

Согласовано А.А. Меликханов

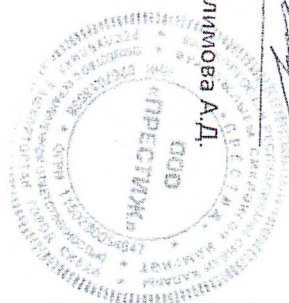
Директор школы № 8



Утверждаю

А.Д. Климова

Директор ООО «Престиж» Климова А.Д.



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Для 1-4 классов г.Сибай.

MEHIO

[illegible]

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		Витамины					Са, мг	Mг, мг	P, мг			Fe, мг
						B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг							
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,7	4,7	42,7	239,4	0,1	0	0	1,4	25,6	10,3	51,9	1,2	54-1г-2020	2021	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ П/Ф	60	0	1	0	8,7	0	0	0	0,4	0	0	0	0	534	2021	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	515	9,3	6,8	69,0	373,6	0,1	0,4	0	2,4	45,9	26,7	85,6	2,5			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,6	9,7	110,5	0	12,4	0,2	2,2	48,8	22,6	47,5	1,1	54-1г-2020	2021	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	5,0	5,2	4,6	85,1	0	1,4	0,3	2,3	22,5	23,5	78,1	0,6	54-1гп-2020	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	4,7	42,7	239,4	0,1	0	0	1,4	25,6	10,3	51,9	1,2	54-1г-2020	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	790	18,1	17,2	111,1	675,2	0,21	15,8	0,5	7,3	114,5	73,1	227,9	5,7			
Всего за день:		27,4	24,0	180,1	1048,8	0,31	16,2	0,5	9,7	160,4	99,8	313,5	8,2			

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															
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,56	0,08	59,84	0	0	52,24	0,08	0,8	0	1,6	0	53-193-2020	2021
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150/5	11,4	14,9	9,0	216,2	0	1,0	0,2	1,7	93,9	17,8	175,9	1,9	54-30-2020	2021
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	859	2021
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0	10,1	41,8	0	0,8	0	0	12,0	4,4	5,4	0,5	54-3гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	503	14,28	21,76	43,68	429,74	0,01	3,8	52,44	2,48	119,9	35,1	212,6	4,3		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	0	4,1	0,3	2,6	24,2	18,7	40,5	1,1	54-163-2020	2021
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	2,6	6,8	16,8	142,4	0,1	6,7	0,2	2,5	32,6	25,6	69,5	1,1	54-3с-2020	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	8,7	10,8	32,1	261,3	0	2,5	0,2	2,9	17,5	32,1	70,7	1,2	54-12м-2020	2021
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16	2021
ХЛЕБ РУЖАНО ОБОДРНЫИ ОБОГАЩЕННЫИ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	800	16,8	24,1	111,2	734,6	0,21	15,3	0,7	9,4	89,9	91,1	235,1	5,6		
Всего за день:		31,08	45,86	154,88	1164,34	0,22	19,1	53,14	11,88	209,8	126,2	447,7	9,9		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/10	8,7	6,6	12,9	146,4	0	0,1	0	0,1	89,9	13,3	105,0	0,4	224	2008		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	4,8	6,0	25,0	172,9	0	0,4	0	0,8	84,6	13,3	74,5	0,4	352	2021		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	12,3	69,3	0	0,3	0	0	59,6	9,2	40,4	0,6	378	2011		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021		
Итого за прием пищи:	575	17,7	14,8	74,6	504,5	0	16,8	0	2,1	256,3	52,7	253,6	4,1				
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	240/10	2,2	7,6	12,9	135,8	0	8,3	0,2	2,8	48,8	25,4	51,5	1,3	54-2с-2020	2021		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ П/Ф	60	0	1	0	8,7	0	0	0	0,4	0	0	0	0	534	2021		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	6,4	6,5	29	199,9	0,2	0	0	3,6	21,6	95,8	142,5	3,4	54-4 г-2020	2021		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16	2021		
ХЛЕБ РУЖАНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021		
Итого за прием пищи:	785	12,8	16,5	79,4	523,8	0,3	8,7	0,2	8,1	91,5	137,6	244,0	6,6				
Всего за день:		30,5	31,3	154,0	1028,3	0,3	25,5	0,2	10,2	347,8	190,3	497,6	10,7				

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 Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	8,2	10,4	21,3	213,1	0,1	11,7	0	0,3	22,3	35,4	75,2	1,8	54-9м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	500	12,7	10,8	57,6	381,0	0,2	24,3	0,1	1,5	51,7	65,9	133,5	3,9		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,0	9,8	18,8	208,3	0,3	4,8	0,2	2,2	40,0	37,4	122,4	2,5	54-8с-2020	2021
ГУЛЯШ	45/45	7,9	8,7	2,3	118,6	0	0,9	0	1,2	6,0	10,0	68,3	1,1	54-2м-2020	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/4	3,5	5,4	28,8	178,3	0,2	14,6	0	0,3	17,0	37,7	96,0	1,6	125	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
ХЛЕБ РЖАННО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	814	27,6	24,7	93,0	704,7	0,7	20,3	0,2	5,5	88,0	104,3	356,7	8,7	16	2021
Всего за день:		40,3	35,5	150,6	1085,7	0,9	44,6	0,3	7,0	139,7	170,2	490,2	12,6		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/5	4,2	6,8	28,4	192,7	0	0,4	0	0,2	89,3	23,4	99,9	0,4	54-21к-2020		2021	
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	74,8	2,8	40	0,1	54-13-2020		2021	
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0	830		2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-27г-2020		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16		2021	
Итого за прием пищи:	545	10,8	11,4	56,1	386,0	0	1,2	0	0,8	302,3	54,7	265,0	1,7				
Обед																	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,1	10,5	17,9	199,0	0	0,6	0	2,7	23,2	12,2	70,0	1,1	283		2021	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ П/Ф	60	11,7	12,82	9,31	204,1	0,14	4,02	0,05	0,18	93,22	21,55	128,72	1,03	615		2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,4	24,0	167,4	0,2	11,7	0	0,2	49,5	33,4	97,8	1,4	54-11г-2020		2021	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673		2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хг-2020		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16		2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16		2021	
Итого за прием пищи:	780	27,6	31,12	88,71	749,9	0,44	16,72	0,05	4,38	187,02	83,55	346,52	5,43				
Всего за день:		38,4	42,52	144,81	1135,9	0,44	17,92	0,05	5,18	489,32	138,25	611,52	7,13				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	0	126	11	100	0,8	54-3г-2020	2021	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,1	1	0	2	0	53-19г-2020	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,7	14,1	92,7	0	0,4	0	0	83,4	19,6	69,9	0,6	54-21гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	500	13,4	18,7	67,2	494,0	0,05	16,44	103,6	1,3	232,6	47,5	205,6	4,1			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	10,6	20,2	209,3	0,1	6,8	0,2	2,6	27,3	28,2	101,9	1,6	54-7с-2020	2021	
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	6,8	9,4	15,5	174,2	0,1	7,8	0,3	2,4	28,5	30,2	57,4	1,4	54-22м-2020	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16	2021	
ХЛЕБ РЖАНО ОБОГЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	685	19,1	20,7	89,8	623,7	0,31	16,6	0,5	6,4	73,4	75,1	209,7	5,8			
Всего за день:		32,5	39,4	157,0	1117,7	0,36	33,04	104,1	7,7	306,0	122,6	415,3	9,9			

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		Витамины					Минеральные вещества						
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	6,4	6,5	29	199,9	0,2	0	0	3,6	21,6	95,8	142,5	3,4	54-4-г-2020	2021		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф	60	8	9,7	6,3	147,3	0,1	1,1	0	0,4	58,8	13,6	79,8	0,6	54-5	2021		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	67-3	2021		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	85-9	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2г-2020	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021		
Итого за прием пищи:	605	17,5	17,4	71,5	515,7	0,31	3,5	0	4,7	107,7	129,8	263,0	6,7				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8	36,9	1,2	54-13-2020	2021		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	6,8	16,8	142,4	0,1	6,7	0,2	2,5	32,6	25,6	69,5	1,1	54-3-2020	2021		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ	180	12,0	13,4	17,4	237,6	0,1	9,9	0	0,3	22,2	33,9	61,7	1,7	54-9м-2020	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	39-4	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16	2021		
ХЛЕБ РЖАНОНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫИ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021		
Итого за прием пищи:	790	20,2	26,8	96,4	711,2	0,31	22,4	0,2	6,8	104,1	95,0	218,5	6,8				
Всего за день:		37,7	44,2	167,9	1226,9	0,62	25,9	0,2	11,5	211,8	224,8	481,5	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	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180/5	6,5	7,8	32,8	227,7	0,1	0,5	0	1,0	104,4	37,3	140,4	1,1	54-6к-2020	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,56	0,08	59,84	0	0	52,24	0,08	0,8	0	1,6	0	53-19с-2020	2021
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	19,2	0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6	749	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	543	9,48	15,06	69,38	453,94	0,1	19,7	52,24	2,48	142,6	61,4	185,3	4,9		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,6	9,7	110,5	0	12,4	0,2	2,2	48,8	22,6	47,5	1,1	54-1с-2020	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	35,6	206,8	0,1	0	0	1,2	21,3	8,5	43,5	1,0	54-1г-2020	2021
ГУЛЯШ	90	7,8	10,7	4,4	145,1	0	1,9	0	2,4	8,6	12,4	70,5	1,1	54-2м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	760	19,7	22,5	86,0	628,7	0,2	14,3	0,2	7,1	101,3	61,8	215,3	5,7		
Всего за день:		29,18	37,56	155,38	1082,64	0,3	34,0	52,44	9,58	243,9	123,2	400,6	10,6		

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															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,1	11,6	35,7	285,7	0	2,7	0,2	3,2	19,3	35,5	78,6	1,2	54-12м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	500	13,6	12,0	72,0	453,6	0,1	15,3	0,3	4,4	48,7	66,0	136,9	3,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,0	9,3	88,5	0	14,6	0	2,1	37,4	12,7	27,4	0,8	54-73-2020	2021
СВЕКОЛЬНИК	250	2,6	6,7	17,2	142,9	0,1	7,3	0,2	2,3	46,9	30,1	67,7	1,5	54-18с-2020	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ п/ф	60	1,87	3,92	2,53	53,32	0,03	1,88	43,5	0,18	87,72	32,72	0	0,45	467	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,4	24,0	167,4	0,2	11,7	0	0,2	49,5	33,4	97,8	1,4	54-11г-2020	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16	2021
ХЛЕБ РЖАННО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	880	13,77	23,42	90,53	631,52	0,43	35,88	43,7	6,08	242,62	125,32	242,9	6,05		
Всего за день:		27,37	35,42	162,53	1085,12	0,53	51,18	44,0	10,48	291,32	191,32	379,8	9,35		

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 Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	150/5	4,0	5,3	23,6	160,5	0,1	0,3	0	0,6	67,6	23,5	91,3	0,6	54-16к-2020		2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	74,8	2,8	40	0,1	54-13-2020		2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,1	1	0	2	0	53-19с-2020		2021
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0	830		2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16		2021
Итого за прием пищи:	515	10,7	18,1	51,4	428,6	0,1	1,1	65,3	1,3	281,6	54,8	258,4	1,9			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,3	94,8	0	8,0	0,2	2,3	32,0	19,7	42,2	0,9	98		2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,6	46,3	253,4	0,1	0	0	0,4	10,7	30,2	87,9	0,5	316		2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ П/Ф	60	11,7	12,82	9,31	204,1	0,14	4,02	0,05	0,18	93,22	21,55	128,72	1,03	615		2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673		2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	16		2021
ХЛЕБ РЖАНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16		2021
Итого за прием пищи:	780	22,3	25,12	121,61	808,0	0,35	14,42	0,25	4,28	155,62	90,05	312,82	5,33			
Всего за день:		33,0	43,22	173,01	1236,6	0,45	15,52	65,55	5,58	437,22	144,85	571,22	7,23			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	334,1	383,7	1642,9	11451,4	4,5	283,0	320,5	90,2	2862,9	1541,8	4660,8	100,3	
Среднее значение за период	33,41	38,37	164,29	1145,14	0,45	28,30	32,05	9,02	286,29	154,18	466,08	10,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,67	30,15	58,18										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 ЛЕТ	530	786
----------	-----	-----