



ГБОУ СО «Ачитская школа-интернат»

Утверждаю: _____

Директор Лунегов Ю.П.

От «29» июля 2021г

10-и дневное меню (трехразовое)

для

обучающихся

7-11лет

2021

1 неделя 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	7,1	23,3	177,8	0,46	0,05	0,11	0,04	0,09	98,17	84,97	14,76	0,32	164,72	7,95	0,00	0,00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,00	0,09	0,05	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	Ф2	2008	
Итого за завтрак:	630	16,8	13,0	98,8	573,2	15,46	0,26	0,38	0,16	0,97	158,65	220,28	90,75	4,74	783,87	17,68	0,01	0,02			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	8,4	84,0	7,00	0,04	0,04	0,18	0,00	38,05	39,54	20,25	0,99	300,05	5,06	0,00	0,02	82	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	20,5	21,3	30,4	395,3	0,43	0,07	0,12	0,19	0,00	22,66	209,73	40,51	2,63	387,72	8,23	0,01	0,07	244	2011	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	кк	кк	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,6	0,00	0,18	0,11	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	9	2011	
Итого за обед:	730	30,5	26,9	93,3	742,3	9,84	0,38	0,32	0,38	0,00	124,25	306,24	79,03	6,33	788,88	14,97	0,01	0,09			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,7	19,8	26,8	386,6	0,43	0,07	0,29	0,11	0,24	216,18	266,23	33,18	1,05	227,29	4,71	0,03	0,03	223	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1		
Итого за полдник:	400	23,7	19,8	35,2	418,9	1,43	0,10	0,33	12,35	0,46	216,18	266,23	33,18	1,05	227,29	4,71	0,03	0,03			
Всего за день:		71,0	59,7	225,3	1 734,4	26,73	0,74	1,03	12,89	1,43	499,08	792,76	202,96	12,11	1 800,04	37,36	0,04	0,15			

1 неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	3,8	14,3	106,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,02	110,15	88,98	17,75	0,21	158,67	9,17	0,00	0,01	121	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	35	3,5	8,6	0,0	92,0	0,11	0,01	0,05	0,09	0,08	132,60	79,95	5,25	0,16	13,95	0,00	0,00	0,01	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	23,6	116,4	0,00	0,15	0,10	0,00	0,00	32,55	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	ф2	2008
Итого за завтрак:	665	18,9	16,9	106,1	659,3	16,15	0,32	0,47	0,16	0,10	403,58	326,00	118,62	4,27	942,71	19,85	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,30	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	7,2	27,0	187,5	6,65	0,19	0,00	0,05	0,00	62,51	113,05	38,57	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ СЯБЛОКАМИ	100	0,9	3,8	9,7	78,0	3,85	0,02	0,03	0,02	0,07	26,94	25,05	13,32	1,58	273,15	4,38	0,00	0,01	326	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	9,5	5,4	155,1	1,89	0,10	0,10	0,46	0,00	24,70	121,53	26,38	0,69	293,43	30,35	0,02	0,23	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,4	19,1	93,8	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	26,24	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за обед:	940	29,4	25,8	111,9	800,8	22,36	0,66	0,22	0,75	0,07	209,25	436,12	129,40	10,34	607,38	36,41	0,02	0,25		
Полдник																				
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	4,3	9,9	27,0	217,6	3,28	0,10	0,12	3,30	0,11	83,80	110,14	62,77	1,95	367,47	8,58	0,00	0,09	156	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1,0	7,4	41,7	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,90	9,00	2,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00	п2	2008
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	И1	2008
Итого за полдник:	340	8,6	13,5	39,9	345,7	4,54	0,16	0,43	3,34	0,11	302,70	290,14	89,97	2,16	641,27	8,58	0,00	0,12		
Всего за день:		56,9	56,3	257,8	1 805,8	43,06	1,14	1,11	4,25	0,28	915,53	1 052,26	337,99	16,78	2 191,36	64,84	0,03	0,38		

1 неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	7,7	28,8	210,6	0,46	0,13	0,11	0,04	0,09	103,70	137,83	36,54	1,04	203,33	9,50	0,00	0,01	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,7	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,9	117,8	0,00	0,16	0,10	0,00	0,00	32,98	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	13,8	64,5	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	Хлеб Р24		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,6	99,5	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	110,09	89,69	23,67	0,67	191,90	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за завтрак:	520	25,4	21,8	81,4	626,4	0,98	0,35	0,44	0,19	0,97	441,59	389,34	71,40	3,77	451,58	26,55	0,01	0,03			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9,5	4,8	14,9	141,0	7,70	0,13	0,12	0,19	0,04	33,27	125,15	33,91	1,25	642,28	23,73	0,02	0,18	106	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	130	1,4	0,3	5,0	31,3	32,63	0,08	0,05	0,22	0,00	18,27	33,93	26,10	1,31	378,45	2,61	0,00	0,00		2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	21,9	18,9	342,3	9,50	0,15	0,18	0,30	0,00	30,81	190,06	40,50	2,37	773,13	11,03	0,02	0,13	309	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,6	141,0	0,00	0,17	0,10	0,00	0,00	39,43	0,00	0,00	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	8	0,00	0,00	Хлеб Р30		
Итого за обед:	800	34,7	27,9	88,4	749,8	49,83	0,56	0,47	0,71	0,04	134,10	372,62	107,27	7,25	1 835,47	39,05	0,04	0,31			
Полдник																					
ИОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12,6	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,11	0,04	0,23	57,93	117,34	15,97	0,89	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996	
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	Ф2	2008	
Итого за полдник:	500	19,6	10,6	94,7	585,3	21,46	0,24	0,55	0,14	0,23	313,93	363,34	127,97	2,09	1 116,89	2,72	0,03	0,06			
Всего за день:		79,7	60,2	264,5	1 981,6	72,26	1,15	1,46	1,04	1,24	889,62	1 125,30	306,64	13,10	3 403,94	68,33	0,08	0,40			

1 неделя 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	7,6	10,9	25,6	231,6	0,62	0,14	0,19	0,06	0,13	130,51	179,70	75,41	2,27	306,94	11,93	0,00	0,01	183	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	12,0	9,0	3,5	146,9	0,79	0,09	0,10	0,44	0,00	69,09	130,08	24,19	0,65	235,91	27,53	0,02	0,21	253	2012	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	18,7	74,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,54	3,24	1,87	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	46,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	13,12	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебП24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ХлебР24	2008	
Итого за завтрак:	520	23,1	20,4	70,1	561,6	1,42	0,34	0,34	0,50	0,13	228,66	339,12	107,17	4,53	584,36	41,14	0,02	0,22			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,9	4,3	11,2	91,4	8,72	0,07	0,05	0,22	0,08	30,39	48,38	21,65	0,89	381,94	4,03	0,00	0,02	95	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,6	25,1	35,0	436,3	16,26	0,22	0,20	0,03	0,07	29,71	233,96	59,42	3,80	1388,91	15,40	0,00	0,09	299	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,8	38,3	188,8	0,00	0,24	0,13	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебП24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ХлебР30		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за обед:	880	29,4	30,7	119,2	875,8	38,98	0,62	0,45	0,26	0,15	154,76	361,83	108,20	11,25	1952,65	24,10	0,00	0,13			
Полдник																					
БАНАН	150	2,3	0,0	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	0,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	Ф2	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1		
Итого за полдник:	350	2,3	0,0	39,9	176,3	16,01	0,09	0,11	12,28	0,22	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		54,7	51,8	229,2	1613,7	56,40	1,05	0,90	13,04	0,49	395,42	742,95	278,37	16,67	3059,02	65,24	0,02	0,35			

2 неделя 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,2	7,3	29,2	207,5	0,45	0,10	0,12	0,04	0,09	121,60	182,03	27,62	0,80	205,45	7,74	0,01	0,03	184	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	18,1	1,8	207,3	0,13	0,04	0,25	0,19	1,70	62,51	127,11	9,68	1,44	136,31	16,14	0,02	0,03	210	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	24,0	118,0	0,00	0,17	0,10	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за завтрак:	580	27,4	31,4	77,4	705,2	3,58	0,43	0,49	0,25	1,79	473,97	521,63	71,43	6,39	382,56	25,56	0,03	0,06			
Обед																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4,6	5,2	20,8	149,0	8,00	0,11	0,00	0,13	0,00	68,00	100,00	31,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	19,5	22,9	16,2	350,4	23,69	0,08	0,16	0,05	0,17	71,01	199,13	42,20	3,40	577,37	11,05	0,00	0,07	306	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	23,6	116,0	0,00	0,16	0,10	0,00	0,00	32,46	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1		
Итого за обед:	750	29,8	28,9	61,3	707,0	32,69	0,42	0,31	12,42	0,38	176,33	322,62	78,33	6,94	618,17	12,73	0,00	0,07			
Полдник																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	14,4	8,5	15,5	189,3	0,00	0,06	0,00	0,09	0,00	139,54	181,31	18,99	0,66	0,00	0,10	0,00	0,00	227	2008	
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008	
ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	3,60	1,00	0,15	14,00	0,00	0,00	0,00	в1	2008	
Итого за полдник:	310	18,7	11,8	29,2	330,7	1,40	0,11	0,34	0,14	0,00	381,14	374,91	47,99	0,81	306,00	0,00	0,00	0,04			
Всего за день:		75,8	72,2	187,9	1742,9	37,68	0,95	1,14	12,82	2,17	1031,45	1219,17	197,74	14,14	1306,73	38,29	0,03	0,17			

2 неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	16,6	120,3	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	108,32	84,77	14,26	0,37	166,20	9,24	0,00	0,00	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,4	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	175,30	99,60	7,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	24,0	118,0	0,00	0,15	0,09	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за завтрак:	500	15,1	10,7	67,9	430,0	0,52	0,24	0,22	0,08	0,02	326,48	215,86	30,69	3,70	207,00	10,92	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,2	94,9	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	34,55	42,71	19,87	0,83	246,22	3,18	0,00	0,02	98	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	25,8	24,5	15,9	387,8	6,88	0,13	0,20	0,28	0,08	31,98	250,93	46,08	3,78	889,28	13,97	0,00	0,09	274	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,60	0,02	0,04	0,15	0,00	32,80	29,60	12,00	0,56	252,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,6	0,00	0,18	0,11	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за обед:	840	35,7	37,6	83,0	877,3	20,48	0,42	0,40	0,63	0,08	152,07	346,72	84,11	7,51	1 429,20	18,83	0,00	0,11		
Полдник																				
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	105	3,1	9,7	21,5	185,6	8,80	0,11	0,08	0,03	0,13	12,64	67,06	23,89	1,11	636,65	6,13	0,00	0,03	148	2011
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	ф1	2008
Итого за полдник:	455	7,7	13,3	42,2	352,1	25,20	0,21	0,45	0,09	0,13	276,64	273,56	63,89	4,41	1 345,65	9,13	0,00	0,09		
Всего за день:		58,5	61,6	193,1	1 599,6	46,20	0,88	1,07	0,80	0,23	755,19	836,14	179,47	15,62	2 981,86	38,88	0,01	0,20		

2 неделя 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	180	5,4	7,9	19,8	173,2	0,70	0,07	0,15	0,05	0,08	143,63	129,38	26,19	0,45	226,04	12,68	0,00	0,01	190	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	24,0	118,0	0,00	0,15	0,09	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Итого за завтрак:	565	17,7	14,4	73,4	497,3	0,98	0,29	0,45	0,13	0,97	260,05	254,41	44,15	3,80	409,50	26,91	0,01	0,02			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	27,13	64,98	25,07	1,00	485,12	4,40	0,00	0,03	96	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,5	15,8	20,5	244,4	13,75	0,11	0,09	0,60	0,13	52,18	83,36	34,60	1,49	620,97	8,05	0,00	0,04	143	2011	
РЫБА ОТВАРНАЯ	120	24,8	16,5	0,9	251,2	0,75	0,19	0,18	0,21	0,16	29,59	230,42	36,32	0,80	437,12	62,36	0,05	0,48	226	2011	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,0	0,0	22,8	92,2	8,04	0,23	0,29	104,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,6	0,00	0,18	0,12	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за обед:	820	37,1	38,4	101,6	910,9	29,24	0,82	0,76	105,02	1,97	153,37	402,24	101,12	5,63	1 584,00	76,49	0,05	0,55			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,9	9,9	13,4	193,9	0,22	0,04	0,14	0,06	0,12	108,77	133,40	16,64	0,52	114,68	2,42	0,01	0,02	223	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	Ф1	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за полдник:	400	13,3	10,5	43,0	326,9	14,22	0,09	0,16	0,07	0,12	138,77	158,40	32,64	5,52	392,68	4,42	0,01	0,03			
Всего за день:		68,0	63,3	218,1	1 735,0	44,44	1,20	1,37	105,22	3,05	552,18	815,05	177,91	14,94	2 386,18	107,81	0,08	0,61			

2 неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ	200	6,2	6,2	17,7	152,3	0,78	0,09	0,17	0,03	0,03	167,21	156,94	36,39	0,74	273,08	14,47	0,00	0,01	91	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,4	19,2	94,4	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за завтрак:	510	19,9	14,4	73,9	508,3	1,30	0,30	0,50	0,13	0,92	328,71	337,83	72,87	4,33	577,62	33,20	0,01	0,03			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1,6	5,7	10,1	103,3	5,96	0,06	0,05	0,30	0,08	35,56	45,32	20,68	0,82	373,64	4,48	0,00	0,02	78	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	30,9	188,2	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	3,88	34,92	6,79	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПИЦЦЫ ПАРОВЫЕ	120	17,7	23,5	1,5	288,4	0,85	0,06	0,16	0,10	0,11	46,27	164,92	18,92	1,41	231,32	8,52	0,02	0,11	315	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	130	1,4	0,3	5,0	31,3	32,63	0,08	0,05	0,22	0,00	18,27	33,93	26,10	1,31	378,45	2,61	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,8	141,9	0,00	0,20	0,12	0,00	0,00	39,68	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за обед:	940	32,8	35,0	98,3	851,1	39,43	0,50	0,41	0,63	0,18	156,80	302,59	79,42	6,67	1 025,11	17,29	0,02	0,14			
Полдник																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	14,7	10,5	10,7	203,3	0,23	0,04	0,18	0,05	0,11	128,29	156,04	17,23	0,44	128,45	3,22	0,02	0,02	227	2008	
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	ф1	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1		
Итого за полдник:	450	15,3	11,1	33,8	306,1	16,24	0,11	0,24	12,30	0,32	152,29	172,54	29,23	3,74	545,45	6,22	0,02	0,04			
Всего за день:		67,9	60,5	205,9	1 665,6	56,97	0,91	1,15	13,05	1,42	637,80	812,96	181,51	14,75	2 148,08	56,70	0,05	0,20			

2 неделя 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	7,9	27,1	199,7	0,53	0,04	0,12	0,04	0,10	112,27	115,05	25,56	0,38	179,89	9,60	0,00	0,01	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,7	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,9	117,7	0,00	0,16	0,09	0,00	0,00	32,91	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за завтрак:	500	18,6	17,0	89,9	591,6	1,05	0,29	0,34	0,12	0,10	437,44	326,42	57,06	3,11	390,30	20,28	0,00	0,01			
Обед																					
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,5	5,3	11,1	110,0	14,00	0,09	0,00	0,31	0,00	45,99	78,99	27,99	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,0	298,8	0,00	0,27	0,15	0,03	0,11	22,69	224,08	150,64	5,26	316,88	2,74	0,00	0,02	181	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02		2008	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	8,8	4,0	3,9	87,0	1,05	0,08	0,08	0,72	0,03	35,78	96,40	24,87	0,67	217,82	22,28	0,02	0,18	244	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,1	51,2	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,62	3,56	3,99	0,71	100,81	0,72	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,6	0,00	0,18	0,11	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
Итого за обед:	920	30,9	18,6	118,7	781,9	26,49	0,69	0,40	1,07	0,14	183,54	468,51	226,62	11,28	817,31	30,42	0,02	0,21			
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008	
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	Ф1	2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	в1	2008	
Итого за полдник:	380	5,4	4,6	43,9	272,7	16,40	0,11	0,38	0,06	0,00	268,80	217,30	43,00	3,75	751,00	3,00	0,00	0,06			
Всего за день:		55,0	40,2	250,6	1 626,2	43,94	1,10	1,12	1,25	0,23	889,78	1 012,23	326,68	18,13	1 958,61	53,69	0,03	0,28			

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	661,9	583,2	2 300,0	17 443,7	468,28	10,17	13,04	170,38	11,68	7 336,31	9 479,40	2 441,98	154,46	23 808,41	577,37	0,43	3,03
Среднее значение за период	66,2	58,3	230,0	1 744,4	46,83	1,02	1,30	17,04	1,17	733,63	947,94	244,20	15,45	2 380,84	57,74	0,04	0,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	30,1	54,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-10 лет 3-х раз.	550	836	407