

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Василёвской СОШ

Первая неделя

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150,5	7,3	8,2	36,6	249,1	0,20	0,50	0,00	1,10	116,20	41,40	166,40	1,20	189	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008
БАТОН	25	2,0	1,2	13,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	480	13,5	13,5	83,8	514,9	0,20	11,00	0,00	1,70	248,50	80,20	279,30	4,60		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,5	9,1	13,2	165,8	0,10	5,60	0,20	0,50	25,20	25,10	99,70	1,30	91	2008
ЩИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,5	13,0	6,5	183,8	0,00	1,00	0,00	2,30	29,90	17,30	102,90	1,80	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	42,6	170,0	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	2,30	5,40	0,50	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С 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
БАТОН	25	2,0	1,2	13,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008
Итого за прием пищи:	715	24,3	29,0	109,0	797,9	0,34	14,60	0,24	3,70	133,10	86,90	348,00	6,00		
Всего за день:		37,8	42,4	192,8	1 312,8	0,54	25,60	0,24	5,40	381,60	167,10	627,30	10,60		

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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.9	16.9	24.5	364.6	0.10	0.30	0.10	0.50	211.30	34.10	284.70	1.20	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.6	25.9	126.4	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	432	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	0.0	7.5	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10	-	2008	
Итого за прием пищи:	450	30.0	18.5	50.4	498.5	0.20	38.60	0.10	0.70	311.30	63.00	363.10	1.90	-	-	
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	-	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6.6	9.1	11.7	156.4	0.00	7.80	0.20	0.40	47.40	27.00	84.60	1.60	76	2008	
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12.1	4.1	0.9	90.0	0.10	0.30	0.00	1.20	23.80	21.50	149.00	0.40	252/318	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	149.0	0.15	21.00	0.04	0.20	21.00	30.00	79.00	1.20	333	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.4	27.9	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.0	20.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	-	2008	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20	-	2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	-	2008	
Итого за прием пищи:	765	27.2	21.5	115.5	587.4	0.33	33.70	0.24	2.78	127.30	99.10	382.40	6.30	-	-	
Всего за день:		57.2	40.0	165.9	1085.9	0.53	72.30	0.34	3.48	438.60	162.10	745.50	9.20	-	-	

3 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	7.0	7.4	34.3	232.0	0.10	0.50	0.00	0.00	117.20	32.20	160.90	1.60	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	-	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	-	2008
Итого за прием пищи:	475	9.6	9.0	72.1	410.9	0.10	10.50	0.00	0.70	138.00	43.50	188.20	4.10	-	
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	-	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7.1	7.2	15.2	154.3	0.00	4.30	0.20	0.50	23.20	20.60	80.50	1.30	101	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	10.7	18.7	23.7	306.8	0.20	12.10	0.30	5.40	30.60	43.90	152.00	2.60	133	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20	-	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	-	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	86.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00	-	2008
Итого за прием пищи:	735	26.6	30.9	106.7	833.3	0.28	20.09	0.50	6.58	190.89	91.66	382.54	5.70	-	
Всего за день:		36.2	39.9	178.8	1 244.2	0.38	30.59	0.50	7.28	328.89	135.16	570.74	9.80	-	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.6	23.9	2.3	270.1	0.10	0.20	0.30	2.00	82.10	13.20	175.40	2.00	212	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	475	14.3	25.6	39.8	446.5	0.10	4.20	0.30	2.60	101.30	23.70	201.60	4.30		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10.3	9.4	15.3	186.3	0.10	5.30	0.20	1.80	38.60	33.00	111.80	2.10	99/73	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	80/50	12.8	12.6	11.0	209.1	0.10	0.60	0.00	0.40	41.30	15.80	115.20	0.90	308/360	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.1	6.2	42.8	242.7	0.00	0.00	0.10	0.50	10.00	27.00	82.20	0.50	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ПЕЧ. РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
Итого за прием пищи:	765	32.9	30.9	117.7	878.2	0.28	17.40	0.20	2.48	118.30	98.80	373.40	8.10		
Всего за день:		47.2	56.5	157.5	1324.7	0.38	21.60	0.60	6.08	219.60	122.50	575.00	12.47		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углепод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	8.5	11.0	52.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	193	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	10.8	12.3	82.5	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	30	0.2	0.0	0.7	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4.0	5.4	10.0	0.00	6.18	0.19	1.71	28.22	16.25	37.24	0.67	0.00	0.00	0.00	94	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	10.9	4.0	2.5	0.10	1.00	0.00	0.80	48.60	24.60	165.20	0.60	0.00	0.00	0.00	246	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	402	2008
ЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	0.08	0.00	0.00	0.88	5.40	5.70	26.10	1.20	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	0.00	0.00	0.00		2008
ОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	815	26.6	19.2	101.6	0.20	10.87	0.20	3.69	234.61	84.01	375.48	3.77	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		37.4	31.5	184.1	0.30	48.87	0.20	3.89	260.81	95.01	392.48	3.87	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4.7	7.6	19.7	166.7	0.10	0.40	0.00	0.80	93.10	35.10	122.10	0.90	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	*	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	*	2008
Итого за прием пищи:	475	7.3	9.2	57.5	345.6	0.10	10.40	0.00	1.40	113.90	46.40	149.40	3.40	*	
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	6.4	6.9	15.6	149.8	0.10	7.90	0.20	0.40	24.00	27.80	93.60	1.40	92	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	3.5	189.1	0.10	10.20	4.60	3.40	20.30	13.50	199.90	4.30	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
СОС ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	52.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
Итого за прием пищи:	735	31.1	25.1	98.6	767.0	0.28	25.10	4.80	4.48	75.40	62.50	362.50	10.30		
Всего за день:		38.4	34.3	156.1	1 112.6	0.38	35.50	4.80	5.88	189.30	108.90	511.90	*13.70		

Вторая неделя 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 ЖИДКАЯ	150	4.8	6.0	24.6	172.7	0.10	0.40	0.00	0.10	100.50	21.90	143.80	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	-2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	475	8.7	8.9	69.8	396.0	0.10	4.40	0.00	0.70	119.70	32.40	170.00	2.30		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.8	1.9	18.1	73.0	0.00	6.56	0.19	0.38	40.19	18.62	73.34	1.14	85	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	22.7	4.6	0.6	136.0	0.05	14.40	0.16	0.48	41.60	25.60	164.80	1.60	313	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
УРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	66.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	815	36.5	17.1	107.2	725.2	0.13	29.15	0.35	1.64	216.18	73.18	383.38	4.54		
Всего за день:		45.2	26.0	177.0	1121.2	0.23	33.65	0.35	2.34	335.88	105.58	553.38	7.44		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.8	22.9	2.5	288.2	0.10	0.20	0.30	2.20	235.90	20.80	279.20	2.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.3	62.4	0.00	0.90	0.00	0.00	15.30	6.60	9.30	0.90	431	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	-	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	475	20.8	24.1	38.3	460.5	0.20	39.10	0.30	2.40	291.00	41.70	321.80	3.80		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6.4	8.3	8.8	134.8	0.00	7.00	0.20	0.40	28.20	21.30	78.20	1.20	95	2008
ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	80	11.2	15.8	7.3	216.4	0.00	1.30	0.20	0.40	38.20	15.70	111.50	1.10	317	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
Итого за прием пищи:	715	26.2	33.1	106.2	817.3	0.08	17.40	0.40	1.88	94.00	56.40	243.90	4.90		
Всего за день:		47.0	57.2	144.5	1 277.8	0.28	56.50	0.70	4.28	385.00	98.10	565.70	8.70		

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10.5	10.1	19.0	210.6	0.00	0.20	0.00	0.30	95.90	12.80	114.80	0.40	224	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	14.7	14.2	53.2	401.9	0.00	4.70	0.00	0.90	221.80	47.50	220.30	3.30		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6.7	9.2	8.2	142.8	0.00	12.20	0.20	0.30	45.80	25.10	81.70	1.30	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	19.2	22.4	51.2	493.9	0.20	2.40	0.30	4.90	25.10	52.30	218.00	1.80	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	28.10	1.20		2008
БАТОН	26	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	86.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	735	34.9	36.7	125.3	991.9	0.28	22.79	0.50	5.98	206.29	106.36	444.94	4.90		
Всего за день:		49.6	50.9	178.5	1393.8	0.28	27.49	0.50	6.86	427.09	153.86	655.24	8.20		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fa, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6.7	8.0	37.0	246.7	0.10	0.60	0.00	0.70	120.00	36.20	147.60	0.80	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	0.0	13.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	-	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	3.0	13.9	0.05	10.00	0.05	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60	-	2008
Итого за прием пищи:	475	10.2	9.7	54.6	331.7	0.15	10.60	0.05	0.70	141.20	83.30	191.90	1.70	-	
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	-	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8.3	7.5	15.1	159.7	0.10	3.90	0.20	1.70	31.80	29.40	93.40	1.90	99	2008
А МЯСНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	80/30	7.8	16.7	10.6	128.0	0.00	0.90	0.00	0.50	21.40	15.10	104.40	1.50	286/356	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	86.1	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20	-	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	-	2008
Итого за прием пищи:	745	25.3	31.5	111.6	668.9	0.18	11.80	0.20	2.88	84.30	65.70	265.80	8.00	-	
Всего за день:		35.5	41.2	163.2	1 000.6	0.33	22.40	0.25	3.58	225.50	149.00	458.70	9.70	-	

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5.3	8.3	28.8	214.1	0.10	1.20	0.00	0.00	1.00	72.90	31.20	107.90	1.40	187	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	0.0	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.78	3.29	16.23	0.30	..	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10	..	2008
Итого за прием пищи:	475	8.4	9.6	51.0	325.2	0.20	39.20	0.00	0.00	1.20	112.68	45.49	141.13	1.80	..	
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	..	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6.2	7.0	12.2	136.3	0.00	4.60	0.20	0.20	0.20	39.40	27.20	86.50	1.70	79	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/5	13.5	5.2	0.3	60.0	0.10	0.80	0.00	0.00	1.00	27.00	27.70	180.20	0.50	245	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	2.10	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	25.10	1.20	..	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	..	2008
Итого за прием пищи:	720	27.2	19.3	88.2	582.3	0.18	8.20	0.20	0.20	1.88	93.50	70.20	341.70	4.00	..	
Всего за день:		35.6	28.9	139.3	907.5	0.38	47.40	0.20	0.20	3.08	206.18	115.69	482.83	5.80	..	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Сырники из творога со стуженным молоком	150/30	18.4	14.1	31.9	278.8	0.10	0.60	0.10	2.80	317.30	42.70	371.60	1.10	231	2012
Кофейный напиток	200	2.3	1.6	25.9	126.4	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	432	2008
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи	450	21.1	16.1	67.6	449.6	0.10	4.90	0.10	3.40	396.70	67.80	442.90	3.70		
Обед															
Овощи свежие	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
Суп картофельный с крупой	200	5.8	6.0	16.0	141.1	0.10	5.50	0.20	0.60	23.40	23.70	94.20	1.20	98	2008
Печень по-строгановски	80	10.9	8.9	2.9	151.3	0.10	8.10	3.70	2.80	16.20	11.00	159.90	3.40	255	2011
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	15.90	7.80	42.20	1.00	331	2008
Компот из свежих яблок с витамином С	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный 500г микронутриентами	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Батон	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
Итого за прием пищи	715	26.9	22.2	110.7	756.0	0.38	18.20	3.90	5.58	85.80	60.10	355.30	8.20		
Всего за день		48.0	38.3	178.3	1 205.6	0.48	23.10	4.00	8.98	482.50	127.90	798.20	11.90		

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	515.0	487.1	2015.9	14156.5	4.49	444.90	12.68	61.15	3.889.95	1.540.80	6.946.97	110.31
Среднее значение за период	42.9	40.6	168.0	1179.7	0.37	37.08	1.05	5.10	324.16	128.41	578.91	9.19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	31.0	54.5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	470	748