

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся в МБОУ "Чепеньковская СОШ" Оренбургского района
 Примерное меню рационального питания для обучающихся
 Прием пищи во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг. Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербурга, 2008 г.

Возрастная категория для детей **7 - 11 лет**
 Сезон: весенне-летний
 Режим питания: пн.-пт. завтрак с 8.45 до 11.50
 пн.-пт.-обед с 14.40 до 16.50



1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг			Se, мг				
Завтрак																									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	289,6	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	0,81	0,89	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,01	0,01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	16,6	16,0	60,9	540,0	0,18	5,81	0,18	2,48	0,89	0,30	175,67	37,50	209,77	4,58	360,15	10,05	0,03	0,01						
Обед																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,6	0,1	2,2	13,9	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	417,1	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	0,15	0,03	0,01	0,00	291	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	32,1	32,8	124,0	802,2	0,45	19,30	0,73	9,25	0,00	0,34	100,39	107,38	377,38	4,68	840,91	12,20	10,39	6,21						
Всего за день:		48,7	48,8	184,9	1 342,2	0,6	25,1	0,9	11,7	0,89	0,64	276,06	144,88	587,15	9,26	1 201,06	22,25	10,42	6,22						

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	І, мкг	С, мг
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,69	0,12	0,02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	25,6	17,8	81,9	548,6	0,26	20,43	0,16	4,00	0,08	0,25	141,41	83,97	269,00	5,33	481,32	8,48	0,14	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	3,0	9,4	68,1	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,41	12,72	18,35	0,80	135,47	2,11	0,02	0,00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	103,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,00	0,06	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,60	0,01	0,00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	32,4	30,6	103,2	786,4	0,43	23,02	0,84	5,08	0,08	0,41	108,78	111,90	406,37	7,09	1 779,23	21,44	10,34	6,18		
Всего за день:		58,0	48,4	185,1	1 335,0	0,7	43,5	1,0	9,1	0,02	0,66	250,19	195,87	675,37	12,42	2 260,55	29,92	10,48	6,21		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	1,17	0,08	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,04	314,98	3,85	0,04	0,02	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	76,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008	
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	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	530	33,9	20,9	73,2	501,9	0,22	16,95	0,16	2,91	0,16	0,53	463,39	77,52	450,81	2,21	690,56	12,85	0,18	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	2,2	10,7	118,2	0,05	5,28	0,16	0,97	0,00	0,04	16,97	17,43	39,50	0,68	371,22	3,64	0,02	0,00	103	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	13,0	9,4	208,1	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	15,8	134,4	0,07	31,20	0,19	2,74	0,00	0,08	79,48	30,57	61,23	1,80	388,03	6,18	0,02	0,00	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
Итого за прием пищи:	760	25,0	22,3	88,5	708,2	0,41	101,14	0,56	5,09	0,00	0,39	171,73	98,15	305,08	7,74	1 355,86	19,43	10,34	6,19		
Всего за день:		58,9	43,2	161,7	1 210,1	0,6	118,1	0,7	8,0	0,16	0,92	635,12	175,67	755,89	9,95	2 046,42	32,28	10,52	6,21		

4 ДЕНЬ

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В3, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
		Углеводы, г	Углеводы, г																			
Завтрак																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,08	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	760,19	8,42	0,04	0,00	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	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	25,60	0,00	0,00	0,00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011	
Итого за прием пищи:	560	17,9	13,7	59,6	536,4	0,19	14,52	0,55	3,09	0,08	0,19	95,66	67,73	147,53	5,05	1 079,93	11,17	0,06	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	5,8	54,4	0,01	7,16	0,00	1,40	0,00	0,01	20,84	8,56	15,64	0,78	140,81	2,17	0,00	0,00	54	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1,6	2,2	12,2	75,6	0,06	6,08	0,16	0,98	0,00	0,05	18,28	19,59	44,72	0,77	428,05	4,14	0,02	0,00	88	2011	
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,00	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	760	26,5	26,8	111,7	848,2	0,30	15,92	0,20	5,98	0,00	0,16	107,73	101,07	350,92	5,74	766,48	7,11	10,23	6,18			
Всего за день:		44,4	40,5	171,3	1 384,6	0,5	30,4	0,8	9,1	0,08	0,35	203,39	168,80	498,45	10,79	1 846,41	18,28	10,29	6,18			

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,7	23,0	38,6	306,0	0,07	0,60	0,40	5,03	0,00	0,11	20,56	45,06	205,79	2,48	368,28	7,79	0,08	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
СОК (ИНДУПАК)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
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	ГР	
Итого за прием пищи:	630	21,6	23,2	97,4	555,8	0,15	11,45	0,51	5,48	0,00	0,23	64,06	90,20	287,32	5,09	825,63	9,58	0,09	0,01		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,60	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,40	15,00	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	28	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	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	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,16	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	167,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,06	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	790	29,6	32,3	93,9	842,4	0,36	30,76	0,27	4,50	0,33	0,35	121,11	82,13	307,54	4,29	529,26	9,69	10,34	6,21		
Всего за день:		51,2	55,5	191,3	1 398,2	0,5	42,2	0,8	10,0	0,33	0,56	185,17	172,33	594,86	9,38	1 354,89	19,27	10,43	6,22		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	0,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,4	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	346,00	0,00	0,00	0,00	340	2011	
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,7	3,0	6,3	0,02	6,19	0,19	1,43	0,00	0,02	21,57	8,81	15,07	0,68	116,54	1,68	0,01	0,00	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	102	2011	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120	16,8	10,8	9,9	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	22,85	7,63	41,92	0,61	56,62	3,50	0,01	0,00	234	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,4	32,7	0,03	0,52	0,21	0,42	0,09	0,04	10,24	23,79	68,72	0,56	77,28	1,31	0,02	0,01	58	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	790	30,0	24,4	109,1	0,38	10,55	0,66	6,60	0,41	0,28	115,89	89,90	246,93	4,18	714,91	10,05	10,27	6,19			
Всего за день:		47,4	43,3	204,6	0,6	16,4	0,8	7,2	0,46	0,49	464,79	213,75	620,25	8,85	1 321,01	19,05	10,27	6,19			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	248,9	0,08	0,70	0,32	1,99	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	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	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	156,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	500	22,5	42,5	51,6	539,1	0,18	3,29	0,41	2,96	2,16	0,67	402,15	66,26	408,97	5,80	704,42	37,80	0,05	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,6	2,7	47,2	0,03	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	4,05	1,83	7,64	0,14	25,41	0,44	0,00	0,00	25	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,6	77,3	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,05	23,57	16,81	36,90	0,68	293,19	3,12	0,01	0,00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	90	17,2	17,6	1,8	233,8	0,05	1,22	0,08	0,22	0,00	0,13	18,22	17,40	145,81	1,47	215,97	6,27	0,11	0,02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	760	29,7	30,9	97,0	788,2	0,38	13,00	0,32	4,76	0,08	0,33	109,79	82,19	307,56	4,17	715,51	9,83	0,10	0,01	6,18	6,21
Всего за день:		52,2	73,4	148,6	1 327,3	0,6	16,3	0,7	7,7	2,24	0,10	511,94	148,45	716,53	9,97	1 419,93	47,63	0,10	0,01	12,39	6,23

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				Витамин		
Завтрак																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,6	0,1	2,2	13,9	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26,9	16,0	4,4	270,2	0,02	0,02	0,02	1,89	0,00	0,01	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,8	5,4	40,2	169,3	0,23	0,95	0,37	4,77	0,06	0,14	24,94	130,88	200,32	4,61	321,46	3,59	0,03	0,01			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	39,0	21,7	77,2	588,2	0,33	7,79	0,47	7,48	0,06	0,21	74,71	153,80	253,00	6,61	439,18	5,36	0,03	0,01			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	56,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,8	0,03	2,86	0,00	1,73	0,00	0,02	14,11	9,38	21,12	0,37	*195,23	1,83	0,01	0,00			
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,9	389,4	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,58	56,60	269,79	3,20	471,03	9,86	0,10	0,01			
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	0,01	17,04	9,05	7,69	0,31	91,88	0,26	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18			
Итого за прием пищи:	720	31,3	36,0	116,2	757,3	0,32	26,69	0,51	9,65	0,00	0,30	92,00	107,44	381,48	5,19	1 013,37	14,28	10,32	6,19			
Всего за день:																						
		70,3	57,7	183,4	1 345,5	0,7	34,5	1,0	17,1	0,06	0,51	166,71	261,24	634,48	11,80	1 452,55	19,64	10,35	6,20			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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	Se, мг				
																				Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	0,00	340	2011		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	14,1	12,1	286,1	0,04	5,10	0,07	1,96	0,28	115,00	18,00	160,00	0,60	220,07	1,88	0,03	0,03	0,03	224	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	0,00	432	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	500	17,1	15,7	51,8	477,4	0,17	20,82	0,10	2,55	0,44	284,62	54,00	279,99	1,49	570,64	10,88	0,17	0,03					
Обед																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2008		
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ	200	2,2	3,4	13,4	108,6	0,05	5,36	0,16	1,95	0,04	20,00	20,80	58,40	0,80	388,06	3,52	0,02	0,00	0,00	96	2011		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	17,3	22,0	19,2	344,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	0,02	309	2008		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	0,00	342	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	0,00	0,00	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	0,00	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	720	25,1	26,5	88,3	710,5	0,42	76,71	0,60	6,75	0,37	98,90	94,76	320,66	5,32	1 468,59	17,25	10,38	6,20					
Всего за день:		42,2	42,2	140,1	1 187,9	0,6	97,5	0,7	9,3	0,81	383,52	148,76	600,65	6,81	2 039,23	28,13	10,55	6,23					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		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, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,88	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15,2	19,2	9,3	206,3	0,09	1,10	0,33	4,45	0,16	0,13	37,30	28,74	165,57	2,56	306,57	8,09	0,04	0,00	38	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	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	ПР		
Итого за прием пищи:	550	23,3	24,2	70,9	530,1	0,24	7,15	0,36	5,01	0,24	0,22	102,68	76,25	278,71	5,89	554,80	9,88	0,06	0,01			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	3,6	9,3	0,9	101,0	0,02	1,93	0,02	2,67	0,00	0,04	7,44	6,49	37,69	0,46	63,98	1,54	0,02	0,00	29	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	262,30	3,32	0,02	0,00	88	2011	
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6,5	5,4	38,2	178,2	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,98	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР		
Итого за прием пищи:	760	32,0	35,5	88,8	806,7	0,38	13,01	0,27	8,69	0,00	0,18	113,75	101,32	428,38	6,35	411,95	4,86	10,25	6,18			
Всего за день:		55,3	59,7	159,7	1 336,8	0,6	20,2	0,6	13,7	0,24	0,40	257,11	177,57	707,09	12,24	966,75	14,74	10,31	6,19			

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	528,6	512,7	1 740,7	13 247,8	6,84	490,85	8,50	105,20	5,81	7,72	4 324,01	2 029,32	7 541,72	117,28	17 868,43	293,42	104,18	62,18	
Среднее значение за период	52,9	51,3	174,1	1 324,8	0,68	49,09	0,85	10,52	0,58	0,77	432,40	202,93	754,17	11,73	1 786,84	29,34	10,42	6,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	31,1	53,7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 начальная школа	550	750