

УТВЕРЖДАЮ



ИП **Орлов**
Иван
О. Орлов

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2022 г.

10- дневное циклическое меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Крымск 2022

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008				
КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	215	6,0	11,2	43,2	298,0	0,05	0,53	0,06	0,43	0,15	0,13	111,55	32,36	136,18	0,50	196,53	9,85	0,02	0,01	174	2011				
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,90	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	8	2008				
Итого за прием пищи:	510	14,1	21,3	93,4	623,8	0,14	0,68	0,15	1,27	0,23	0,21	268,41	57,66	263,95	2,34	302,64	9,85	0,03	0,01						
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОЖЖОВ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	62	2022				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	280	10,3	3,6	18,6	148,4	0,15	9,80	0,23	1,45	0,06	0,12	48,94	54,12	179,84	1,65	854,78	80,19	0,34	0,01	106	2011				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	13,6	20,2	28,4	350,0	0,18	13,11	0,02	3,98	0,06	0,16	23,96	47,54	184,43	3,01	1 109,14	12,17	0,07	0,00	299	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	770	31,0	24,5	102,1	754,5	0,50	25,91	1,75	7,67	0,12	0,38	129,32	148,71	489,86	7,76	2 203,71	97,60	0,46	0,01						
Полдник																									
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	6,40	33,61	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	428	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	380	6,3	2,3	65,4	308,6	0,10	12,04	0,03	0,32	0,00	0,00	32,20	62,60	74,63	1,85	495,95	0,63	0,01	0,01						
Итого за день:		51,5	48,1	260,9	1 887,0	0,74	38,63	1,93	9,26	0,35	0,68	429,93	268,97	808,44	11,96	3 002,30	108,08	0,50	0,04						

3

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	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	71	2011				
КОЛЕТТА "ЭДОРОВЕГ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	25,61	20,76	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	11	2022				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	312	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	540	17,8	22,0	67,9	540,4	0,27	18,92	0,28	4,11	0,18	0,26	101,43	76,88	269,31	7,25	1 346,91	18,86	0,08	0,00						
Обед																									
ИГРА КАБАЧУКОВАЯ 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	0,00	2008					
РАССОЛЫВКА ПЕНИНГРАФСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	69,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	46	2022				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	31,3	8,0	0,9	202,2	0,09	20,00	0,13	0,44	0,00	0,00	64,44	37,78	240,00	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	5,2	39,4	219,6	0,04	0,00	0,04	1,04	0,00	0,00	9,25	26,58	80,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	850	44,4	25,4	108,4	845,3	0,34	30,95	0,49	5,57	0,00	0,15	158,07	124,64	483,13	6,59	813,08	6,99	0,04	0,00						
Полдник																									
СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,0	13,5	1,3	155,0	0,03	0,10	0,18	1,24	0,00	0,22	47,87	7,89	105,81	1,21	102,79	12,19	0,03	0,01	210	2011				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	395	14,6	18,9	30,5	354,1	0,15	11,14	0,22	2,26	0,00	0,46	272,47	44,89	277,61	3,97	698,59	32,19	0,04	0,02						
Итого за день:		76,7	66,3	206,8	1 739,7	0,75	61,01	0,98	11,95	1,47	0,87	531,96	246,41	1 030,05	17,82	2 858,58	58,04	0,15	0,02						

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Нв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Са, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,58	7,70	16,76	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45	2011				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	8,3	13,7	6,3	181,6	0,04	0,95	0,09	1,18	0,08	0,08	23,10	11,79	80,16	1,01	140,51	4,38	0,05	0,01	19	2021				
КАША РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	6,6	7,8	29,6	214,4	0,17	0,00	0,03	3,71	0,11	0,10	14,26	96,70	144,24	3,38	203,94	1,76	0,01	0,00	171,1	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	510	19,6	26,0	79,2	629,0	0,30	11,67	0,13	7,45	0,20	0,24	80,29	133,13	286,27	8,55	735,66	10,86	0,07	0,01						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008				
ВИТЧИКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	8,9	17,3	9,1	228,4	0,08	0,61	0,06	2,20	0,08	0,07	11,37	17,00	92,60	1,67	200,33	3,95	0,02	0,00	20	2021				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,96	0,77	0,01	0,01	203	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,66	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	830	27,3	32,4	114,1	858,0	0,44	8,94	0,31	6,97	0,19	0,16	127,84	98,48	380,09	7,45	539,39	10,76	0,05	0,01						
Полдник																									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	95	8,4	7,9	10,7	151,6	0,06	0,37	0,02	2,81	0,00	0,00	45,12	29,69	129,82	1,18	233,86	61,48	0,26	0,01	234	2011				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСЯНИ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	415	14,2	10,6	47,3	351,8	0,18	60,89	0,04	3,42	0,00	0,23	195,80	69,67	260,69	2,34	630,52	72,48	0,27	0,01						
Итого за день:		61,1	69,0	240,6	1 838,8	0,91	81,50	0,48	17,84	0,38	0,63	403,93	301,28	907,05	18,34	1 905,53	94,10	0,39	0,03						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Нв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Са, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,3	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	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 ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	6,1	11,4	34,4	285,1	0,10	0,53	0,06	0,80	0,15	0,13	114,06	33,04	135,42	0,75	206,77	10,29	0,01	0,00	175	2011				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	510	20,6	27,1	70,7	611,2	0,22	1,16	0,27	2,44	1,12	0,46	386,71	74,57	401,38	2,98	496,09	27,34	0,04	0,02						
Обед																									
ИРРА 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	0,00	103	2011				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	23,69	23,26	57,33	1,04	476,34	4,70	0,03	0,00	103	2011				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,1	18,0	17,2	296,1	0,13	9,23	0,02	3,09	0,00	0,15	19,39	37,57	175,23	2,79	871,09	11,21	0,07	0,00	289	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	860	26,1	27,2	98,2	746,0	0,38	30,03	0,34	6,79	0,00	0,30	107,47	99,65	330,23	8,62	1 920,98	19,87	0,12	0,01						
Полдник																									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	14,0	3,8	204,5	0,10	0,73	0,10	2,19	0,41	0,15	68,83	47,31	227,85	1,04	415,30	133,23	0,55	0,02	268	2012				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	28,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	300	22,5	18,6	21,0	347,3	0,20	1,99	0,14	2,71	0,41	0,46	289,43	79,11	415,65	1,62	703,90	149,43	0,59	0,02						
Итого за день:		69,3	72,9	190,0	1 704,4	0,80	33,17	0,76	11,94	1,53	1,22	783,62	253,33	1 147,26	13,21	3 120,97	196,64	0,74	0,04						

7 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,3	53,1	0,03	3,41	0,25	1,37	0,00	0,03	12,93	12,24	25,05	0,47	194,96	1,94	0,01	0,00	22	2012				
ПИЦЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	12,7	18,1	3,2	225,3	0,06	1,38	0,17	0,98	0,00	0,09	13,28	15,35	109,09	1,15	130,95	4,05	0,08	0,01	9*	2022				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,7	5,1	29,8	184,0	0,02	0,00	0,03	1,04	0,09	0,02	19,93	8,70	35,21	0,80	55,19	0,65	0,01	0,01	203	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	510	22,0	25,8	76,0	632,5	0,21	6,39	0,44	4,22	0,09	0,18	65,48	53,22	214,47	6,10	674,09	9,76	0,11	0,02						
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРОЖЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ И ТОМАТОМ	250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	29,18	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	4*	2022				
КОТЛЕТА "ЭКОРОВА" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	26,61	20,76	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	1*	2022				
КАША РАСОПЛАВАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171,1	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,17	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	810	32,9	35,1	116,9	927,3	0,56	11,93	2,04	10,95	0,25	0,66	334,67	239,15	633,18	9,79	1432,19	17,95	0,15	0,01						
Полдник																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,04	0,15	0,12	0,64	0,11	0,08	194,09	14,55	126,33	0,66	47,50	0,00	0,01	0,01	3	2008				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,76	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	350	13,2	17,4	28,2	329,4	0,13	61,19	0,16	0,86	0,11	0,32	432,09	49,95	293,33	1,12	536,50	20,00	0,03	0,01						
Всего за день:		88,0	79,3	221,2	1889,3	0,90	79,51	2,64	16,03	0,44	1,16	833,24	342,33	1440,98	17,01	2642,79	47,71	0,29	0,04						

8 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТОВОРОГА	130	23,3	15,2	21,2	321,6	0,06	0,25	0,06	1,76	0,08	0,26	179,26	29,25	245,50	0,93	175,17	1,17	0,04	0,03	224	2008				
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	8	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	510	28,8	18,4	75,5	591,8	0,16	10,41	0,08	3,29	0,09	0,41	298,79	61,97	355,57	5,09	641,38	6,39	0,06	0,03						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕДЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,62	0,00	1,64	0,00	0,02	17,05	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00	55	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОКОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,90	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008				
ТЕФЕЛТИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	8,1	7,3	8,6	135,5	0,05	0,88	0,01	2,52	0,01	0,06	34,60	27,37	117,82	0,61	228,74	67,38	0,28	0,01	3*	2022				
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,6	5,9	20,5	156,8	0,11	8,59	0,04	1,18	0,05	0,08	47,57	25,11	79,33	1,07	632,88	6,77	0,03	0,00	151	2012				
ККСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	840	25,4	22,2	120,9	795,3	0,47	20,09	0,27	6,60	0,06	0,21	171,77	125,47	439,07	7,09	1114,90	79,06	0,33	0,01						
Полдник																									
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	6,40	33,61	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	428	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	330	10,9	6,7	59,2	380,0	0,15	11,26	0,07	0,32	0,00	0,37	233,69	73,60	232,61	0,99	663,44	0,63	0,04	0,01						
Всего за день:		65,1	47,2	265,6	1737,3	0,78	41,76	0,42	10,22	0,15	0,99	704,25	261,04	1027,26	13,17	2419,73	86,08	0,43	0,05						

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
НИРА 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	0,00	0,00				
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	11,6	18,8	7,6	244,8	0,05	0,60	0,11	2,39	0,13	0,08	12,43	20,95	119,66	1,98	205,78	4,40	0,03	0,00	0,00				
РИС С ОВОЩАМИ	120	3,4	25,3	1,52	143,0	0,03	1,52	0,28	0,37	0,06	0,03	12,09	21,97	57,77	0,59	116,95	1,80	0,02	0,00	0,00				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	510	19,2	28,0	75,6	630,7	0,18	7,91	0,50	3,60	0,18	0,18	69,92	69,42	246,43	6,71	804,72	9,32	0,06	0,01	0,01				
Обед																								
Полдник																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	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	0,00				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	280	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02	0,01	108				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	16,3	20,7	17,8	323,5	0,14	9,48	0,44	3,22	0,00	0,17	31,98	41,37	181,13	2,31	758,65	10,88	0,13	0,02	289				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,24	25,71	0,00	0,00	0,00	8				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	800	27,3	26,8	93,6	726,0	0,36	20,12	0,68	6,48	0,15	0,33	105,90	98,67	348,79	7,12	1342,73	19,65	0,17	0,03	0,03				
Полдник																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,0	13,5	1,3	155,0	0,03	0,10	0,18	1,24	1,28	0,22	47,87	7,89	105,81	1,21	102,79	12,19	0,03	0,01	210				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	16,00	0,00	0,00	83				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	67,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	395	14,6	18,9	30,5	354,1	0,15	11,14	0,22	2,26	1,28	0,46	272,47	44,89	277,61	3,97	698,59	32,19	0,04	0,02	2098				
Всего за день:		61,1	73,7	199,7	1710,8	0,69	39,17	1,40	12,34	1,62	0,97	448,19	212,98	872,83	17,80	2846,04	61,16	0,26	0,05	0,05				

9

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВЬНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	0,00				
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	8,5	14,5	6,2	189,6	0,05	1,54	0,48	2,94	0,00	0,07	29,23	18,29	91,00	1,03	161,91	4,22	0,07	0,01	11*				
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	312				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	24,6	146,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,73	35,14	107,37	1,27	237,47	9,00	0,00	0,00	12				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	540	19,5	23,3	74,6	589,3	0,30	15,46	2,02	4,29	0,08	0,36	222,52	116,10	349,03	5,25	1337,37	25,90	0,14	0,01	0,01				
Обед																								
Полдник																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,59	7,70	16,76	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,28	395,09	6,33	0,03	0,00	82				
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/30	8,2	13,6	9,8	194,6	0,03	1,32	0,04	3,59	0,00	0,06	12,27	14,27	80,54	1,16	197,55	3,81	0,03	0,00	284				
КАША РАССОЛЯЧАТЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	8,3	37,2	248,6	0,13	0,00	0,04	0,21	0,14	0,05	26,00	31,25	133,83	2,25	131,24	0,00	0,04	0,04	171,4				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	800	22,0	32,3	108,0	814,0	0,32	22,29	0,34	8,96	0,14	0,23	134,59	99,93	337,78	9,28	1128,58	15,41	0,06	0,04	0,04				
Полдник																								
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	11,1	8,5	8,6	159,2	0,08	1,57	0,04	2,90	0,07	0,08	45,45	40,25	172,56	1,27	320,63	87,37	0,37	0,01	235				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЯРЖЕНКА)	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,02	0,58	0,03	0,00	0,00	0,16	189,72	20,16	132,48	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	386				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	405	18,1	13,2	36,3	347,8	0,16	7,15	0,07	3,65	0,07	0,30	258,77	79,01	337,84	3,81	764,23	104,57	0,38	0,01	0,01				
Всего за день:		59,6	88,8	218,9	1751,1	0,78	44,89	2,43	16,90	0,29	0,89	615,87	295,04	1024,65	18,35	3230,18	145,87	0,58	0,05	0,05				

10

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	631,0	665,7	2 199,5	17 448,7	7,69	553,67	13,36	138,05	9,17	9,37	6 610,20	2 615,45	9 818,38	167,51	7 405,25	689,25	4,21	0,43				
Среднее значение за период	63,1	66,6	219,9	1 744,9	0,77	55,37	1,34	13,80	0,92	0,94	661,00	261,55	981,84	16,75	740,20	0,07	0,42	0,04				
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	34,3	51,2																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	517	817	372