

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

М. В. Мухомова

МБОУ "Татлинская СОШ №7"

« 09 »

09

2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« 09 »

09

2024 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 г

И ЭНЕРГИИ

IX

Г

1 день (Меню с калорийностью 7-11 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у
		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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7.3	7.6	47.4	287.5	0.00	0.60	0.00	0.30	134.20	39.30	164.10	0.60	184	2008
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	535	13.5	12.7	112.8	619.6	0.00	0.60	0.00	0.30	166.30	58.30	233.50	2.50		
II Завтрак															
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	5.0	6.5	73.3	0.00	1.10	1.00	2.40	24.50	18.20	26.50	0.50	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.1	5.0	14.9	123.6	0.10	3.70	0.20	3.20	27.90	26.40	65.80	1.60	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9.0	12.8	11.1	199.2	0.00	0.40	0.00	2.10	32.70	15.30	96.30	1.30	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.7	34.3	200.9	0.10	0.00	0.00	1.20	23.90	9.90	40.80	0.90	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	745	24.0	28.6	116.5	832.9	0.20	93.20	1.40	9.50	136.60	82.10	267.30	6.00		
Всего за день:		43.3	46.3	238.9	1,560.5	0.30	96.40	1.50	9.80	542.90	168.40	680.80	8.70		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт- у	
		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	120	10.9	18.7	2.2	219.9	0.10	0.20	0.20	3.80	75.10	12.50	164.00	1.80	214	2008	
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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	9.96	2.01	338	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10	0.50	377	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	482	18.1	24.9	47.7	487.2	0.10	5.72	0.20	4.40	259.58	37.44	292.06	4.81			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.3	5.4	10.6	102.6	0.00	7.10	0.20	1.90	40.90	21.40	46.50	1.20	82	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7.2	7.4	10.7	142.3	0.00	1.30	0.00	2.50	40.40	24.10	103.30	0.80	239	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.7	0.20	10.70	0.00	0.20	40.50	31.00	86.10	1.20	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	760	16.6	19.0	92.8	614.5	0.20	26.70	0.20	5.60	157.10	96.70	299.90	5.80			
Всего за день:		40.5	48.9	150.1	1,209.7	0.40	35.02	0.50	10.00	656.68	162.14	771.96	10.81			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10.5	8.5	53.4	333.1	0.20	0.60	0.00	1.70	144.90	61.60	220.70	1.80	189	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	9.95	2.01	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	595	14.1	10.1	98.9	543.0	0.20	4.62	0.00	2.30	179.87	79.84	264.05	4.91			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.0	4.8	49.6	0.00	6.20	0.20	1.50	22.20	9.20	15.80	0.70	41	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.2	5.5	9.1	95.0	0.00	6.80	0.20	1.90	33.20	18.10	44.90	0.80	99	2011	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13.5	18.4	2.4	233.1	0.10	0.50	0.10	1.80	21.00	13.30	116.00	1.10	290	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.8	6.3	39.9	251.4	0.20	0.00	0.00	4.90	22.70	130.80	194.90	4.50	181	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	388	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	29.1	34.3	105.9	865.0	0.30	101.50	0.70	10.70	126.70	183.70	409.50	8.80			
Всего за день:		49.0	49.4	214.4	1,516.0	0.60	108.72	0.80	13.00	546.57	291.54	853.55	13.91			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у	
		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 СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10.1	10.3	40.9	297.6	0.20	0.60	0.00	1.90	158.60	78.60	252.70	2.10	184	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	525	15.1	12.9	99.0	572.7	0.20	0.60	0.00	1.90	182.40	92.30	301.10	3.40			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.0	3.0	7.5	60.9	0.00	2.60	0.00	1.40	25.00	13.30	26.30	0.80	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.5	5.5	13.4	114.7	0.10	5.40	0.20	2.00	27.70	20.90	59.30	0.80	96	2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7.9	23.9	11.2	291.4	0.11	1.60	0.12	2.68	13.89	16.19	82.78	1.06	283	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.5	37.7	205.9	0.00	0.00	0.00	0.30	12.10	24.90	72.40	0.50	305	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	388	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	760	18.9	38.0	119.5	908.8	0.21	97.60	0.52	6.98	106.29	87.59	278.68	4.86			
Всего за день:		39.8	55.9	228.1	1,589.5	0.51	100.80	0.62	8.88	528.69	207.89	759.78	8.46			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у	
		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 МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7.4	7.9	42.1	269.4	0.20	0.60	0.00	0.80	138.60	40.50	164.80	0.90	175	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	382	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	510	17.8	16.7	87.2	571.6	0.20	1.50	0.00	0.80	404.70	80.70	373.40	2.30			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.40		2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3.2	3.1	16.2	105.9	0.10	5.30	0.20	0.50	18.70	19.20	53.60	1.00	100	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/40	14.3	11.1	3.2	172.2	0.00	0.30	0.00	2.10	9.60	2.10	10.00	0.10	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.7	34.3	200.9	0.10	0.00	0.00	1.20	23.90	9.90	40.80	0.90	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	27.1	19.9	107.3	721.2	0.22	8.60	0.21	4.90	95.30	63.00	176.60	4.30			
Всего за день:		50.7	41.6	204.1	1,400.8	0.52	12.70	0.31	5.70	740.00	171.70	730.00	6.80			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	0.08	1.00	0.03	0.30	149.00	19.00	124.00	1.50	112	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10	0.50	377	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	527	11.2	9.0	79.6	446.5	0.08	2.10	0.03	0.30	180.70	35.20	182.10	3.00			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.2	1.5	10.8	67.2	0.00	7.10	0.20	0.20	40.00	21.40	45.60	1.10	76	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.7	26.7	36.4	467.4	0.10	2.50	0.30	4.50	26.60	44.70	220.40	2.30	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	342.1	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	710	26.8	29.3	96.7	757.5	0.10	17.20	0.50	5.70	101.90	86.30	330.00	6.00			
Всего за день:		43.8	43.3	185.9	1,312.0	0.28	21.90	0.63	6.00	522.60	149.50	692.10	9.20			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у	
		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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7.3	7.6	47.4	287.5	0.00	0.60	0.00	0.30	134.20	39.30	164.10	0.60	184	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	9.96	2.01	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	4.30	3.70	0.40	376	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	595	10.8	9.2	92.7	496.2	0.00	4.62	0.00	0.90	169.18	56.04	203.76	3.41			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	53.9	0.00	8.80	0.10	1.30	23.90	9.20	16.60	0.60	45	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.2	5.5	9.1	95.0	0.00	6.80	0.20	1.90	33.20	18.10	44.90	0.80	99	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7.2	7.4	10.7	142.5	0.00	1.30	0.00	2.50	42.10	24.20	103.70	0.80	239	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.7	0.20	10.70	0.00	0.20	40.50	31.00	86.10	1.20	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	30.8	132.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	760	17.2	21.8	99.0	674.0	0.20	27.60	0.30	6.50	156.50	91.70	286.10	4.60			
Всего за день:		33.8	36.0	201.3	1,278.2	0.30	34.82	0.40	7.40	565.68	175.74	669.86	8.21			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у	
		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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10.5	8.5	53.4	333.1	0.20	0.60	0.00	1.70	144.90	61.60	220.70	1.80	189	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0.8	1.0	20.0	105.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	2.99	10.77	0.50		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	525	14.5	10.7	109.0	604.3	0.20	0.60	0.00	1.70	170.19	75.59	264.87	3.40			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.2	4.7	6.1	71.5	0.00	3.50	0.00	2.20	19.90	13.60	27.70	0.80	56	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.1	5.4	5.9	82.0	0.00	11.00	0.20	1.80	47.90	16.30	35.70	0.70	87	2011	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13.5	16.2	2.4	213.9	0.10	0.50	0.10	0.90	21.00	13.30	115.90	1.10	290	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.5	37.7	205.9	0.00	0.00	0.00	0.30	12.10	24.90	72.40	0.50	305	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	23.8	31.8	100.9	791.7	0.11	17.00	0.30	5.90	116.20	79.50	290.50	5.30			
Всего за день:		44.1	47.5	219.5	1,504.0	0.41	20.20	0.40	7.60	526.39	183.09	735.37	8.90			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у	
		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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/0/20	21.1	15.2	29.6	344.7	0.00	0.30	0.10	0.40	207.80	30.90	247.40	0.90	223	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.9	0.00	6.03	0.00	0.90	21.71	10.86	14.93	3.02	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
Итого за прием пищи:	507	23.5	16.5	69.9	526.0	0.00	9.33	0.10	1.30	241.31	49.36	285.33	5.12			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	8.40	12.00	15.60	0.60		2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3.2	3.1	16.2	105.9	0.10	5.30	0.20	0.50	18.70	19.20	53.60	1.00	100	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9.0	12.8	11.1	199.2	0.00	0.40	0.00	2.10	32.70	15.30	96.30	1.30	294	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.7	0.20	10.70	0.00	0.20	40.50	31.00	86.10	1.20	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	755	19.9	22.2	103.0	697.7	0.31	33.40	0.30	3.70	116.60	89.60	293.70	6.40			
Всего за день:		49.2	43.7	182.5	1,331.7	0.41	45.33	0.50	5.00	597.91	166.96	759.03	11.72			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник к рецепт у	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11.0	9.4	47.9	320.4	0.10	0.20	0.00	1.60	137.50	16.10	125.20	1.40	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008	
кондитерские изделия	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.30		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	495	16.6	12.5	113.5	632.1	0.10	0.20	0.00	1.60	159.80	30.20	178.60	2.80			
II Завтрак																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.0	4.8	49.6	0.00	6.20	0.20	1.50	22.20	9.20	15.80	0.70	41	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.2	5.5	9.1	95.0	0.00	6.80	0.20	1.90	33.20	18.10	44.90	0.80	99	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	50/0/40	11.2	33.2	5.4	375.4	0.30	1.00	0.00	2.90	29.40	18.70	120.00	1.20	250	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.8	6.3	39.9	251.4	0.20	0.00	0.00	4.90	22.70	130.80	194.90	4.50	181	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	36.1	147.4	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	9.70	23.20	0.50	401	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	755	26.9	49.0	118.3	1,032.4	0.60	14.00	0.40	11.90	141.10	194.80	437.90	9.10			
Всего за день:		49.3	66.5	241.4	1,772.5	0.80	16.80	0.50	13.50	540.90	253.00	796.50	12.10			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	443.5	479.1	2,066.0	14,475.1	4.53	492.69	6.16	86.88	5,768.32	1,929.96	7,448.95	98.81
Среднее значение за период	44.4	47.9	206.6	1,447.5	0.45	49.27	0.62	8.69	576.83	193.00	744.90	9.88
Содержание белков, жиров,	12.3	29.8	58.0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
7-11 лет	530	200	750

