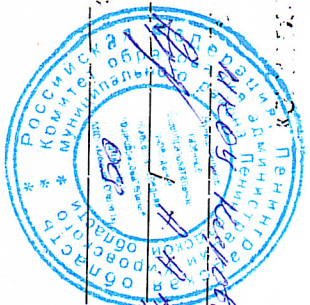


«ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ»

«УТВЕРЖДАЮ» Пензенский государственный университет имени Петра Великого



Ирина Александровна Смирнова

« 02 » 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Федеральный центр «КСП Гай»



Халилов И. Ш.

« 02 » 2024 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
														В2, мг	В6, мг	В12, мг		
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	105,30	30,70	128,60	0,50	184	2008			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40					
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008			
Итого за прием пищи:	740	15,0	13,8	92,0	555,0	0,10	7,12	0,10	0,90	377,68	76,44	351,96	3,81					
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	26,50	0,50	41	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	65,80	1,60	99	2008			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/40	8,8	11,5	9,1	178,4	0,00	0,30	0,00	1,60	20,80	14,20	88,60	1,30	294	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,4	201,6	0,10	0,00	0,00	1,20	24,00	10,10	40,90	0,90	309	2011			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00					
Итого за прием пищи:	745	23,8	27,3	114,6	812,8	0,20	93,10	1,40	9,00	124,80	81,20	259,70	6,00					
Всего за день:		38,8	41,1	206,6	1367,8	0,30	100,22	1,50	9,90	502,48	157,64	611,66	9,81					

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,7	33,9	213,4	0,10	0,50	0,00	1,10	106,40	17,50	98,20	0,50	184	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	184	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	377	2011		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008		
Итого за прием пищи:	707	17,3	15,3	118,8	711,7	0,20	4,20	0,10	1,10	378,97	61,69	330,84	2,61	6/к	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,3	5,4	10,6	102,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	46,50	1,20	82	2008		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	500/0/40	7,0	7,1	9,8	134,2	0,00	1,10	0,00	2,40	37,70	23,50	100,70	0,80	239	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00				
Итого за прием пищи:	750	16,4	18,7	91,9	606,4	0,20	26,50	0,20	5,50	154,40	96,10	297,30	5,80				
Всего за день:	33,7	34,0	210,7	1318,1	0,40	30,70	0,30	6,60	533,37	157,79	628,14	8,41					
Обед																	

3 день

Получение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	1,40	113,70	48,40	172,90	1,50	189	2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	740	17,5	14,7	96,7	590,9	0,30	7,12	0,10	2,00	386,07	94,14	396,25	4,81				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	16,60	0,60	45	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	1,00	21,30	13,70	118,80	1,10	290	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	181	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	750	29,7	32,7	106,5	855,8	0,30	104,20	0,60	9,70	128,70	184,10	413,10	8,70				
Всего за день:		47,2	47,4	203,2	1446,7	0,60	111,32	0,70	11,70	514,77	278,24	809,35	13,51				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	124,40	61,50	198,00	1,60	184	2008				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	184	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	430	2008				
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008				
Итого за прием пищи:	700	18,4	17,6	116,9	730,2	0,30	3,10	0,10	1,50	391,87	105,99	432,94	3,91	6/к	6/к				
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60	96	2008				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	96	2011				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/30	7,7	22,9	10,5	279,2	0,11	1,40	0,09	2,66	13,09	15,19	80,79	1,02	283	2008				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	72,40	0,50	305	2011				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2011	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	750	18,2	34,1	112,8	844,1	0,21	100,80	0,49	5,66	94,29	81,69	275,59	4,62	2008	2008				
Всего за день:		36,6	51,7	229,7	1 574,3	0,51	103,90	0,59	7,16	486,16	187,68	708,53	8,53						

5 день

Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,8	6,1	32,9	210,8	0,10	0,50	0,00	0,70	108,70	31,70	129,10	0,70	175	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2011		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008		
Итого за прием пищи:	740	18,8	17,1	97,3	621,3	0,20	7,62	0,10	1,30	482,28	99,64	440,66	4,21				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	60	1,0	3,0	7,5	60,9	0,00	2,60	0,00	1,40	25,00	13,30	26,30	0,80	1/к	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	14,3	11,9	3,2	179,8	0,00	0,30	0,00	2,50	9,30	2,10	9,70	0,10	255	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	5,3	4,7	34,3	200,9	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90	40,80	0,90	309	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008		
Всего за день:	750	27,6	23,6	113,8	781,9	0,22	8,20	0,21	6,70	106,20	67,90	188,20	4,70		2008		
		46,4	40,7	211,1	1403,2	0,42	15,82	0,31	8,00	588,48	167,54	628,86	8,91				

6 День

Примем 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКЕРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	119,20	15,20	99,20	1,20	112	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01		2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	707	15,2	13,5	102,3	622,3	0,16	4,50	0,12	0,24	391,77	59,39	331,84	3,31				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	26,50	0,50	41	2012		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	1,5	10,8	67,2	0,00	7,10	0,20	0,20	40,00	21,40	45,60	1,10	76	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	25,0	32,1	43,5	561,5	0,10	2,80	0,30	5,40	31,80	53,20	264,20	2,50	291	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	342,1	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	750	31,3	39,6	108,8	916,5	0,10	12,60	1,50	8,90	117,80	104,60	375,10	6,10				
Всего за день:		46,5	53,1	211,1	1 538,8	0,26	17,10	1,62	9,14	509,57	163,99	706,94	9,41				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	105,30	30,70	128,60	0,50	184	2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	3,70	0,40	376	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	740	14,9	13,8	91,8	553,8	0,10	7,12	0,10	0,90	377,68	74,94	348,26	3,51				
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7,0	7,1	9,8	134,2	0,00	1,10	0,00	2,40	37,70	23,50	100,70	0,80	239	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	750	16,0	18,6	82,1	563,8	0,20	21,60	0,20	5,10	142,00	90,20	280,90	4,40				
Всего за день:		30,9	32,4	173,9	1 117,6	0,30	28,72	0,30	6,00	519,68	165,14	629,16	7,91				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	1,40	113,70	48,40	172,90	1,50	189	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	2008			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008			
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008		
Итого за прием пищи:	700	18,7	16,3	126,7	758,2	0,30	3,10	0,10	1,40	381,17	92,89	407,84	3,81	6/к	2008		
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60	2008			
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30	35,70	0,70	2011			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	1,00	21,30	13,70	118,80	1,10	290	2011		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	72,40	0,50	305	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008			
Итого за прием пищи:	750	23,5	27,8	96,3	735,0	0,11	19,60	0,30	3,90	110,40	74,70	290,90	5,10	2008			
Всего за день:		42,2	44,1	223,0	1 493,2	0,41	22,70	0,40	5,30	491,57	167,59	698,74	8,91				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	124,40	61,50	198,00	1,60	184	2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	727	15,8	15,5	76,8	512,0	0,30	10,12	0,10	2,10	390,67	104,34	410,95	5,01				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	16,60	0,60	45	2011		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ).	50/40	8,8	11,5	9,1	178,4	0,00	0,30	0,00	1,60	20,80	14,20	88,60	1,30	294	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	755	20,0	23,8	104,2	716,4	0,31	27,10	0,30	4,30	120,20	85,70	287,00	6,40				
Всего за день:		35,8	39,3	181,0	1 228,4	0,61	37,22	0,40	6,40	510,87	190,04	697,95	11,41				

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11,0	9,4	47,9	320,4	0,10	0,20	0,00	1,60	137,50	16,10	126,20	1,40	331	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	715	21,6	19,0	132,8	817,6	0,20	2,80	0,10	1,60	404,97	60,59	360,14	3,71		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,20	8,40	12,00	15,60	0,60		2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	96	2011
БЕФСТРОГАНОВ	90	11,1	32,1	4,8	362,6	0,30	0,90	0,00	2,60	26,50	18,30	117,60	1,20	250	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	261,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	181	2008
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	23,20	0,50	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	755	27,1	45,0	119,5	1 004,1	0,70	21,30	0,30	10,40	118,90	200,00	449,70	9,00		2008
Всего за день:		48,7	64,0	252,3	1 821,7	0,90	24,10	0,40	12,00	523,87	260,59	809,84	12,71		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	406,8	447,9	2 102,3	14 309,9	4,71	491,80	6,52	82,20	5 180,82	1 896,24	6 929,17	99,52		
Среднее значение за период	40,7	44,8	210,2	1 431,0	0,47	49,18	0,65	8,22	518,08	189,62	692,92	9,95		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,4	28,2	60,5											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	722	751