

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

«МБОУ «Воскресенская СОШ №1»
Гавриш Е.И. Е.И.

2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

2024 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг

Возрастная группа 7-11 лет

Осенне-зимний период

1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	9,9	8,3	48,2	308,8	0,20	0,60	0,00	1,70	137,70	58,30	208,60	1,70	184	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	525	15,3	12,3	105,4	595,4	0,20	0,60	0,00	1,70	165,40	74,60	266,30	3,30			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	2,5	3,8	9,2	82,8	0,00	7,10	0,20	0,30	29,10	18,40	48,40	0,90	95	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,8	33,1	196,5	0,10	0,00	0,00	1,10	29,00	10,00	40,30	1,00	309	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/0/30	8,2	20,7	7,4	254,6	0,20	1,10	0,00	1,70	17,80	15,30	84,60	1,00	278	2011	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008	
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	735	20,3	32,9	89,6	752,7	0,40	20,90	0,20	5,30	118,50	66,20	237,50	7,62			
Всего за день:			35,6	45,2	195,0	1 348,1	0,60	21,50	0,20	7,00	283,90	140,80	503,80	10,92		

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/0/5	8,5	9,4	38,3	273,4	0,20	0,60	0,00	1,50	150,90	64,10	214,50	1,60	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
БАТОН	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
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008
Итого за прием пищи:	535	16,8	15,0	113,7	658,6	0,24	1,60	0,01	1,50	283,90	86,90	350,50	3,30		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	200/0/5	5,3	3,1	14,3	106,8	0,10	3,60	0,20	1,50	27,90	25,80	66,80	1,70	99	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	4,00	0,00	0,00	9,20	5,60	16,80	0,40		2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	14,7	15,1	51,5	402,2	0,10	0,30	0,20	1,90	283,30	27,10	195,20	1,70	204	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	0,02	0,00	0,01	0,45	18,90	14,40	20,70	0,63	402	2008
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	715	23,4	18,7	112,3	714,1	0,32	7,90	0,41	4,75	346,50	80,50	334,30	6,03		
Всего за день:		40,2	33,7	226,0	1 372,7	0,56	9,50	0,42	6,25	630,40	167,40	684,80	9,33		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,1	8,7	31,6	234,9	0,10	0,90	0,00	0,50	188,10	34,30	169,50	0,70	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,0	14,7	60,9	0,00	1,10	0,00	0,00	15,20	6,50	8,80	0,80	431	2008
БАТОН	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
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50		2008
Итого за прием пищи:	532	11,2	10,9	90,1	506,8	0,10	2,00	0,00	0,50	215,70	49,00	215,10	2,40		
Обед															
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	3,7	5,1	12,8	114,6	0,00	6,30	0,20	0,20	46,30	25,10	74,60	1,60	80	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	0,1	8,8	0,04	10,09	0,08	0,16	5,67	8,08	10,49	0,40		2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	10,4	24,2	12,0	306,7	0,20	0,00	0,00	2,00	10,10	20,70	111,90	1,40	272	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,7	3,5	38,8	201,9	0,00	0,00	0,00	0,30	9,30	24,60	74,50	0,50	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,5	3,9	41,2	0,00	1,60	0,10	0,20	7,90	5,60	9,70	0,20	348	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	765	21,6	35,8	99,6	815,3	0,34	17,99	0,38	3,76	98,77	97,38	323,39	6,40		
Всего за день:		32,8	46,7	189,7	1 322,1	0,44	19,99	0,38	4,26	314,47	146,38	538,49	8,80		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,6	20,7	2,4	246,1	0,07	0,00	0,23	4,26	99,39	16,56	215,34	2,37	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	к/к	2008
Итого за прием пищи:	500	16,3	22,4	50,7	472,5	0,07	13,00	0,23	5,06	140,09	37,86	263,04	6,37		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	200/0/5	2,7	4,5	12,0	101,7	0,10	4,90	0,20	0,20	22,60	19,80	57,30	0,90	91	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	0,1	8,8	0,04	10,09	0,08	0,16	5,67	8,08	10,49	0,40		2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	12,7	32,7	6,2	371,5	0,31	0,80	0,11	1,80	20,10	21,20	127,30	1,27	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,8	33,1	196,5	0,10	0,00	0,00	1,10	29,00	10,00	40,30	1,00	309	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
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	735	23,7	42,7	96,3	875,1	0,66	17,79	0,39	4,26	91,57	70,68	274,19	6,17		
Всего за день:		40,0	65,1	147,0	1 347,7	0,73	30,79	0,62	9,32	231,66	108,54	537,23	12,54		

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,5	7,3	52,8	310,5	0,10	0,60	0,00	1,40	136,10	22,50	125,30	0,60	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008
БАТОН	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
Итого за прием пищи:	510	16,3	14,5	88,4	548,8	0,11	0,60	0,06	1,53	332,88	40,77	259,20	1,90		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	19,90	19,50	53,60	1,00	100	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,3	30,5	23,0	471,8	0,30	13,00	0,10	3,20	36,30	52,50	276,00	3,40	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,0	14,7	60,9	0,00	1,10	0,00	0,00	15,20	6,50	8,80	0,80	431	2008
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	762	33,5	37,0	79,1	784,5	0,50	22,40	0,30	6,00	106,40	101,10	402,70	7,70		
Всего за день:		49,8	51,5	167,5	1 333,3	0,61	23,00	0,36	7,53	439,28	141,87	661,90	9,60		

6 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	6,8	7,3	44,9	274,2	0,00	0,60	0,00	0,30	130,30	37,40	155,70	0,60	184	2008
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	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
Итого за прием пищи:	525	11,8	9,9	103,0	549,3	0,00	0,60	0,00	0,30	153,50	51,00	204,10	1,90		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	200/0/5	5,1	3,0	14,5	105,7	0,10	4,80	0,20	0,00	37,20	28,50	104,10	1,50	99	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,00	2,00	0,00	0,00	9,20	5,60	9,60	0,20		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,1	5,4	20,3	140,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	6,7	5,6	7,3	105,9	0,00	0,20	0,00	2,40	35,70	24,40	105,20	1,20	234	2011
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	695	18,7	14,6	77,0	521,6	0,20	10,60	0,20	3,30	101,90	73,30	266,30	7,02		
Всего за день:		30,5	24,5	180,0	1 070,9	0,20	11,20	0,20	3,60	255,40	124,30	470,40	8,92		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	8,2	7,5	40,3	262,5	0,10	0,60	0,00	0,10	162,80	37,20	243,80	1,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	430	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50			
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	520	13,6	11,5	97,5	549,1	0,10	0,60	0,00	0,10	190,50	53,50	301,50	2,60			
Обед																
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	200/0/5	2,1	2,4	4,1	50,2	0,00	6,60	0,20	0,00	37,80	14,30	32,70	0,60	85	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	26,2	20,1	40,6	448,0	0,12	16,10	0,32	6,44	54,17	54,17	275,23	17,57	311	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	6,5	56,1	0,00	6,20	0,20	1,50	21,70	8,70	15,30	0,70	41	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	430	2008	
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	725	31,8	25,9	83,2	696,4	0,22	28,90	0,72	8,84	133,17	90,47	365,43	21,17			
Всего за день:		45,4	37,4	180,7	1 245,5	0,32	29,50	0,72	8,94	323,67	143,97	666,93	23,77			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	5,2	21,4	156,4	0,10	0,60	0,00	1,20	135,10	17,90	105,70	0,50	112	2008
БАТОН	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
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,0	14,7	60,9	0,00	1,10	0,00	0,00	15,20	6,50	8,80	0,80	431	2008
Итого за прием пищи:	527	9,7	7,4	79,9	428,3	0,10	1,70	0,00	1,20	162,70	32,60	151,30	2,20		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200/0/5	1,9	2,6	9,6	69,7	0,00	0,60	0,00	0,10	12,50	9,70	29,10	0,30		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	0,1	8,8	0,04	10,09	0,08	0,16	5,67	8,08	10,49	0,40		2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,8	33,1	196,5	0,10	0,00	0,00	1,10	29,00	10,00	40,30	1,00	309	2011
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
Итого за прием пищи:	715	22,8	40,4	82,6	801,0	0,54	15,29	0,08	5,26	80,17	62,18	243,89	7,02		
Всего за день:		32,5	47,8	162,5	1 229,3	0,64	16,99	0,08	6,46	242,87	94,78	395,19	9,22		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	8,5	7,5	40,9	266,0	0,10	0,60	0,00	0,10	144,80	39,50	196,80	2,00	189	2008
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	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008
БАТОН	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
Итого за прием пищи:	510	19,9	17,7	86,0	584,9	0,11	1,10	0,06	0,23	440,78	79,57	418,90	3,50		
Обед															
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	3,7	5,1	12,8	114,6	0,00	6,30	0,20	0,20	46,30	25,10	74,60	1,60	80	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	10,4	24,2	12,0	306,7	0,20	0,00	0,00	2,00	10,10	20,70	111,90	1,40	272	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	0,02	0,00	0,01	0,45	18,90	14,40	20,70	0,63	402	2008
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	715	21,9	37,4	116,2	891,1	0,35	9,30	0,24	5,25	121,30	108,80	349,50	6,73		
Всего за день:		41,9	55,1	202,2	1 476,0	0,46	10,40	0,30	5,48	562,08	188,37	768,40	10,23		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/20	25,9	17,1	39,3	418,8	0,00	0,30	0,10	0,40	237,90	36,70	294,10	1,10	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	к/к	2008
Итого за прием пищи:	520	29,6	18,8	87,6	645,2	0,00	13,30	0,10	1,20	278,60	58,00	341,80	5,10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	200/0/5	5,3	3,1	14,3	106,8	0,10	3,60	0,20	1,50	27,90	25,80	66,80	1,70	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	12,7	32,7	6,2	371,5	0,31	0,80	0,11	1,80	20,10	21,20	127,30	1,27	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,8	33,1	196,5	0,10	0,00	0,00	1,10	29,00	10,00	40,30	1,00	309	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	0,02	0,00	0,01	0,45	18,90	14,40	20,70	0,63	402	2008
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	675	26,2	41,1	99,1	874,3	0,63	4,40	0,32	5,75	103,10	79,00	289,90	6,20		
Всего за день:			55,8	59,9	186,7	1 519,5	0,63	17,70	0,42	6,95	381,70	137,00	631,70	11,30	

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	404,6	466,6	1 837,3	13 265,2	5,19	190,57	3,70	65,79	3 665,43	1 393,41	5 858,84	114,63
Среднее значение за период	40,5	46,7	183,7	1 326,5	0,52	19,06	0,37	6,58	366,54	139,34	585,88	11,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	31,7	56,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	520	724