

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район



Т.А. Борисенко

2022 г.

(экспертное заключение
от 26 августа 2022 года № 237/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков



Н.Н. Клоков

2022г.

Циклическое меню завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 7-11 лет сезон зима-весна

г. Апшеронск
2022 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTAVЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
НА ЛИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	1,9	6,5	6,5	101,2	165
БЛЮЧКА ВЕСЛУША	50	4,4	4,6	16,3	104,0	428
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	190	5,3	4,6	6,5	107,4	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	110	0,4	0,4	10,6	51,7	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,6	
Итого за прием пищи:	600	19,8	19,8	66,7	536,1	
Всего за день:		19,8	19,8	66,7	536,1	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	80	0,8	0,0	1,9	11,2	77
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	170	10,0	15,2	19,0	280,9	294
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	18,8	83,4	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,0	82,9	
Итого за прием пищи:	565	15,0	15,8	66,8	489,2	
Всего за день:		15,0	15,8	66,8	489,2	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	3,0	1,1	61,0	58
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,6	6,5	11,0	176,5	210
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,6	0,2	6,3	41,6	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,5	18,3	125,7	319
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,0	82,9	
Итого за прием пищи:	615	16,0	19,8	69,7	534,7	
Всего за день:		16,0	19,8	69,7	534,7	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНСКИХ КАПУСТЫ	100	1,8	3,1	6,2	66,7	47
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	175	10,3	13,4	25,2	312,6	258
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	482
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за прием пищи:	535	16,3	19,8	66,8	544,6	
Всего за день:		16,3	19,8	66,8	544,6	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	6,6	11,9	13,3	249,6	224
КАКАС С МОЛОКОМ	200	4,6	4,0	16,6	124,3	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,6	51,7	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,0	82,9	
Итого за прием пищи:	565	15,6	16,7	67,0	548,3	
Всего за день:		15,6	16,7	67,0	548,3	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	80	0,8	0,1	1,4	10,4	78
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	110	7,1	10,7	15,8	172,5	240
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,4	148,3	312
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	0,5	0,1	2,6	81,8	358
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,8	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:	585	15,4	18,0	68,5	544,5	
Всего за день:		15,4	18,0	68,5	544,5	

7 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,5	7,1	8,2	85,2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,8	6,1	12,8	175,8	204
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (НЕ КРЕМОВЫЕ)	25	1,7	2,5	5,4	71,0	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	18,0	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,8	
Итого за прием пищи:	510	16,0	18,3	70,0	540,2	
Всего за день:		16,0	18,3	70,0	540,2	

8 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	3,1	8,2	88,7	47
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	175	11,3	15,8	28,3	318,8	308
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	19,1	42,2	377
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,8	
Итого за прием пищи:	530	17,1	18,3	73,2	584,3	
Всего за день:		17,1	18,3	73,2	584,3	

9 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ТУШЕННАЯ)	200	8,8	3,2	23,8	188,8	184
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАЛИТОК (ЙОГУРТ)	150	5,3	4,8	8,8	107,4	388
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,8	0,2	8,3	41,8	340
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,8	
Итого за прием пищи:	585	18,1	15,8	68,5	547,5	
Всего за день:		18,1	15,8	68,5	547,5	

10 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	80	0,8	0,1	1,4	10,4	78
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	120	7,4	18,8	11,8	228,7	278
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,4	148,3	312
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,8	27,1	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:	610	15,8	18,2	70,0	548,0	
Всего за день:		15,8	18,2	70,0	548,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, дек экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мкг
Итого за весь период:	158,9	184,9	685,2	5 408,5	14,08	88,8	88,8	180,78	2,15	242,25	283,41	52,89	2,74	231,20	88,8	88,8
Средние значения за период:	18,0	18,5	88,5	540,8	1,408	8,88	8,88	18,078	0,215	24,225	28,341	5,289	0,274	23,120	8,88	8,88

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	583

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОБЕДА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	80	0,6	0,1	1,4	10,4	81
СУП-ЛАПША "ДОМАШНЯЯ"	200	2,1	3,2	2,1	88,7	106
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	11,7	16,9	16,9	276,5	262
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (НЕ КРЕМОВЫЕ)	35	2,5	3,3	25,3	141,6	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	725	23,6	24,2	101,1	771,9	
Всего за день:		23,6	24,2	101,1	771,9	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,7	0,0	1,4	8,4	84
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,9	9,7	22,7	203,7	104
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	4,7	8,5	3,6	102,7	311
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,3	4,9	32,3	199,5	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	880	23,9	24,1	108,7	745,9	
Всего за день:		23,9	24,1	108,7	745,9	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	80	0,6	0,1	1,4	10,4	81
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	205	1,7	4,6	2,8	91,4	82
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	11,4	13,4	12,8	229,4	241
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,7	21,4	145,9	312
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,9	0,2	8,3	41,8	340
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	905	24,5	23,8	102,1	773,5	
Всего за день:		24,5	23,8	102,1	773,5	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	210	5,5	3,1	21,7	105,8	99
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	4,0	1,1	30,5	98,5	298
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	3,9	5,0	0,0	61,9	15
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	10,3	0,2	149,6	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	787	24,8	25,0	108,0	748,8	
Всего за день:		24,8	25,0	108,0	748,8	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,7	0,0	1,4	8,4	84
УХА РОСТОВСКАЯ	200	9,0	2,1	9,4	94,4	106
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	2,9	18,0	11,4	150,6	288
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,1	4,8	120,1	209
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	0,9	0,2	44,6	182,8	359
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	
Итого за прием пищи:	775	23,3	24,8	107,3	725,8	
Всего за день:		23,3	24,8	107,3	725,8	

6 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	205	1,7	3,6	7,4	75,1	88
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	6,4	7,5	0,8	106,1	312
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150	3,7	3,1	36,2	191,1	166
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	785	24,5	24,7	100,0	748,7	
Всего за день:		24,5	24,7	100,0	748,7	

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	80	0,6	0,1	1,4	10,4	81
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	93,6	91
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	110	6,0	10,5	5,1	95,0	271
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	2,8	4,2	31,7	195,4	133
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,9	0,2	8,3	41,8	340
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,3	4,9	10,1	178,6	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за прием пищи:	820	23,8	23,8	102,7	770,7	
Всего за день:		23,8	23,8	102,7	770,7	

8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,7	0,0	1,4	8,4	84
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	205	1,7	4,5	12,1	99,1	82
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	7,8	13,3	2,3	143,3	261
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	4,7	18,0	167,5	181
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	885	23,7	23,8	100,1	724,7	
Всего за день:		23,7	23,8	100,1	724,7	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,8	2,1	9,1	81,4	50
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	205	1,5	4,6	8,4	53,8	99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,3	8,2	25,2	167,8	258
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,4	3,5	8,5	164,2	429
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,5	5,4	29,0	132,6	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	
Итого за прием пищи:	730	28,2	24,2	111,3	747,2	
Всего за день:		28,2	24,2	111,3	747,2	

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЬИМИ С ГРЕНКАМИ	210	5,5	3,1	21,7	105,8	99
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	4,0	1,1	30,5	98,5	298
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	3,9	5,0	0,0	61,9	15
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	10,3	0,2	149,6	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,9	0,2	8,3	41,8	340
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	787	25,3	24,8	106,5	738,8	
Всего за день:		25,3	24,8	106,5	738,8	

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	246,7	243,4	1 048,7	7 495,8	208,7	3,8	4,3	2 447,7	31,8	3 522,2	3 627,8	754,4	42,0	3 303,3	0,3	0,1	9,6
Среднее значение за период	24,7	24,3	104,9	749,6	20,9	0,4	0,4	244,8	318,0	352,2	362,8	75,4	4,2	330,3	0,0	0,0	1,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	812

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ПОЛДНИКА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
7-11 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	8,9	9,7	19,0	163,8	11
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	376
Итого за прием пищи:	350	9,3	10,1	38,6	250,5	
Всего за день:		9,3	10,1	38,6	250,5	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	6,4	6,5	30,8	120,5	396
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,6	19,3	129,7	379
Итого за прием пищи:	380	11,1	10,1	50,0	250,2	
Всего за день:		11,1	10,1	50,0	250,2	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	11,3	10,4	31,9	221,5	212
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	402
Итого за прием пищи:	350	11,3	10,4	38,6	248,6	
Всего за день:		11,3	10,4	38,6	248,6	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	5,2	4,2	30,1	136,9	464
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386
Итого за прием пищи:	300	10,8	9,2	39,1	249,9	
Всего за день:		10,8	9,2	39,1	249,9	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ НЕ КРЕМОВЫЕ	50	8,1	9,3	33,5	153,5	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	342
ЧАИ ФРУКТОВЫЙ	200	0,5	0,0	5,4	47,9	377
Итого за прием пищи:	350	9,4	9,6	46,4	239,4	
Всего за день:		9,4	9,6	46,4	239,4	

6 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	150	9,1	9,3	39,3	210,1	206
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	376
Итого за прием пищи:	350	9,2	9,3	49,1	249,7	
Всего за день:		9,2	9,3	49,1	249,7	

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/0/30	6,4	6,5	30,8	120,5	396
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,6	19,3	129,7	379

Итого за прием пищи:	380	11,1	10,1	60,0	250,2
Всего за день:		11,1	10,1	60,0	250,2

8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	8,9	9,7	19,0	163,8	11
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	376
Итого за прием пищи:	350	9,3	10,1	38,6	250,5	
Всего за день:		9,3	10,1	38,6	250,5	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	8,4	9,5	18,8	109,5	390
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	0,9	0,2	30,9	140,1	359
Итого за прием пищи:	350	9,3	9,7	49,7	249,6	
Всего за день:		9,3	9,7	49,7	249,6	

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,5	9,2	28,1	167,3	434
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
Итого за прием пищи:	300	10,5	9,4	47,7	250,7	
Всего за день:		10,5	9,4	47,7	250,7	

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	101,5	98,0	448,1	2 489,4	90,0	1,7	2,0	980,0	14,0	1 430,2	1 118,8	333,4	14,4	1 540,4	0,1	0,0	3,6
Среднее значение за период	10,2	9,8	44,8	248,9	9,0	0,2	0,2	98,0	1,4	143,0	111,9	33,3	1,4	154,0	0,0	0,0	0,4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
7-11 лет	346