

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Высшая школа №1»

Е.И. Табокина

« 01 » сентября 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Нюганен И.П.

Нюганен И.П. /Нюганен И.П./

« 01 » сентября 2022 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ
НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2022-2023 ГГ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/0/5	6.0	6.7	31.8	212.3	0.10	0.40	0.00	1.00	83.70	35.00	127.10	1.10	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.40	0.00	0.00	147.00	7.50	87.00	0.10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	5.20	6.70	0.60	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.0	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	390	12.1	12.2	67.3	388.0	0.10	0.80	0.00	1.00	248.00	61.60	240.30	2.10		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.8	54.4	0.00	9.10	0.00	1.30	22.80	7.70	16.90	0.60	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	3.2	4.3	8.2	86.7	0.00	6.30	0.20	0.10	28.40	17.30	49.90	0.80	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/0/5	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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6.7	14.6	0.2	159.6	0.12	0.00	0.00	0.24	21.60	12.00	97.20	1.20	254	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.3	62.8	0.00	3.60	0.00	0.00	12.80	7.20	12.90	2.52	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	685	19.7	28.2	77.9	574.5	0.20	19.00	0.20	2.32	90.80	49.90	202.60	6.32		
Всего за день:		31.8	40.4	135.2	962.5	0.30	19.80	0.20	3.32	338.80	101.50	442.90	8.42		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	5,8	7,6	23,9	198,5	0,10	0,40	0,00	1,10	92,90	45,80	146,90	1,30	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	433	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	365	11,5	11,2	61,4	393,9	0,10	0,90	0,00	1,10	199,00	74,50	252,40	2,40		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0,0	0,9	4,9	0,00	3,50	0,00	0,00	8,00	4,90	14,70	0,30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	200	5,9	3,6	14,3	112,0	0,10	3,70	0,20	1,40	28,40	26,40	71,90	1,70	99	2008
МАКАРОНЫ ЗАЛЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	210	9,9	22,3	37,9	393,4	0,07	0,00	0,14	1,12	130,20	12,60	116,20	1,12	210	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,0	31,3	133,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,70	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	60,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	655	18,9	27,1	99,7	643,5	0,25	7,20	0,34	3,20	180,10	51,30	228,90	4,32		
Всего за день:		30,4	38,3	161,1	1 037,4	0,35	8,10	0,34	4,30	379,10	125,80	481,30	6,72		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	150/0/5	4.4	6.9	19.4	158.9	0.00	0.60	0.00	0.30	116.10	21.30	104.70	0.40	150	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0.1	0.0	14.6	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	7.60	1.80	1.40	0.10	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	367	6.8	7.8	49.6	297.9	0.00	1.70	0.00	0.30	129.40	27.00	125.60	0.80		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.10	4.90	7.00	9.10	0.40		2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С СВИНИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5	3.7	5.1	12.6	114.6	0.00	6.30	0.20	0.20	46.30	25.10	74.60	1.60	80	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОНЧИ, ШРИЦЕЛИ	70	10.5	10.8	8.9	175.9	0.00	0.00	2.53	8.42	16.65	105.30	1.40	272	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.4	8.1	39.4	231.6	0.00	0.00	0.10	0.40	13.50	24.10	70.70	0.50	171.2	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.5	3.9	41.2	0.00	1.60	0.10	0.20	7.90	5.80	9.70	0.20	346	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	60.9	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	730	21.2	27.9	88.7	612.1	0.13	16.70	0.50	4.11	98.02	89.55	302.20	5.90		
Всего за день:		28.0	35.7	138.3	910.0	0.13	18.40	0.50	4.41	227.42	116.55	427.80	6.70		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СМЛЕТ 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	2068
ЧАЙ С САХАРОМ	1800/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.69	6.20	6.70	0.60	430	2068
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.69	6.00	36.00	0.80		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	3.90	19.60	0.30		2068
Итого за прием пищи:	390	16.1	25.6	57.7	532.3	0.07	0.00	0.23	4.26	128.28	33.66	277.64	4.07		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.10	4.99	7.00	9.10	0.40		2068
РАССОЛЫВАЯ ЗАПЕЧЕНА РАДСКИЙ СО СМЕ (АНЖ) (НА СВЯЖИТЕ)	200/5	0.5	14.0	13.4	212.7	0.20	5.40	0.20	0.40	26.29	26.40	96.60	1.20	91	2068
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11.3	46.2	0.3	242.0	0.30	0.10	0.00	0.00	6.29	16.50	108.30	1.10	252	2068
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	2068
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.90	0.00	0.10	7.09	4.00	4.00	1.00	364	2068
ФРУКТЫ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	20.89	10.40	14.30	2.90		2068
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2068
Итого за прием пищи:	800	26.8	47.7	102.2	870.2	0.59	29.30	0.30	2.08	70.50	70.00	258.40	7.80		
Всего за день:		44.9	73.2	169.9	1402.5	0.66	29.30	0.53	6.34	198.79	103.66	535.94	11.87		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сторона рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4.2	5.9	21.4	157.3	0.00	0.40	0.00	0.70	83.70	12.40	71.40	0.30	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160/0/10	0.2	0.0	10.1	40.5	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.00	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.00	0.60	0.10	0.10	196.00	10.00	116.00	0.10	15	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	395	11.4	12.9	46.9	351.7	0.00	1.00	0.10	0.80	297.00	31.60	213.60	1.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	1.1	3.4	8.2	66.3	0.00	3.00	0.00	1.40	27.80	15.00	29.50	0.90	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЮ	200	3.2	3.1	16.2	105.9	0.10	5.30	0.20	0.50	19.80	18.00	33.60	1.00	100	2508
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16.9	16.1	13.4	266.0	0.10	5.00	0.01	2.20	21.00	36.00	106.00	3.00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	7.60	1.80	1.40	0.10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	642	23.7	23.8	67.9	496.6	0.28	14.40	0.21	4.78	81.70	78.00	300.60	6.20		
Всего за день:		35.1	36.4	114.8	848.3	0.28	15.40	0.31	5.58	378.70	109.60	514.20	7.50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150г/5	2,2	4,4	25,5	150,0	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180г/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,0	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008
БАТСН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	415	7,1	7,2	81,0	415,8	0,02	0,00	0,03	0,70	31,70	28,70	95,70	1,80		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	3,3	0,00	1,30	0,00	0,00	5,00	3,50	6,00	0,20		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУКУ	200	5,1	3,0	14,5	135,7	0,10	4,60	0,20	0,00	37,20	25,50	104,10	1,50	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	8,0	3,1	5,1	81,0	0,00	0,10	0,00	0,30	37,00	25,50	114,80	0,70	267	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150г/5	3,0	15,3	20,9	234,6	0,20	10,10	0,00	3,30	41,40	29,50	83,20	1,20	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,4	1,3	15,3	60,4	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	660	19,6	22,9	73,6	607,4	0,38	19,90	0,20	4,28	139,40	99,90	346,60	7,32		
Всего за день:		26,7	30,1	154,6	923,2	0,40	19,90	0,23	4,98	171,10	128,60	442,00	8,92		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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 РЖНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0,5	5,2	6,1	26,1	182,4	0,00	0,97	0,04	0,58	114,46	26,10	173,83	0,97	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0,2	0,0	10,3	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,6	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40		2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	18,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	425	10,7	9,4	89,1	484,8	0,00	0,97	0,04	0,58	137,26	39,70	224,83	2,27		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	6,5	55,1	0,00	6,20	0,20	1,50	21,70	6,70	15,30	0,70	41	2008
ЩИ ИЗ ЯБЛОННОЙ КОРУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНЧИНОЙ	200/0/5	2,1	2,4	4,1	50,2	0,00	6,60	0,20	3,00	37,80	14,30	32,70	0,60	85	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,0	13,7	27,7	308,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	9,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	635	23,3	20,4	63,7	483,1	0,16	23,80	0,62	6,58	113,50	70,90	268,80	15,10		
Всего за день:		34,0	29,8	152,8	937,9	0,25	24,77	0,66	7,16	250,76	110,60	493,63	17,37		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	3.9	17.3	122.7	0.00	0.50	0.00	0.30	108.30	14.20	84.70	0.40	112	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	8.00	36.00	0.80		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	180/157	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	7.60	1.80	1.40	0.10	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	472	6.9	8.7	77.3	428.5	0.00	1.60	0.00	0.30	133.20	27.90	141.60	1.50		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	96	2.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.60	0.30		2008
СУП РИСОВЫЙ С КУКУРУ	100	3.0	3.9	17.3	122.7	0.00	0.50	0.00	0.30	108.30	14.20	84.70	0.40		2008
ГУЛЯЦИ ИЗ СВИНИНЫ	60/50	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	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	60.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	690	27.6	46.1	80.1	774.7	0.38	12.90	0.00	3.98	51.80	52.60	232.70	5.92		
Всего за день:		37.5	54.8	157.4	1 203.2	0.38	14.50	0.00	4.28	185.00	80.50	373.80	7.52		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	5.2	6.1	25.3	176.6	0.10	0.40	0.00	0.10	90.00	24.50	122.40	1.30	169	2003
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	3.4	6.6	0.1	74.4	0.02	0.00	0.00	0.08	5.60	4.00	26.80	0.40	15	2003
ФРУКТЫ	150	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	20.80	10.40	14.30	2.90		2005
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.4	2.7	22.1	126.6	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	433	2005
БАНАН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2006
Итого за прием пищи:	515	14.8	17.0	75.6	519.5	0.12	13.90	0.00	0.98	222.50	67.60	271.00	5.70		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ	200	3.2	5.7	12.2	114.7	0.00	10.30	0.20	1.60	59.10	28.40	63.10	1.40	62	2011
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	5.7	13.2	6.6	167.7	0.10	0.00	0.00	1.10	5.00	11.30	61.20	1.00	272	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.6	205.2	0.03	0.00	0.03	0.30	10.90	25.90	77.69	0.60	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0.4	0.0	31.3	133.2	0.00	0.00	0.00	0.08	8.10	1.70	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.06	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	690	16.4	27.8	111.2	685.1	0.21	13.30	0.23	5.26	108.16	88.00	257.69	5.10		
Всего за день:		31.2	44.8	186.7	1 204.6	0.33	27.20	0.23	6.26	330.66	155.60	528.69	10.80		

10 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16.5	11.1	22.9	259.2	0.00	0.30	0.10	1.10	195.16	24.50	194.20	0.70	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.69	5.20	6.70	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	370	19.0	12.0	48.4	378.6	0.00	0.30	0.10	1.10	182.46	33.60	220.40	1.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	0.00	3.50	0.00	0.00	8.00	4.90	14.70	0.30		2008
СУПЫ ТОПОЛЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И САХАРОМ	294	3.3	2.5	14.0	121.2	0.10	3.20	0.20	1.40	27.49	49.90	55.50	1.70	99	2008
МАКАРОНЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ	30	11.0	0.5	6.0	406.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	16.20	156.30	1.10	252	2008
МАКАРОНЫ 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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0.4	0.0	31.3	133.2	0.00	0.00	0.00	0.00	8.16	1.70	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.46	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	645	25.2	35.1	93.1	712.8	0.48	7.10	0.20	2.08	55.16	54.10	214.60	4.30		
Всего за день:		44.2	47.1	141.5	1 091.4	0.48	7.40	0.30	3.18	237.56	87.70	435.00	5.90		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Макронутриенты			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углебо ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг
Итого за весь период	343.9	430.6	1562.1	10 521.0	3.58	164.77	3.30	49.81	1697.83	1 120.10	4 075.15	91.72
Среднее значение за период	34.4	43.0	156.2	1 052.1	0.36	16.48	0.33	4.98	269.78	112.01	467.52	9.17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	36.8	50.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	412	663