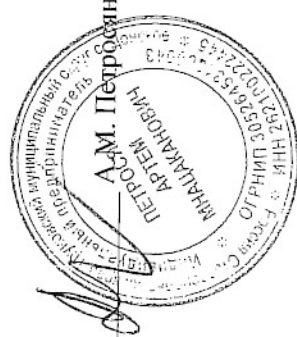


УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Петросян А.М.



СОГЛАСОВАНО

Начальник ОО АТМО СК



СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в Изобитненском ГО



Н. Трунова

Д.С. Соколов

Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений на период летней оздоровительной кампании 2023 года для детей от 7 до 11 лет.

Меню составлено по «Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна и Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования.

1 день

Примем 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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13.9	16.6	2.5	215.2	0.10	0.20	0.20	2.20	96.00	15.90	209.50	2.30	210	2011
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1.6	0.1	3.3	20.2	0.10	2.10	0.00	0.60	9.40	9.80	29.00	0.40	131	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ВАФЛИ	80	2.2	2.6	61.8	283.2	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	8.00	28.80	1.20		2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (БАНАНЫ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
Итого за прием пищи:	635	20.7	20.1	109.5	706.0	0.20	14.30	0.20	4.20	149.30	57.20	313.70	8.10		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.00	7.00	0.00	0.10	16.00	9.80	29.30	0.70		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1.9	5.9	9.0	98.3	0.00	12.20	0.20	2.20	50.40	21.10	44.50	1.10	88	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13.1	14.3	10.9	223.8	0.00	0.00	0.00	2.70	11.30	20.90	128.90	2.40	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	30.90	11.00	43.70	1.10	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	830	25.5	25.5	104.7	750.0	0.20	19.20	0.20	7.50	129.40	80.20	297.70	7.10		
Всего за день:		46.2	45.6	214.2	1 456.0	0.40	33.50	0.40	11.70	278.70	137.40	611.40	15.20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	28.4	18.9	33.8	425.4	0.10	0.40	0.10	0.40	290.30	40.40	333.40	1.10	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	19.10	87.90	0.50	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.90	3.90	21.40	0.30	1	2011
БУЛОЧКА	80	6.4	5.0	46.1	255.9	0.10	0.00	0.10	1.00	16.40	10.80	57.80	0.70	429	2011
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ПЕРСИК ИЛИ НЕКТАРИН)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
Итого за прием пищи:	620	41.0	36.0	133.9	1 033.3	0.20	12.90	0.20	2.40	444.30	83.80	513.70	5.20		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.00	7.00	0.00	0.10	16.10	9.80	29.30	0.70		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3.6	6.0	15.9	134.4	0.10	5.60	0.20	2.30	55.60	31.20	88.10	1.70	84	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	13.0	14.3	11.2	225.1	0.10	0.50	0.00	2.60	32.90	21.90	133.20	1.70	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.2	4.7	36.9	215.0	0.20	0.00	0.00	0.10	28.10	31.30	133.10	2.30	171.4	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0.3	0.1	36.8	148.3	0.00	0.50	0.00	0.00	13.60	3.60	10.70	0.70	358	2011
Итого за прием пищи:	830	28.0	25.7	130.3	864.8	0.50	13.60	0.20	6.40	158.60	113.40	445.70	8.90		
Всего за день:		69.0	61.7	264.2	1 898.1	0.70	26.50	0.40	8.80	602.90	197.20	959.40	14.10		

235

3 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															
КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150/5	2.4	5.7	19.9	141.1	0.00	0.30	0.00	0.10	69.20	11.80	59.80	0.20	175	2011
ЧАЙ с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	2.91	0.00	0.00	7.76	4.85	9.70	0.97	431	2008
ХЛЕБ пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.3	9.5	72.2	404.5	0.10	0.00	0.00	0.00	26.10	18.00	81.00	1.90		2008
ФРУКТЫ сезонные (груши)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
Итого за прием пищи:	627	12.8	16.0	133.7	733.1	0.10	15.21	0.00	1.50	129.16	54.15	188.90	6.27		
Обед															
ПОМИДОР свежий	70	0.8	0.1	2.7	16.9	0.00	17.60	0.10	0.30	9.90	14.10	18.30	0.70		2008
СУП-ЛАПША домашняя	250	2.6	5.7	13.4	116.0	0.00	0.40	0.00	2.20	26.50	7.20	30.20	0.50	113	2011
ПЛОВ из птицы	90/150	11.6	13.5	19.6	247.4	0.00	1.00	0.10	2.50	13.00	24.10	117.90	1.10	291	2011
ХЛЕБ пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ ржаной	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
КОМПОТ из свежих плодов	200	0.3	0.1	27.4	113.1	0.00	2.40	0.00	0.10	20.70	10.90	10.80	0.20	394	2008
Итого за прием пищи:	820	19.6	19.9	90.9	625.6	0.10	21.40	0.20	6.40	82.40	71.90	228.50	4.30		
Всего за день:		32.4	35.9	224.6	1 358.7	0.20	36.61	0.20	7.90	211.56	126.05	417.40	10.57		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
																8.4	7.9
Завтрак																	
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30			68.4	380.2											401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0											430	2008
БИОЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6												2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ЯБЛОКИ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4												2008
Итого за прием пищи:	655	12.1	12.1	100.8	567.2	0.10	13.00	0.00	4.00	198.30	44.70	205.50	4.60				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8												2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.6	2.8	19.8	115.9												2011
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90/90	15.0	17.5	3.4	236.1												2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8.1	6.1	36.9	235.2												2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0												2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2												2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4												2011
Итого за прием пищи:	915	31.6	27.2	109.2	812.6	0.50	15.80	0.30	8.30	119.80	194.60	482.30	11.60				
Всего за день:		43.7	39.3	210.0	1 379.8	0.60	28.80	0.30	12.30	318.10	239.30	687.80	16.20				

5 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			
													0.30	0.30		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.8	5.8	26.2	172.6	0.00	0.40	0.00	0.60	76.00	11.20	64.90	0.30	189	2008	
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	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/15	5.8	9.4	15.4	170.6	0.00	0.10	0.00	0.10	138.30	9.20	95.50	0.50	3	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.3	9.5	72.2	404.5	0.10	0.00	0.00	0.00	26.10	18.00	81.00	1.90		2008	
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (БАНАНЫ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008	
Итого за прием пищи:	625	21.2	28.2	150.1	945.2	0.10	13.00	0.00	1.50	371.10	75.50	350.20	6.20			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1.2	5.5	6.2	78.9	0.00	3.30	0.00	2.50	22.10	13.80	29.30	0.80	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5.4	5.5	18.8	147.1	0.20	6.20	0.20	2.30	53.90	36.50	125.40	1.90	102	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9.3	7.2	7.0	133.2	0.00	0.60	0.00	2.80	32.90	22.70	132.00	0.90	235	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.3	21.4	145.8	0.20	10.30	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	825	23.4	24.0	100.6	714.6	0.50	20.40	0.20	9.10	174.40	120.70	423.80	6.60			
Всего за день:		44.6	52.2	250.7	1 659.8	0.60	33.40	0.20	10.60	545.50	196.20	774.00	12.80			

6 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		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	17.8	13.9	24.6	298.5	0.00	0.30	0.10	0.30	149.10	26.60	201.80	0.60	236	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/50/15	1.2	0.9	12.9	64.4	0.00	0.20	0.00	0.00	44.90	6.90	30.00	0.30	378	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.90	3.90	21.40	0.30	1	2011	
БУЛОЧКА	80	6.4	5.0	46.1	255.9	0.10	0.00	0.00	1.00	16.40	10.80	57.80	0.70	429	2011	
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ПЕРСИК ИЛИ НЕКТАРИН)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008	
Итого за прием пищи:	635	28.3	29.5	110.9	828.6	0.10	12.50	0.20	2.30	236.50	57.80	324.20	4.50			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	0.00	17.60	0.10	0.30	9.80	14.10	18.30	0.70		2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	2.1	5.9	15.4	124.5	0.10	6.80	0.20	2.40	43.70	27.10	58.20	1.40	83	2011	
КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	90	14.1	16.3	5.4	224.0	0.10	0.60	0.10	0.30	20.00	16.40	128.70	1.20	301	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2.8	4.7	23.0	145.4	0.20	11.60	0.00	0.20	22.40	31.30	77.60	1.40	310	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
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	
Итого за прием пищи:	830	24.3	27.7	101.4	754.1	0.50	38.20	0.40	4.80	121.40	108.90	338.10	7.30			
Всего за день:		52.6	57.2	212.3	1 582.7	0.60	50.70	0.60	7.10	357.90	166.70	662.30	11.80			

7 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	№ рецептур		
Завтрак																
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	150/6/24	10.8	11.8	37.8	301.9	0.10	0.10	0.10	1.40	181.80	15.50	132.00	1.20	207	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	19.10	87.90	0.50	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.3	9.5	72.2	404.5	0.10	0.00	0.00	0.00	26.10	18.00	81.00	1.90		2008	
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ГРУШИ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008	
Итого за прием пищи:	630	24.2	24.4	163.6	976.0	0.20	12.60	0.10	2.80	345.50	72.10	339.30	6.80			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.00	7.00	0.00	0.10	16.10	9.80	29.30	0.70		2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3.8	5.0	22.0	149.7	0.10	4.60	0.20	1.40	35.90	21.00	62.00	1.10	118.2	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	13.0	14.3	11.2	225.1	0.10	0.50	0.00	2.60	32.90	21.90	133.20	1.70	295	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.6	4.6	37.6	205.2	0.03	0.00	0.03	0.30	10.96	25.90	77.69	0.60	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	28.3	115.4	0.00	1.20	0.00	0.20	15.60	4.10	8.60	0.60	352	2011	
Итого за прием пищи:	825	25.4	24.6	128.6	837.4	0.33	13.30	0.23	5.90	123.76	98.30	362.09	6.50			
Всего за день:		49.6	49.0	292.2	1 813.4	0.53	25.90	0.33	8.70	469.26	170.40	701.39	13.30			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВсяная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	4.7	6.9	23.6	174.8	0.10	0.30	0.00	1.00	70.40	33.90	121.10	1.10	184	2008
Чай с сахаром	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	430	2008
Бутерброды с сыром	30/5/15	5.8	9.4	15.4	170.6	0.00	0.10	0.00	0.10	138.30	9.20	95.50	0.50	3	2011
Булочка	80	6.4	5.0	46.1	255.9	0.10	0.00	0.00	1.00	16.40	10.80	57.80	0.70	429	2011
Фрукты сезонные (яблоки)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
Итого за прием пищи:	610	17.4	21.8	111.5	715.8	0.20	12.40	0.00	2.90	250.10	64.80	287.60	4.90		
Обед															
ПОМИДОР свежий	70	0.8	0.1	2.7	16.9	0.00	17.60	0.10	0.30	9.80	14.10	18.30	0.70		2008
СУП КРЕСТЬЯнский со сметаной	250/5	1.6	5.6	10.4	100.3	0.00	7.70	0.20	2.10	39.90	18.10	40.60	0.80	98	2011
РЫБА, ПРИПУЩенная с овощами	90/90	11.3	2.5	5.8	91.1	0.10	1.70	1.00	1.00	50.50	38.10	157.50	0.90	244	2012
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.2	5.3	21.4	145.8	0.20	10.30	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАной	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
КОМПот из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	920	21.2	14.0	91.4	579.2	0.40	37.30	1.30	4.90	166.30	118.10	353.50	5.40		
Всего за день:		38.6	35.8	202.9	1 295.0	0.60	49.70	1.30	7.80	416.40	182.90	641.10	10.30		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША вязкая молочная из риса с сливочным маслом	150/5	4.1	6.0	30.0	191.9	0.00	0.40	0.00	0.20	77.60	22.60	94.60	0.40	174	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	19.10	87.90	0.50	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.90	3.90	21.40	0.30	1	2011
БИЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (БАНАНЫ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
Итого за прием пищи:	640	13.8	21.2	89.6	614.5	0.00	13.80	0.10	1.20	365.20	72.70	335.90	3.80		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.00	7.00	0.00	0.10	16.10	9.80	29.30	0.70		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5.7	5.4	18.8	146.4	0.30	4.60	0.20	4.10	35.20	32.50	77.10	2.00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	90/150	25.2	29.0	29.7	480.3	0.30	15.50	0.00	5.20	49.30	68.00	323.30	5.10	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.1	27.4	113.1	0.00	2.40	0.00	0.10	20.70	10.90	10.80	0.20	394	2008
Итого за прием пищи:	820	36.1	35.1	105.4	881.8	0.70	29.50	0.20	10.80	133.60	136.80	491.80	9.80		
Всего за день:		49.9	56.3	195.0	1 496.3	0.70	43.30	0.30	12.00	498.80	209.50	827.70	13.60		

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	Витамины					Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг										
Завтрак																	
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30	7.9	8.4	68.4	380.2	0.10	0.10	0.00	3.20	24.10	13.60	65.50	1.00	401	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008		
ВАФЛИ	80	2.2	2.6	61.8	283.2	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	8.00	28.80	1.20		2008		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ПЕРСИК ИЛИ НЕКТАРИН)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008		
Итого за прием пищи:	640	16.7	14.7	181.6	931.9	0.10	12.60	0.00	4.60	174.50	68.60	228.30	6.30				
Обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	0.00	17.60	0.10	0.30	9.80	14.10	18.30	0.70		2008		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.6	5.7	13.4	116.0	0.00	0.40	0.00	2.20	26.50	7.20	30.20	0.50	113	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/150	11.6	13.5	19.6	247.4	0.00	1.00	0.10	2.50	13.00	24.10	117.90	1.10	291	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.3	0.1	32.9	132.8	0.00	0.50	0.00	0.00	13.70	3.60	10.70	0.70	359	2011		
Итого за прием пищи:	820	19.6	19.9	96.4	645.3	0.10	19.50	0.20	6.30	75.30	64.60	228.40	4.80				
Всего за день:		36.3	34.6	278.0	1 577.2	0.20	32.10	0.20	10.90	249.80	133.20	456.70	11.10				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	462,9	467,6	2344,1	15517,0	5.13	360.51	4.23	97.80	3 948.92	1 758.85	6 739.19	128.97
Среднее значение за период	33.1	33.4	167.4	1 108.4	0.37	25.75	0.30	7.00	282.07	125.63	481.37	9.21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	27.1	60.9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	630	883