0,49	219,13	10,04	0,01	0,00	184	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	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	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:	630	15,8	13,2	77,7	491,9	0,16	1,68	0,08	1,20	0,08	0,38	350,51	51,68	293,76	2,04	554,79	29,03	0,01	0,00		
Всего за день:		15,8	13,2	77,7	491,9	0,16	1,68	0,08	1,20	0,08	0,38	350,51	51,68	293,76	2,04	554,79	29,03	0,01	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, 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			
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	150	14,2	15,1	36,5	337,9	0,23	0,90	0,29	7,30	0,00	0,16	31,44	125,62	232,64	4,70	350,74	5,14	0,07	0,01	КК	
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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	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

ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	9,4	10,7	5,8	157,8	0,06	2,26	0,40	1,21	0,00	0,08	21,08	18,59	93,83	1,14	204,77	4,73	0,07	0,01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	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:	670	31,3	18,1	74,7	586,9	0,52	3,36	0,45	7,33	0,02	0,40	303,75	104,97	400,31	6,74	994,45	26,80	0,09	0,01		
Всего за день:		31,3	18,1	74,7	586,9	0,52	3,36	0,45	7,33	0,02	0,40	303,75	104,97	400,31	6,74	994,45	26,80	0,09	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	189,5	191,9	693,6	1,90	42,45	1,75	27,69	0,34	3,00	2 797,79	672,06	2 838,45	31,66	5 133,81	217,78	0,27	0,05
Среднее значение за период	15,8	16,0	57,8	0,16	3,54	0,15	2,31	0,03	0,25	233,15	56,01	236,54	2,64	427,82	18,15	0,02	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	32,2	53,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	618