



Согласовано:

Иванова Е. В.

Утверждаю:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей льготных категорий,
для детей с ограниченными возможностями здоровья
для детей - инвалидов
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		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
1 день																					
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,0	38,4	249,6	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	184	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	1000	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМ)	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	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	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	385	2011	
Итого за прием пищи:	640	14,1	21,7	79,1	588,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,15	0,25	350,89	71,78	335,16	3,11	348,26	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,9	6,0	20,2	158,4	0,12	6,73	0,22	1,46	0,00	0,08	32,07	26,47	84,54	1,34	510,46	5,75	0,05	103	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	17,92	125,26	185,89	4,36	283,31	2,28	0,02	323	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,3	18,6	13,2	254,1	0,06	2,16	0,26	4,35	0,18	0,09	36,14	19,83	97,32	1,23	205,58	5,23	0,05	281	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	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	349	2011	
Итого за прием пищи:	740	26,4	31,1	108,5	820,1	0,47	8,89	0,50	11,49	0,26	0,33	106,81	188,21	405,55	7,83	1 045,84	13,26	0,13	0,01		
Всего за день:		40,5	52,8	187,7	1 388,7	0,62	11,28	0,67	13,20	0,41	0,58	457,70	259,99	740,71	10,94	1 394,10	32,25	0,13	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Sn, мг
2 день																						
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	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	0,00	368	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:		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		
Обед																						
СУП С КЛЕЦКАМИ		250	9,0	10,4	23,0	221,5	0,11	4,80	0,25	1,41	0,16	0,11	39,74	25,57	105,52	1,43	409,57	6,44	0,07	0,02	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		250	13,1	20,4	44,7	415,2	0,08	1,94	0,31	5,33	0,00	0,09	22,01	43,57	168,34	1,59	254,94	4,72	0,09	0,02	291	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:		750	25,8	31,1	104,6	801,9	0,25	6,74	0,56	7,72	0,16	0,23	80,43	85,79	311,66	3,92	730,00	11,16	0,17	0,04		
Всего за день:			49,7	50,6	157,0	1 324,8	0,36	7,84	0,64	8,41	0,16	0,47	338,51	126,68	522,12	6,01	1 076,76	30,15	0,17	0,04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ 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	11,38	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		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5,2	9,7	13,3	165,8	0,09	6,42	0,23	2,33	0,00	0,10	43,98	26,51	83,61	1,44	487,88	8,19	0,06	0,00	77	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	16,0	7,9	33,4	268,8	0,44	0,00	0,04	6,69	0,13	0,10	65,85	58,20	146,66	4,52	523,98	3,64	0,02	0,00	199	2011
БЕФСТРОГАНОВ	90	7,2	13,8	4,5	177,6	0,03	1,62	0,05	2,45	0,00	0,05	23,89	10,96	73,92	0,81	148,20	4,36	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	0,03	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:	740	32,1	31,7	88,1	777,5	0,62	8,04	0,32	12,45	0,13	0,28	152,20	114,32	341,99	7,67	1 225,55	16,19	0,15	0,01		
Всего за день:		46,5	44,9	165,9	1 264,9	0,79	9,98	0,43	14,24	0,22	0,57	399,41	162,57	576,02	10,58	1 730,46	35,95	0,16	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	4 день										№ рецеп.	Сборник
				Витамины											

Энергетическая ценность																			рецептур		
порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Р, мг	Se, мг	туры		
Завтрак																					
	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
	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	2008
	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
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		
Обед																					
	250	7.3	11.6	14.6	196.7	0.08	5.24	0.21	2.61	0.00	0.09	35.83	25.86	105.57	1.27	410.88	5.84	0.05	0.01	96	2011
	250	14.7	18.2	39.4	381.5	0.28	20.38	0.57	3.97	0.00	0.24	50.38	66.51	226.91	3.39	1474.64	16.74	0.13	0.01	133	2008
	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
	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:																					
	750	25.7	30.1	90.9	743.4	0.42	25.62	0.78	7.56	0.00	0.36	104.89	111.02	370.28	5.56	1951.11	22.58	0.19	0.02		
Всего за день:																					
	41.5	43.4	168.6	1235.3	0.58	27.30	0.86	8.76	0.08	0.74	455.40	162.70	664.04	7.60	2505.90	51.61	0.20	0.02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	З.Дейв					Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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																							
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	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	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		
Итого за прием пищи:	580	22.5	20.5	77.1	582.1	0.32	2.00	0.33	7.89	0.00	0.40	258.27	162.48	415.88	6.49	697.50	24.13	0.07	0.01				
Обед																							
СУП ПОЛЕВОЙ	250	6.2	6.2	21.8	167.9	0.14	6.73	0.22	1.57	0.00	0.08	27.42	33.92	101.47	1.45	524.12	6.16	0.05	0.00	205	2011		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	4.5	31.2	182.9	0.05	0.00	0.02	1.89	0.08	0.04	22.30	18.36	140.44	0.88	83.68	0.00	0.03	0.02	323	2008		
ГУЛШ ИЗ КУР	90	12.1	13.9	8.4	207.4	0.07	2.53	0.41	1.62	0.00	0.10	23.66	21.61	116.08	1.36	242.51	5.64	0.09	0.01	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		
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:	740	26.4	24.9	98.3	723.4	0.32	9.26	0.65	6.06	0.08	0.25	92.06	90.54	395.79	4.59	915.80	11.80	0.16	0.03				
Всего за день:		48.9	45.4	175.3	1305.5	0.64	11.26	0.98	13.95	0.08	0.65	350.33	253.02	811.67	11.08	1613.30	35.93	0.25	0.04				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к	в День					Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																															
	200	6.2	10.7	28.1	264.6	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	0.00	0.00	175	2011								
	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	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	0.00	2008									
	20	0.2	0.0	16.1	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.80	0.60	3.60	0.16	7.20	0.40	0.00	0.00	ТТК 10										
	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	0.00	375	2011									
	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	0.00	385	2011								
Итого за прием пищи:	650	14.8	16.8	83.1	578.5	0.09	25.10	0.05	0.22	0.00	0.25	240.67	38.06	183.93	0.98	448.74	19.69	0.01	0.00												
Обед																															
	250	5.2	10.9	13.5	178.0	0.09	6.49	0.26	2.89	0.00	0.10	43.94	29.08	84.66	1.46	492.46	8.30	0.06	0.00	0.00	77	2008									
	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.03	9.23	7.34	40.69	0.93	63.48	0.77	0.01	0.01	0.01	331	2008									
	90	9.3	9.8	10.0	185.4	0.06	1.37	0.19	0.51	0.04	0.07	31.80	17.84	97.26	1.12	169.68	4.61	0.05	0.01	0.01	281	2011									
	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	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	0.00	349	2011									
Итого за прием пищи:	740	23.7	25.7	95.3	712.1	0.28	7.86	0.47	5.56	0.12	0.23	103.65	70.71	260.41	4.41	791.11	13.68	0.13	0.02												
Всего за день:		38.5	42.5	178.5	1290.6	0.37	32.96	0.52	5.78	0.12	0.48	344.32	108.77	444.34	5.39	1239.85	33.37	0.14	0.02												

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		

Завтрак																					
	200	10,6	16,5	35,8	334,1	0,06	1,57	0,26	4,29	0,00	0,08	17,72	34,97	135,80	1,29	205,32	3,82	0,06	0,02	291	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
	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
	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	151,82	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
	630	19,0	21,9	76,4	576,3	0,15	2,67	0,30	4,88	0,00	0,32	244,55	71,83	319,04	3,08	552,08	22,81	0,06	0,02		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250	7,5	6,4	18,2	160,6	0,16	6,84	0,25	2,17	0,00	0,10	36,53	33,82	101,12	1,84	581,18	6,37	0,06	0,00	101	2011
	240	1,8	5,3	5,4	474,8	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
	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
	740	12,9	12,0	60,6	800,6	0,22	6,84	0,25	3,15	0,00	0,13	55,21	50,47	138,92	2,74	646,67	6,37	0,07	0,00		
Итого за прием пищи:																					
		31,9	33,9	137,0	1 376,9	0,37	9,51	0,55	8,03	0,00	0,45	299,76	122,30	457,86	5,82	1 198,75	29,18	0,15	0,02		
Всего за день:																					

8 день																				Не рецен- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г		Углеводо- ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	150	9,9	20,2	3,0	264,1	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	210	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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%	580	18,3	25,6	43,7	598,3	0,09	1,10	0,04	0,59	0,00	0,24	226,83	36,86	183,24	1,79	346,76	18,99	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250	5,1	8,9	12,7	153,8	0,07	8,67	0,25	2,31	0,00	0,09	54,73	28,59	77,88	1,52	402,36	6,70	0,05	0,00	82	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	5,3	4,8	33,5	198,4	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	309	2011
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	90	11,5	17,0	229,8	0,13	9,14	3,96	1,13	0,16	0,02	10,79	14,97	163,95	3,62	166,49	3,75	0,11	0,02	0,00	256	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	740	25,7	31,0	87,8	747,1	0,26	17,81	4,21	4,42	0,16	1,04	84,20	60,21	279,63	6,04	834,34	10,45	0,17	0,02		
Итого за прием пищи:		44,0	56,7	131,4	1 255,4	0,35	18,91	4,25	5,01	0,16	1,28	311,03	97,07	462,87	7,83	981,10	29,44	0,17	0,02		
Всего за день:																					

9 день																				№ рецеп- тур	Сборник рецептур
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		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																					
	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	93,00	9,00	83,00	0,80	0,00	0,00	0,00	210	2008	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ																					
	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	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ																					
	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	1000	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
	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	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%																					
	580	15,5	21,3	67,7	525,2	0,14	1,10	0,14	1,39	0,00	0,24	319,83	45,86	266,24	2,59	346,76	18,99	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250	7,0	12,5	11,0	184,7	0,10	5,76	0,23	3,22	0,09	0,10	40,73	54,87	101,42	4,15	633,04	6,29	0,13	0,01	87	2011
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ																					
	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	19,25	125,34	186,16	4,37	263,35	2,28	0,02	0,00	323	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ																					
	90	7,2	14,8	5,3	191,4	0,05	1,61	0,05	2,79	0,00	0,05	26,77	11,16	74,73	0,82	150,67	4,58	0,05	0,01	375	1986
БЕЛСТРОГАНОВ																					
	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																					
	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	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																					
	740	26,4	33,8	91,4	783,7	0,44	7,37	0,30	11,69	0,17	0,31	105,43	208,02	400,11	10,24	112,55	13,15	0,21	0,02		
Итого за прием пищи:					1 308,9	0,58	8,47	0,44	13,08	0,17	0,55	425,26	253,88	666,35	12,83	1 459,31	32,14	0,21	0,02		
Всего за день:																					

10 день																		Сборник рецептов		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				

ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	13,5	2,0	26,2	184,9	0,37	0,00	0,01	5,53	0,02	0,06	55,84	49,52	123,24	3,81	442,92	3,08	0,02	0,00	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	9,4	10,7	5,8	157,8	0,06	2,26	0,40	1,21	0,00	0,06	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	88,9	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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%	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		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	5,9	5,9	19,9	155,9	0,14	6,71	0,21	2,03	0,00	0,08	32,18	46,05	105,22	1,88	538,94	5,86	0,05	0,00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	38,8	210,7	0,03	0,00	0,02	0,35	0,08	0,03	17,85	27,24	73,73	0,50	55,73	0,76	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,0	14,2	14,8	218,5	0,06	1,16	0,34	3,79	0,11	0,06	17,12	15,58	88,10	1,04	131,42	3,75	0,05	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	0,89	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	21,3	24,9	110,5	750,3	0,29	7,87	0,27	7,15	0,19	0,21	85,83	105,52	304,85	4,32	791,58	10,37	0,14	0,02		
Всего за день:		52,6	43,0	185,1	1 337,2	0,81	11,23	0,72	14,48	0,21	0,61	389,58	210,49	705,16	11,06	1 786,03	37,17	0,23	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	435,9	468,3	1 845,6	5,47	148,75	10,06	104,94	1,61	6,38	3 771,30	1 757,47	6 051,24	89,14	14 985,56	347,19	1,81
Среднее значение за период	36,3	39,0	137,1	0,46	12,40	0,84	8,75	0,13	0,53	314,28	146,46	504,27	7,43	1 248,80	28,93	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	32,2	54,5													0,02

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	620	742