

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ НШ с.Айон

Н.А.Ерофеева

августа 2020 г.



Перспективное 12-дневное меню для обучающихся 7-10 лет на
2020-2021 учебный год в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении "Начальная школа с.Айон"

с. Айон, 2020г.

Утверждаю
директор
МБОУ НШ с.Айон

Н.А.Ерофеева

" 20 " августа 2020

1 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.3	11.6	0.2	126.6	0.1	0.0	0.0	0.0	15.8	9.0	71.6	0.8	254	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	5.6	5.5	25.6	174.3	0.2	0.0	0.0	3.2	14.9	84.0	125.4	2.9	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	14.6	59.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.3	5.7	7.4	0.7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
Итого за прием пищи:	355	12.4	17.3	48.9	400.7	0.3	0.0	0.0	3.6	46.6	102.5	221.8	5.2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.1	3.6	14.9	112.8	0.1	4.8	0.2	0.2	40.0	30.4	111.2	1.5	99	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15.2	15.4	0.4	201.6	0.1	1.0	0.1	0.2	14.3	14.8	131.2	1.3	307	2008
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	100	7.3	11.5	14.2	189.6	0.1	7.2	0.0	5.4	22.4	21.6	63.2	0.8	132	2008
напиток из вареня	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.0	0.0	0.0	0.0	10.4	1.7	3.9	0.0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
Итого за прием пищи:	575	29.9	30.8	69.6	676.9	0.4	13.0	0.3	6.7	93.4	75.2	340.0	5.0		
Всего за день:		42.3	48.1	118.5	1 077.6	0.7	13.0	0.3	10.3	140.0	177.7	561.8	10.2		

2 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.3	6.7	30.9	209.6	0.2	0.4	0.0	1.1	87.8	37.2	132.8	1.1	184	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3.4	2.6	23.0	128.4	0.0	0.0	0.0	0.6	7.6	4.8	26.9	0.3	464	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.0	0.5	0.0	0.0	100.4	24.8	86.0	0.8	433	2008
Итого за прием пищи:	395	17.7	17.9	76.0	537.6	0.2	1.0	0.1	1.8	371.8	73.8	345.7	2.4		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/5	7.3	9.0	7.3	142.6	0.0	9.9	0.2	0.4	39.9	22.3	84.6	1.5	84	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	65	12.8	15.0	4.1	201.7	0.0	0.5	0.1	0.3	33.6	13.5	120.8	1.2	319	2008
РИС ОТВАРНОЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	150/5	3.7	4.5	38.8	210.7	0.0	0.0	0.0	0.3	9.4	24.6	74.7	0.5	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	1.7	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6		2008
Итого за прием пищи:	645	26.4	28.9	88.2	720.2	0.1	10.4	0.3	1.9	98.2	69.7	314.9	4.8		
Всего за день:		44.1	46.8	164.2	1 257.8	0.3	11.4	0.4	3.7	470.0	143.5	660.6	7.2		

3 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ КЛЮКВЕННЫМ	100/30	15.2	12.2	27.5	284.5	0.0	0.4	0.1	1.2	124.1	23.4	171.5	0.9	225	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.0	1.1	23.4	111.0	0.0	0.2	0.0	0.0	58.6	16.1	55.3	0.5	432	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.6	2.1	26.6	141.0	0.1	0.0	0.0	0.8	8.0	5.0	29.0	0.4	464	2008
Итого за прием пищи:	360	20.8	15.4	77.5	536.5	0.1	0.6	0.1	2.0	190.7	44.5	255.8	1.8		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	5.1	3.3	61.5	0.0	7.5	0.1	2.3	19.0	9.5	18.0	0.5	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10.4	8.6	15.3	180.1	0.1	4.0	0.2	1.9	32.5	32.1	112.0	2.3	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	11.9	12.9	2.8	175.2	0.0	0.8	0.0	1.7	8.0	13.7	102.7	1.6	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.7	35.9	208.5	0.1	0.0	0.0	1.2	9.5	7.6	41.9	1.0	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	24.4	100.0	0.0	1.4	0.0	0.2	11.9	4.0	3.6	0.7	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
Итого за прием пищи:	695	30.7	31.7	94.4	786.5	0.3	13.7	0.3	8.0	86.3	72.6	304.3	7.3		
Всего за день:		51.5	47.1	171.9	1 323.0	0.4	14.3	0.4	10.0	277.0	117.1	560.1	9.1		

4 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	10.6	17.5	2.0	208.0	0.1	0.0	0.2	3.6	84.0	14.0	182.0	2.0	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	14.5	89.4	0.0	0.6	0.0	0.0	107.7	17.9	76.0	1.2	378	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	4.8	8.0	4.4	110.4	0.0	0.1	0.1	0.2	161.9	7.5	97.1	0.3	3	2008
Итого за прием пищи:	335	18.2	27.7	20.9	407.8	0.1	0.7	0.3	3.8	353.6	39.4	355.1	3.5		
Обед															
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7.2	9.0	4.3	130.0	0.0	6.7	0.2	0.4	41.4	19.1	75.2	1.2	85	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	12.5	4.0	0.4	87.6	0.1	0.5	0.0	0.0	13.2	18.2	116.1	0.4	229	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	2.0	4.7	14.2	108.1	0.1	6.9	0.0	0.2	23.8	19.3	56.4	0.8	335	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.0	21.9	89.9	0.0	1.4	0.0	0.0	10.8	4.8	2.3	0.1	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
Итого за прием пищи:	570	23.8	18.0	53.5	476.8	0.3	15.5	0.2	1.3	94.6	67.1	276.1	3.7		
Всего за день:		42.0	45.7	74.4	884.6	0.4	16.2	0.5	5.1	448.2	106.5	631.2	7.2		

5 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ КЛЮКВЕННЫМ	100/20	18.0	11.7	18.8	257.9	0.0	0.3	0.1	1.4	141.6	23.2	190.3	0.8	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.0	0.5	0.0	0.0	100.4	24.8	86.0	0.8	433	2008
Итого за прием пищи:	300	21.4	14.4	40.9	384.7	0.0	0.8	0.1	1.4	242.0	48.0	276.3	1.6		
Обед															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	7.3	9.0	10.5	154.7	0.0	6.7	0.2	0.4	39.8	24.5	87.6	1.8	76	2008
КОТЛЕТЫ ОСОБЕННЫЕ	50	7.9	11.4	7.0	161.8	0.1	0.0	0.0	1.5	6.9	12.9	78.7	1.3	273	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	2.4	4.4	25.8	152.6	0.0	0.0	0.0	0.3	6.4	16.4	50.1	0.4	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
Итого за прием пищи:	575	20.8	25.3	76.3	617.9	0.2	10.3	0.2	3.0	72.0	67.7	259.5	7.4		
Всего за день:		42.2	39.7	117.2	1 002.6	0.2	11.1	0.3	4.4	314.0	115.7	535.8	9.0		

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	90.7	28.9	565.6	2 879.2	1.1	0.1	0.2	3.7	274.6	141.7	796.0	8.9	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	14.7	60.0	0.0	0.5	0.0	0.0	13.4	6.1	8.0	0.7	431	2008
ХЛЕБ ШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.0	0.0	0.0	0.3	2.7	2.9	13.1	0.6		2008
Итого за прием пищи:	345	91.9	29.0	586.7	2 969.8	1.1	0.6	0.2	4.0	290.7	150.7	817.1	10.2		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7.5	9.8	11.5	165.7	0.0	6.4	0.2	2.0	32.0	22.3	86.7	1.4	94	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15.4	16.8	3.0	225.7	0.0	0.8	0.1	2.2	9.7	18.0	132.2	1.9	257	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.6	4.1	25.5	161.4	0.2	0.0	0.0	3.2	15.1	83.7	124.6	2.9	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	1.7	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
Итого за прием пищи:	605	29.8	30.9	69.5	677.2	0.2	7.2	0.3	7.8	68.5	129.5	360.9	7.0		
Всего за день:		121.7	59.9	656.2	3 647.0	1.3	7.8	0.5	11.8	359.2	280.2	1 178.0	17.2		

7 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.3	11.6	0.2	126.6	0.1	0.0	0.0	0.0	15.8	9.0	71.6	0.8	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	3.6	4.4	23.3	147.8	0.1	0.0	0.0	0.8	6.4	4.9	27.4	0.6	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	3.9	7.8	1.0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
Итого за прием пищи:	350	10.4	16.3	46.6	373.4	0.2	0.0	0.0	1.2	30.7	21.6	124.2	3.2		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	2.0	4.2	13.4	101.9	0.1	5.4	0.2	0.4	24.3	20.2	54.6	0.8	91	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	9.2	15.9	9.7	217.8	0.0	2.2	0.0	2.1	23.3	17.3	104.6	1.4	278	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2.4	4.4	25.3	150.3	0.0	0.0	0.0	0.3	9.3	16.7	49.2	0.4	326	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	24.4	100.0	0.0	1.4	0.0	0.2	11.9	4.0	3.6	0.7	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6		2008
Итого за прием пищи:	595	16.3	25.0	89.8	651.6	0.2	9.0	0.2	3.9	76.0	65.8	246.8	4.9		
Всего за день:		26.7	41.3	136.4	1 025.0	0.4	9.0	0.2	5.1	106.7	87.4	371.0	8.1		

8 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9.5	7.5	9.0	140.5	0.1	0.2	0.0	2.0	12.2	17.7	96.9	0.8	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.1	21.4	143.9	0.2	10.3	0.0	0.2	35.5	29.1	84.2	1.2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	14.8	60.6	0.0	0.8	0.0	0.0	14.1	6.2	8.4	0.8	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
Итого за прием пищи:	430	14.9	12.9	57.9	406.2	0.4	11.3	0.0	2.9	67.2	58.7	215.6	4.0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	8.1	7.1	16.2	162.1	0.1	5.3	0.2	0.7	21.7	24.3	94.3	1.6	100	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	29.2	20.2	170.3	980.6	0.2	19.3	0.0	4.9	76.1	131.7	445.2	4.6	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	24.4	100.0	0.0	1.4	0.0	0.2	11.9	4.0	3.6	0.7	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
Итого за прием пищи:	570	39.4	27.7	223.6	1 303.9	0.4	26.0	0.2	6.5	115.1	165.7	569.2	8.1		
Всего за день:		54.3	40.6	281.5	1 710.1	0.8	37.3	0.2	9.4	182.3	224.4	784.8	12.1		

9 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19.4	13.3	27.1	311.3	0.0	0.3	0.1	1.4	195.7	28.8	229.0	0.8	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.0	0.5	0.0	0.0	100.4	24.8	86.0	0.8	433	2008
Итого за прием пищи:	300	22.8	16.0	49.2	438.1	0.0	0.8	0.1	1.4	296.1	53.6	315.0	1.6		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7.4	9.1	9.0	149.4	0.0	6.8	0.2	0.5	30.4	22.8	88.3	1.5	95	2008
КНЕЛИ ИЗ оленины	50	7.5	7.8	3.8	115.0	0.0	0.0	0.0	0.3	10.0	11.0	82.0	1.0	296	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	3.6	4.4	23.3	147.8	0.1	0.0	0.0	0.8	6.4	4.9	27.4	0.6	331	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
Итого за прием пищи:	560	20.7	21.7	62.8	530.4	0.1	10.4	0.2	2.0	63.0	49.7	227.7	6.4		
Всего за день:		43.5	37.7	112.0	968.5	0.1	11.2	0.3	3.4	359.1	103.3	542.7	8.0		

10 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.1	2.0	0.1	0.2	182.0	34.0	172.0	0.0	190	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	20/20	4.5	7.0	10.8	123.8	0.0	0.0	0.0	0.0	9.4	6.2	50.0	0.6	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	14.8	60.6	0.0	0.8	0.0	0.0	14.1	6.2	8.4	0.8	431	2008
Итого за прием пищи:	425	10.9	17.0	52.4	408.4	0.1	2.8	0.1	0.2	205.5	46.4	230.4	1.4		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2.4	3.9	11.7	90.3	0.0	0.5	0.2	0.3	19.1	6.9	29.1	0.5	106	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР	50	8.5	3.8	2.3	76.4	0.1	13.7	0.1	0.3	35.5	14.6	74.6	0.9	321	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7.5	11.3	27.2	242.7	0.2	10.1	0.6	0.5	210.2	52.3	202.6	1.5	125	2008
напиток из варенья	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.0	0.0	0.0	0.0	10.4	1.7	3.9	0.0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
Итого за прием пищи:	615	20.4	19.3	79.3	572.1	0.4	24.3	0.9	1.8	280.6	81.2	336.3	4.1		
Всего за день:		31.3	36.3	131.7	980.5	0.5	27.1	1.0	2.0	486.1	127.6	566.7	5.5		

11 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8.0	12.7	34.7	285.5	0.1	0.0	0.0	1.3	108.1	13.2	87.5	1.0	211	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.0	1.1	23.4	111.0	0.0	0.2	0.0	0.0	58.6	16.1	55.3	0.5	432	2008
Итого за прием пищи:	330	10.0	13.8	58.1	396.5	0.1	0.2	0.0	1.3	166.7	29.3	142.8	1.5		
Обед															
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ	30	0.2	0.0	0.8	4.1	0.0	1.2	0.0	0.0	6.2	3.8	11.3	0.3		
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7.3	7.1	13.0	148.0	0.0	6.4	0.2	0.3	49.0	28.5	105.5	2.0	80	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9.5	7.5	9.0	140.5	0.1	0.2	0.0	2.0	12.2	17.7	96.9	0.8	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С ЛУКОМ	100	1.9	8.1	15.5	143.0	0.1	7.6	0.2	3.6	18.1	23.3	58.0	1.1	133	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.4	0.1	24.5	102.4	0.0	10.8	0.0	0.1	20.1	6.7	9.4	0.1	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
Итого за прием пищи:	605	21.3	23.1	75.5	599.2	0.3	26.2	0.4	6.7	111.0	85.7	307.2	5.5		
Всего за день:		31.3	36.9	133.6	995.7	0.4	26.4	0.4	8.0	277.7	115.0	450.0	7.0		

12 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/15	11.0	7.6	28.4	225.0	0.0	2.6	0.0	1.1	90.9	15.2	118.4	0.7	225	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	14.8	60.6	0.0	0.8	0.0	0.0	14.1	6.2	8.4	0.8	431	2008
Итого за прием пищи:	300	11.2	7.6	43.2	285.6	0.0	3.4	0.0	1.1	105.0	21.4	126.8	1.5		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	10.1	8.6	15.1	180.0	0.1	5.3	0.2	0.4	41.3	34.3	148.5	2.1	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	12.8	8.3	0.0	143.1	0.1	9.8	4.6	0.9	6.0	10.6	186.9	4.2	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8.4	6.2	38.2	242.4	0.2	0.0	0.0	4.7	22.6	125.6	186.8	4.3	323	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	18.2	74.5	0.0	1.1	0.0	0.0	10.0	4.0	1.8	0.1	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
Итого за прием пищи:	670	33.7	23.4	86.3	711.4	0.5	16.2	4.8	6.8	86.2	181.2	554.5	12.1		
Всего за день:		44.9	31.0	129.5	997.0	0.5	19.6	4.8	7.9	191.2	202.6	681.3	13.6		

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	575,8	511,1	2227,1	15869,4	5,9	204,4	9,3	81,1	3611,4	1800,9	7524,0	114,2
Среднее значение за период	48.0	42.6	185.6	1 322.5	0.5	17.0	0.8	6.8	301.0	150.1	627.0	9.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	29.0	56.5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	352	607