

УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского областного потребительского

Директор ООО «Мурашинское кооп»

 О.С. Теплых

«27» февраля 2023г.



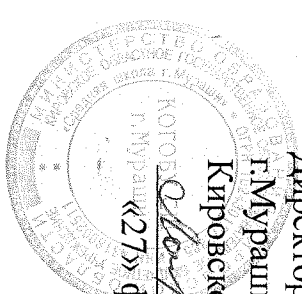
СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОВУ СП
г.Мураши

Кировской области

КОГОВУ  Л.Н. Лопатина

г.Мураши «27» февраля 2023г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУХРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 7-10 ЛЕТ.

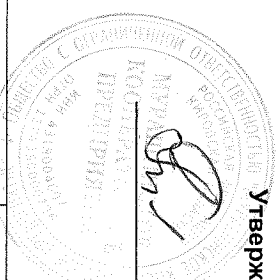
СЕЗОН: ВЕСНА- ЛЕТО

Утверждаю

Теплых О.С.

МЕНЮ

7-11 лет весна-лето



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 90/30	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА 200/5
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150/5	КОТЛЕТЫ РЯБУШКА 90	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 55
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 200
БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАНДАРИН 80	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЯБЛОКО 100
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	РАССОПЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ПОМИДОР ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/5	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 90	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 90/50	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 90/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150/5	КОТЛЕТЫ РЯБУШКА 90	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 90
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 150
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет весна-лето

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной -пшеничный	80	40	40	60	40	60	40	70	60	60	40	510	51	-29	64	3,3	0,5	21,7	104,0
Хлеб пшеничный	150	50	40	111	112	50	40	67	112	56	85	723	72	-78	48	5,4	0,4	32,4	155,6
Мука пшеничная	15	5,4	14,9					2,8				23,1	2,3	-12,7	15	0,2		1,6	7,5
Крупа (злаки), бобовые	45	16	153	4	108	54,7	87,6	138		70	42,7	674	67,4	22,4	150	6,8	1,4	42,9	210,8
Макаронные изделия	15	109,7						8				117,7	11,8	-3,2	78	1,3	0,2	8,1	38,6
Картофель	188	40	24	316	16,8	241,6	40	60	272,8	40	167,5	1218,7	121,9	-66,1	65	2,4	0,5	19,3	91,0
Овощи разные, зелень	280	159,8	183,2	24	193,2	93,6	210,4	42	193,2	76	130,4	1305,8	130,6	-149,4	47	1,8	0,1	6,6	35,5
Фрукты свежие	185		80	232		105	32	120	44		128	741	74	-111	40	0,4	0,3	6,4	32,4
Фрукты сухие	15	25			20					20		65	6,5	-8,5	43	0,1		1,6	6,8
Соки фруктовые (овощные)	200													-200	0				
Мясо	70		114			64		172,2			30	380,2	38	-32	54	6,1	7,9		64,8
Птица	35	125			159,9		189,6		142		36,4	652,9	65,3	30,3	187	11,5	11,7		150,7
Рыба	58			118,8		32				67,5		218,3	21,8	-36,2	38	3,3	0,2		14,6
Молоко, кисломолочные продукты	300	100		46	45	146			93	238	259	927	93	-207	31	2,6	2,3	4,1	48,8
Творог	50													-50	0				
Сыр	9,8	20				10						30	3	-6,8	31	0,7	0,9		10,7
Сметана	10		10	10	10		10		5		10	55	5,5	-4,5	55	0,2	0,9	0,2	10,1
Масло сливочное	30	11	10	15	10	14,2		18,9	10	20	10	119,1	11,9	-18,1	40		9,6		86,9
Масло растительное	15	12,2	26,3	22	13,2	13,6	20,2	6,2	11,6	15,4	23	163,7	16,4	1,4	109		15,9		142,9
Рйцо	40									109,8		109,8	11	-29	27	1,4	1,2	0,1	16,7
Сахарный песок	40	40	49,4	48	42,6	46	40,2	48,6	50,4	44	46	455,2	45,5	5,5	114			44,2	176,2
Кондитерские изделия	2										20	20	2		100			1,4	5,5
Чай	0,4				1,1		1,1					2,2	0,2	-0,2	55			0,1	0,5
Какао	1,2	4									4	8	0,8	-0,4	67	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи	1													-1	0				
Соль	5		3,9		3	1,1		3,6		2,9	2	16,5	1,7	-3,3	33	47,7	54,1	190,8	1 412,9

1 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																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			2008	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,8	11,4	40,2	306,6	0,1	0	0,1	1,4	160,3	14,1	126,9	1,3	210		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	24,4	142,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008	
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6			2008	
Итого за прием пищи:	510	18,9	15,2	89,3	569,3	0,1	6,5	0,1	1,9	296,1	64,0	291,8	4,2				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	61,7	1,6	99		2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	90/50	19	19,4	14,5	281,9	0	0	0	0	0	0	0	0	259		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331		2008	
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638		2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			2008	
Итого за прием пищи:	790	32,4	30,0	108,9	804,4	0,16	9,7	0,23	5,4	61,3	51,8	157,1	4,2				
Всего за День:		51,3	45,2	198,2	1373,7	0,26	16,2	0,33	7,3	357,4	115,8	448,9	8,4				

2 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																
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90/30	9,2	17,4	11,6	244,3	0	1,1	0	3,9	14,1	20,7	117,4	1,0	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	510	15,8	22,5	94,9	649,6	0,03	2,7	0,03	5,3	46,5	61,5	233,6	3,6			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008	
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,7	7,2	88,0	0	9,6	0,2	1,8	39,3	16,5	36,7	0,8	84	2008	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90/30	10,6	17,9	11,6	244,2	0,1	1,1	0	4,3	13,5	19,0	113,5	1,6	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	780	19,6	28,8	105,2	755,9	0,14	27,8	0,33	7,5	87,4	88,0	282,1	5,8			
Всего за день:		35,4	51,3	200,1	1405,5	0,17	30,5	0,36	12,8	133,9	149,5	515,7	9,4			

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 Ъ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	9,4	13,1	183,5	0,1	0,1	0	4,0	29,6	42,9	170,3	1,4	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144,2	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
РЫЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	580	18,2	15,2	87,3	562,3	0,31	32,2	0	5,7	95,4	92,4	303,4	5,7			
Обед																
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,8	13,5	125,0	0,1	5,4	0,2	2,4	27,5	20,5	56,5	0,8	91	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	8,5	13,1	174,7	0,1	0,1	0	3,6	29,6	42,9	170,3	1,4	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
РЫЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	815	21,65	25,75	109,45	768,2	0,45	33,5	0,28	8,25	140,4	117,6	380,4	7,5			
Всего за День:		39,85	40,95	196,75	1330,5	0,76	65,7	0,28	13,95	235,8	210,0	683,8	13,2			

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4			2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294		2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	197,0	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430		2008
Итого за прием пищи:	540	22,9	22,8	82,9	600,9	0,02	3	0,05	1,1	38,4	44,0	117,8	3,0			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4			2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	7,6	10,9	120,5	0	6,7	0,2	2,6	42,4	21,0	43,0	1,2	76		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294		2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	197	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			2008
Итого за прием пищи:	750	25,1	30,5	109,3	787,1	0,04	9,7	0,26	4,2	88,4	74,8	175,6	4,1			
Всего за день:		48,0	53,3	192,2	1388,0	0,06	12,7	0,31	5,3	126,8	118,8	293,4	7,1			

5 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 ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,9	40,9	268,4	0,2	0,5	0	1,4	116,9	49,3	176,9	1,5	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	7,3	9,8	121,4	0	0,1	0	0,1	93,2	10,3	68,8	0,5	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	540	16,5	17,0	91,1	585,0	0,2	31,3	0	2,1	306,7	90,1	338,1	3,5		
Обед															
ПОМИДОР ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,9	11,3	0	8,7	0	0,1	10,4	9,8	19,1	0,6		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,8	4,1	13,1	112,8	0,1	5,1	0,2	2,8	19,5	20,0	44,4	1,9	87	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,7	23,3	33,5	396,8	0,3	15,4	0	4,6	28,0	57,2	215,3	3,3	299	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	720	25,2	28,1	101,9	757,9	0,51	32,2	0,2	9,2	74,7	103,2	333,4	8,8		
Всего за день:		41,7	45,1	193,0	1342,9	0,71	63,5	0,2	11,3	381,4	193,3	671,5	12,3		

6 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																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,3	24,7	33,8	438,5	0,1	2,0	0,3	3,7	26,2	43,2	214,9	2,1	291		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431		2008	
Итого за прием пищи:	500	23,9	25,1	69,9	601,5	0,1	9,2	0,3	4,6	63,8	68,3	282,3	4,8				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6			2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,8	9,1	104,8	0	6,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	95		2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,3	24,7	33,6	437,6	0,1	1,9	0,3	3,7	25,6	41,9	212,8	2,1	291		2011	
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			2008	
Итого за прием пищи:	710	25,5	32,0	87,6	742,0	0,11	18,7	0,5	7,0	82,7	82,2	317,2	4,7				
Всего за День:		49,4	57,1	157,5	1343,5	0,21	27,9	0,8	11,6	146,5	150,5	599,5	9,5				

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						Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
						B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг							
Завтрак																
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	19,3	43,0	9,0	210,9	0,8	0,7	0	0,1	18,5	32,5	210,9	2,2	280	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0	0	4,7	22,6	125,6	186,8	4,3	323	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	505	32,0	49,7	99,9	687,3	1,11	13,7	0	6,2	60,9	175,3	454,3	8,5			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	0,5	19,2	18,7	46,1	0,9	100	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90/30	12,6	16,0	8,9	224,3	0	0	0	0	0	0	0	0	280	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	825	22,6	23,6	119,8	779,7	0,24	27,1	0,23	2,6	62,3	67,0	181,7	5,0			
Всего за день:		54,6	73,3	219,7	1467,0	1,35	40,8	0,23	8,8	123,2	242,3	636,0	13,5			

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	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	144,2	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	545	22,4	21,6	81,0	587,8	0,21	26,3	0	1,1	65,5	50,9	137,8	2,8		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,6	5,7	10,8	100,9	0	6,7	0,2	2,1	38,5	20,6	40,6	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144,2	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	765	25,3	27,5	100,3	729,5	0,31	33,0	0,2	3,7	107,6	75,3	195,8	4,8		
Всего за День:		47,7	49,1	181,3	1317,3	0,52	59,3	0,2	4,8	173,1	126,2	333,6	7,6		

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																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	22,2	2,6	269,0	0,1	0,2	0,3	4,4	101,3	16,8	221,0	2,4	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,7	8,5	9,9	122,4	0	0	0,1	0,2	5,8	6,8	19,7	0,4	1	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008	
Итого за прием пищи:	525	22,5	34,2	50,7	616,2	0,1	1,4	0,4	5,0	325,7	62,8	438,3	4,2			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	61,7	1,6	99	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,4	6,6	8,7	142,6	0,1	0,2	0	2,5	50,5	40,9	174,8	0,8	234	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	765	27,2	17,2	125,1	762,5	0,42	6,3	0,21	9,0	131,8	133,0	419,3	6,0			
Всего за день:		49,7	51,4	175,8	1378,7	0,52	7,7	0,61	14,0	457,5	195,8	857,6	10,2			

10 день

Принем 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 РИСОВАЯ ВЯЗАКА	200/5	7,6	8,6	39,9	266,7	0,1	0,8	0	0,3	172,1	37,5	174,1	0,7	324	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	3,2	0	0,1	10,7	11,7	27,7	0,6	2	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	580	14,6	16,0	110,3	643,6	0,14	13,8	0,01	1,4	321,5	74,0	318,9	5,0		
Обед															
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,6	9,7	0	3,8	0	0,1	7,9	7,9	14,6	0,5	24	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,8	9,1	104,8	0	6,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	90	14,4	15,6	12,9	246,6	0	0,3	0	2,8	15,5	24,6	140,8	2,0	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	750	25,55	34,7	91,45	778,8	0,13	23,4	0,49	11,65	98,2	100,4	325,6	7,0		
Всего за День:		40,15	50,7	201,75	1422,4	0,27	37,2	0,50	13,05	419,7	174,4	644,5	12,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	458,3	517,6	1917,8	13777,9	4,8	367,5	3,8	103,0	2569,1	1685,0	5709,7	103,8	
Среднее значение за период	45,83	51,76	191,78	1377,8	0,48	36,8	0,38	10,30	256,9	168,5	571,0	10,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,31	33,81	52,88										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет весна-лето	534	767